

## RENTÉE SCOLAIRE — LES ATTENTES DES PARENTS LA SÉCURITÉ D'ABORD !



LA PRESSE  

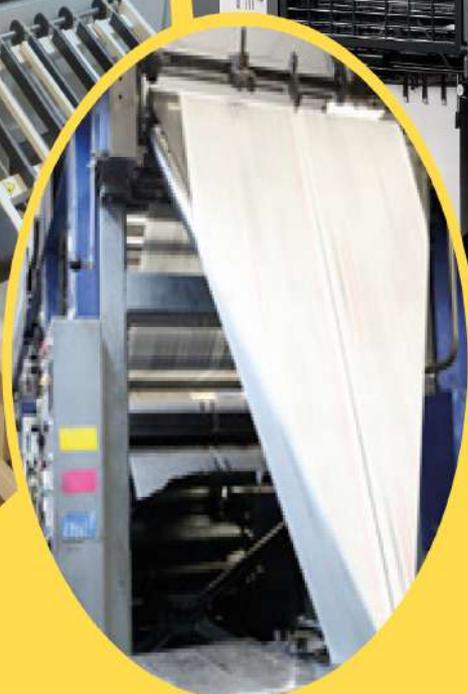
---

GRAPHIQUE

# TOUS TRAVAUX PRÉ-PRESSE & IMPRESSION

## OFFSET / ROTATIVE / CTP

- Publicité ● Infographie ● Impression de journaux, livres, magazines... ● Rédaction
- Conception de maquettes publicitaires ● Dépliants ● Affiches ● Illustrations ● Semainiers
- Cartes de visite ● Cartes de vœux ● Sigles & logos ● Papier à entête
- Calendriers ● Bloc-notes ● Agendas



# SOMMAIRE

DIMANCHE 26 SEPTEMBRE 2021 - N°1739



## 4 EN COUVERTURE

### RENTÉE SCOLAIRE — LES ATTENTES DES PARENTS LA SÉCURITÉ D'ABORD !

Il faut dire que la sécurité des élèves figure au cœur des préoccupations des parents ; une sécurité et une protection qui relèvent du rôle de l'école envers ses élèves. Les deux années scolaires écoulées ont été à l'origine d'un énorme chamboulement tant au niveau de l'emploi du temps qu'au niveau de la nature des cours.

8



**MODE ET TENDANCE**  
LES CARDIGANS LES PLUS STYLÉS

10



**SANTÉ ET BIEN-ÊTRE**  
QUELS REMÈDES POUR ATTÉNUER  
LA NAUSÉE ?

12



**L'INVITÉ**  
MAËMER EZZAÏER, MAÎTRE DES ARTS MARTIAUX  
«JE PRÉFÈRE EXPLOITER MON TEMPS  
DANS LE TRAVAIL»

La Presse  
**Magazine**



PRÉSIDENT-DIRECTEUR GÉNÉRAL :

Nabil GARGABOU

DIRECTEUR DE LA RÉDACTION  
DES PUBLICATIONS :

Chokri BEN NESSIR

RÉDACTEUR EN CHEF :

Jalel MESTIRI

RESPONSABLE DE LA RÉDACTION :

Samira HAMROUNI

### A NOS ANNONCEURS

Nous informons nos chers clients annonceurs que, désormais, le dernier délai de dépôt de leurs annonces dans La Presse- Magazine est fixé au mardi à 13h00. Avec les remerciements de La Presse-Magazine

Edité par la SNIPE  
Rue Garibaldi - Tunis  
Tél. : 71 341 066 / Fax : 71 349 720

RENTRÉE SCOLAIRE — LES ATTENTES DES PARENTS

# LA SÉCURITÉ D'ABORD !

Il faut dire que la sécurité des élèves figure au cœur des préoccupations des parents ; une sécurité et une protection qui relèvent du rôle de l'école envers ses élèves. Les deux années scolaires écoulées ont été à l'origine d'un énorme chamboulement tant au niveau de l'emploi du temps qu'au niveau de la nature des cours.

D. BEN SALEM



L'effondrement du toit d'une salle de classe dans une école au Kram, une semaine après la rentrée scolaire, a sidéré les Tunisiens, et a été reçu comme un coup de pioche par l'opinion publique. Cet accident vient mettre à nu, encore une fois, la frêle infrastructure de base des établissements étatiques de l'enseignement de base et secondaire. Les parents, tout comme les enseignants, ne cessent, pourtant, de revendiquer

l'aménagement plus qu'élémentaire de bon nombre d'écoles, de collèges et de lycées, qui manquent souvent des conditions les plus basiques, nécessaires à une structure éducative qui vaut son appellation.

Il faut dire que la sécurité des élèves figure au cœur des préoccupations des parents ; une sécurité et une protection qui relèvent du rôle de l'école envers ses élèves. Les deux années scolaires écoulées

ont été à l'origine d'un énorme chamboulement tant au niveau de l'emploi du temps qu'au niveau de la nature des cours. Cette année, les élèves rejoignent les bancs de l'école conformément à la normale. Cependant, des lacunes persistantes continuent à intriguer les parents qui recommandent vivement à la partie concernée de les combler, pour le bien des élèves. La société civile s'active, de son côté, en usant des moyens du bord,



mais aussi de l'élan de solidarité et d'assistance des parents et des bénévoles, pour soutenir l'École et contribuer à l'amélioration des conditions des études. L'objectif étant de miser sur les principales recommandations des parents afin de régler des problèmes qui s'avèrent être plus que sérieux...

M<sup>me</sup> Faïka Ben Jannet, vice-présidente du bureau national de l'Association tunisienne des parents et des élèves ( Atupe ) et présidente du bureau régional Atupe Tunis, met en exergue deux recommandations principales, qui traduisent les attentes des parents, datant de bien des années. En effet, l'amélioration de l'infrastructure de base représente une nécessité absolue dans bon nombre d'établissements. L'incident de l'école du Kram en est un exemple, hélas non restrictif ! « Il s'agit d'un point que les parents ne cessent de revendiquer. Pour notre part, nous sommes intervenus, durant les deux années scolaires écoulées, dans deux écoles, notamment une école située dans la localité El Ferch à Amdoune, dans le gouvernorat de Béja, et une

autre école située dans la localité Jabbès à Testour. Notre contribution a consisté en l'aménagement, la décoration, et l'ameublement de deux salles de permanence, de lecture et de jeux.

La conversion d'une salle de débaras en une salle où l'élève puisse lire, réviser et s'adonner à des jeux éducatifs n'a nécessité que la modique somme de 1.500 dt », indique-t-elle.

### **UNE SALLE DE PERMANENCE DANS CHAQUE ÉTABLISSEMENT**

Cette action vient concrétiser un besoin longtemps sollicité par les parents, dont les enfants sont inscrits dans les établissements étatiques. L'instauration d'une salle de permanence dans chaque école constitue la solution à plusieurs problèmes, voire aux dangers qu'encourent les élèves mis à la porte le temps d'une heure creuse. « Il devrait être strictement interdit de faire sortir les élèves à l'extérieur durant les heures creuses, car il est du droit de l'élève d'être protégé par son école, collège ou lycée. Ce genre de pratiques met les élèves

en danger et ouvre la voie à la prolifération de la délinquance juvénile. D'ailleurs, certains parents fuient l'école étatique et recourent au privé pour s'assurer de la sécurité de leurs enfants », renchérit-elle.

Les parents appellent même à la mobilisation d'agents de sécurité spécialisés, sinon à charger des équipes de police pour effectuer des patrouilles aux alentours des établissements scolaires étatiques dans l'optique de protéger les élèves contre les éventuels délinquants.

### **OUI, AUX COURS DE SOUTIEN SCOLAIRE AU SEIN DE L'ÉCOLE !**

Autre point qui n'en demeure pas moins épineux : les fameux cours particuliers et cette contrainte perpétuellement renouvelée, obligeant les parents à céder à la pression indirecte — et parfois même directe — qu'opèrent certains enseignants sur les élèves. Pourtant, il est interdit à tout enseignant de donner des cours particuliers, puisque cela enfreint la déontologie de la profession et sous-entend l'inefficacité de son travail, exercé au sein de l'École... « Les parents sont vive-

ment appelés à soutenir les efforts du ministère de l'Éducation dans la lutte contre cette pratique. Il est parfaitement toléré d'encourager des étudiants ou encore des enseignants au chômage à donner des cours de soutien scolaire, mais il ne l'est pas dans le cas des enseignants actifs », souligne M<sup>me</sup> Ben Jannet. En revanche, les manches se retroussent pour reprendre les cours de soutien au sein de l'école, à des tarifs à la portée de tous et seulement au profit des élèves dont le niveau implique un coup de pouce salutaire. Selon M<sup>me</sup> Ben Jannet, les cours de soutien scolaire, donnés au sein de l'établissement, seraient bénéfiques et pour l'élève — qui bénéficiera d'un appui adapté à ses besoins — et pour l'enseignant — qui renforcera son budget. D'autant plus qu'une bonne partie de l'argent reçu sera destinée à l'aménagement dudit établissement.

### SOUHAITABLE CRÉATION DE CELLULES DES PARENTS D'ÉLÈVES

La vice-présidente du bureau national de l'Atupe, chargée de la communication, ne manque pas d'attirer l'attention sur la nécessité d'instaurer des cellules, chapeautées par un groupe représentant les parents des élèves et œuvrant pour créer un trait d'union entre les parents et les élèves, d'une part, et l'administration et le cadre enseignant, de l'autre. «Des cellules sont implantées, immanquablement, dans chacune des écoles européennes. Elles permettent de mieux gérer les conflits entre les deux parties et de créer un climat de symbiose dans l'environnement scolaire», ajoute-t-elle.

La représentante de l'Atupe, et par conséquent des parents et des élèves, s'arrête sur un point important, à savoir le changement brutal des langues dans l'enseignement

des matières, comme les mathématiques et sciences naturelles, et ce, entre la 9<sup>e</sup> année et la première année de l'enseignement secondaire. Un changement qui a été à l'origine d'une perturbation inopportune pour l'élève qui, au lieu de se focaliser sur le contenu de la matière, se trouve contraint à apprendre les termes techniques en français plutôt qu'en arabe.

«C'est bien ce changement, entre autres, qui a été à l'origine de la non-maîtrise, chez les élèves, aussi bien de la langue arabe que de la langue française», souligne M<sup>me</sup> Ben Jannet.

Enfin, M<sup>me</sup> Ben Jannet suggère l'organisation de journées d'orientation pré-baccalauréat aussi au profit des élèves afin de les éclairer sur les perspectives de chaque filière et de chaque profession. «Les témoignages des parents pourraient être d'une grande utilité dans ce sens », fait-elle remarquer.





## ATUPE

# COMMUNICATION, SENSIBILISATION ET SOLIDARITÉ SOCIALE

L'Atupe œuvre depuis sa création pour garantir un climat favorable à la bonne coordination entre les parents et les élèves, d'une part, et l'administration et le cadre enseignant, d'autre part, et ce, en créant un climat d'échange et de complicité salubre.

Cela dit, et parmi les activités menées par l'association, figure l'organisation d'événements culturels, d'animation et de réflexion pour l'appui à la culture et à la communication, ainsi que pour la collecte de fonds, qui sont dépensés dans des actions de solidarité sociale. «En 2020/2021, nous avons organisé une exposition de peinture, dont les fonds ont été exploités pour l'acquisition de fournitures scolaires au profit d'une cinquantaine d'élèves nécessiteux. Cette année encore, poursuit Mme Ben Jannet, les bureaux régionaux de l'Atupe, et notamment ceux de Tunis, de Sousse, de Sfax et de Hammamet, se sont engagés dans la collecte de dons pour la garantie de la fourniture scolaire au profit de près de 500 élèves à Jebel Sammema. Cette action a été menée suite aux incendies qui ont touché les habitants de cette localité».

Parallèlement, l'association s'applique à la sensibilisation comme moyen de changer les mentalités et orienter les jeunes générations vers les bonnes pratiques et les valeurs sûres de l'échange, de la communication et de la solidarité. Le bureau régional Atupe Tunis compte sur le dévouement de plusieurs parents bénévoles, œuvrant chacun de son côté pour apporter le plus aux jeunes générations et tabler sur la sensibilisation au sein de l'école. «Nous avons travaillé sur plusieurs thèmes d'actualité et d'impact psycho-social, dont la violence, l'adolescence, la communication, l'égalité, la gestion du stress et bien d'autres thèmes. Les résultats ont été plus que satisfaisants, et ce, en raison de l'approche purement interactive entre les modérateurs et les élèves. D'ailleurs, ce sont bien les élèves qui proposent les thèmes à débattre et non les orateurs», précise-t-elle.

**D.B.S.**

# LES CARDIGANS LES PLUS STYLÉS

Avec une chemise, un pull, des pantalons taille haute ou une robe ou jupe... Le cardigan se marie bien avec toutes les pièces et se porte en automne comme en hiver. A en profiter pour créer à chaque fois des looks et des styles différents.

Par Héla SAYADI

Les cardigans, un habit qui nous aide forcément à faire face à l'automne et aux jours froids, sont une pièce essentielle dans nos dressings et garde-robes de l'hiver. Le cardigan se porte avec toutes sortes de vêtements, notamment les pulls et les pantalons en jeans pour un look sporty, ou également avec des tenues plutôt habillées, style BCBG pour donner un aspect super tendance et trendy à toute la tenue. Pièce obligatoire pour la mi-saison, le cardigan peut se décliner en plusieurs matières, notamment la laine, le crochet et se porte en over-size, en cropped-top ou boutonné par devant. Pour porter le cardigan de façon chic, il suffit d'ajouter une petite robe noire classique, des sandales ou des escarpins et des collants pour avoir l'aspect d'une vraie working-girl.

Cette tenue est idéale pour aller au bureau, à un rendez-vous amoureux ou à un entretien d'embauche. Les couleurs les plus tendance du cardigan sont le blanc cassé, le beige, des couleurs qui se marient bien avec les couleurs basiques tels

que le noir ou bien les jeans en bleu et les autres pièces qui vont avec la couleur vert olive, le kaki...

Pour celles qui veulent adopter un look plutôt pratique sporty et confortable, elles peuvent miser sur un crop top en blanc, des pantalons en jean ou en tissu taille haute et un cardigan structuré style veste plus ou moins longue sinon un cardigan juste à la taille peut faire aussi l'affaire et vous rendra une vraie fashionista des temps modernes. L'histoire est de jouer sur les couleurs, les contrastes et d'apporter une touche de modernité pour son style. Celles qui veulent adopter le vrai style des fashionistas peuvent trouver des cardigans tendance, couleur violet clair, par exemple, ou crème dans les boutiques de prêt-à-porter. Ces pièces se vendent à prix plus ou moins abordables selon la qualité et la finition de l'article. Sinon, pour les plus astucieuses, elles peuvent aussi opter pour une autre alternative et chercher cette pièce super tendance dans les boutiques de friperie de luxe qui proposent des articles à la fois de

qualité et moderne mais aussi à prix très abordables.

Et pour revenir un peu sur l'histoire du cardigan, on peut dire que cette pièce est à la base une veste de laine boutonnée par devant, type de tricot fait à la main, porté jadis par les hommes pêcheurs en France depuis le XVII<sup>e</sup> siècle. C'est une pièce essentiellement masculine à la base qui s'est déclinée par la suite pour devenir typiquement féminine. Entrée dans les habits de la noblesse dans le XX<sup>e</sup> siècle, le cardigan a été associé aux tailleurs dans les années 20 par Coco Chanel avant de devenir une pièce incontournable portée à toutes les occasions. Vous pouvez donc jouer sur les superpositions, porter le cardigan selon vos goûts et la tendance actuelle, l'associer avec une jupe, une robe et en jouant aussi sur les longueurs et les couleurs. Vous pouvez les marier avec des chemises et même les utiliser pendant la saison hivernale sous un trench ou un manteau... tout est dosage de styles, de couleurs et de pièces à twister et le tour est joué !



**SANTÉ ET BIEN-ÊTRE**

# QUELS REMÈDES POUR ATTÉNUER LA NAUSÉE ?

Par D.B.S.





La nausée figure parmi les symptômes gênants, liés à moult maladies ou infections gastriques mais aussi à d'autres maladies comme la migraine. Elle peut, également, être liée à un état de santé exceptionnel chez la femme qu'est la grossesse. Malgré son aspect purement inoffensif, la nausée est dure à supporter et provoque même un manque d'appétit, de peur notamment de vomir ce que l'on ingurgite. Pis encore, il n'existe toujours pas de médicament préconisé pour traiter ce malaise. Néanmoins, nos grand-mères ont toujours pensé à creuser dans les ingrédients et les condiments présents dans les cuisines pour dénicher les astuces les plus efficaces contre certains malaises dont la nausée. Aussi, certains aliments ont-ils prouvé leur efficacité dans la lutte contre la nausée dont le fameux gingembre. Consommé frais ou en poudre, mijoté dans un plat ou infusé et adouci par du miel, le gingembre atténue sensiblement la nausée. Pour ceux qui ne

tolèrent pas son goût acide, il existe sous forme de compléments alimentaires à prendre non sans avis médical à condition de ne point excéder la valeur d'un gramme par jour. Autre ingrédient recommandé pour lutter contre la nausée : le citron. Une tranche de citron agrémentant une eau plate ou gazéifiée, un jus de citron dilué dans de l'eau seraient des remèdes naturels efficaces pour en finir avec les désagréments de la nausée. Pour les personnes dont l'estomac ne tolère pas l'acidité, il est possible de sentir l'odeur d'un demi-citron par exemple pour réduire la nausée. Enfin, la technique de l'acu-pression serait une autre solution pour prévenir la nausée. Il s'agit d'appuyer sur le point P6 qui représente le point spécifique anti-nausée en acupuncture. Pour le localiser, il est bon de savoir qu'il est situé sur la face interne de l'avant-bras, soit deux largeurs de pouce et demi au-dessus du poignet et entre les tendons.

\* Source : [www.topsante.com](http://www.topsante.com)

MAÂMER EZZAÏER, MAÎTRE DES ARTS MARTIAUX

## «JE PRÉFÈRE EXPLOITER MON TEMPS DANS LE TRAVAIL»

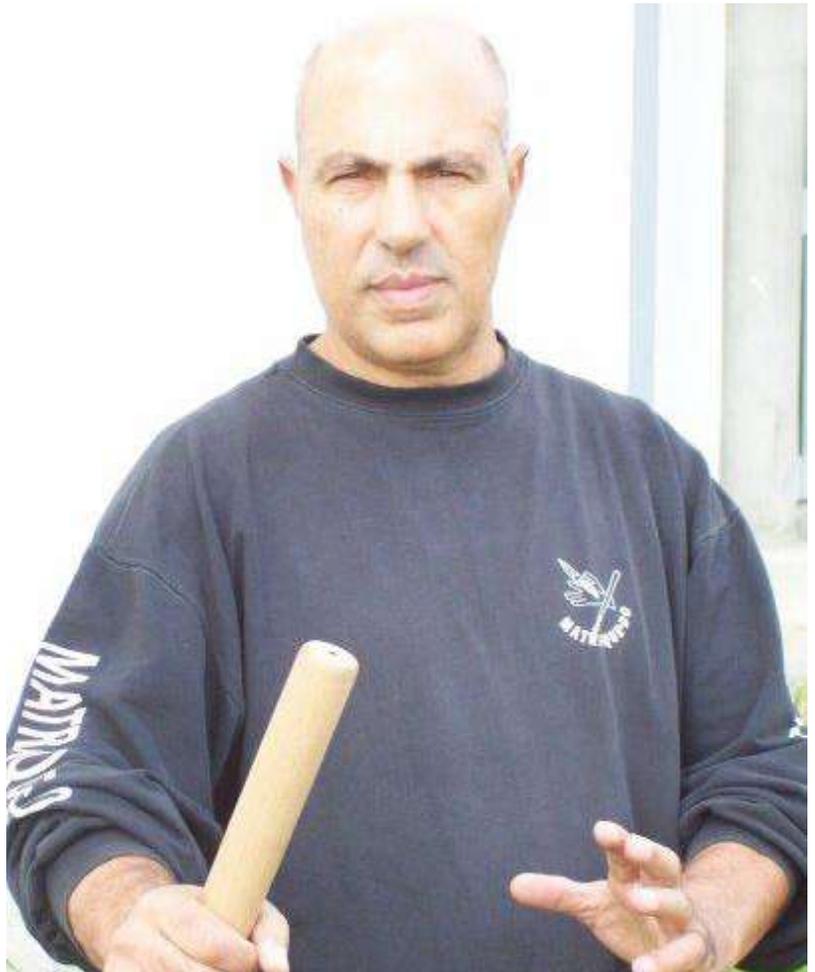
Au contact des plus grands maîtres japonais, Maâmer Ezzaïer a pu assouvir la grande passion de sa vie, les arts martiaux. Il y excella d'ailleurs à tel point qu'il a mis en place une nouvelle méthode du Kibodo, reconnue en 1991 par les Japonais, grands protecteurs de cette discipline.

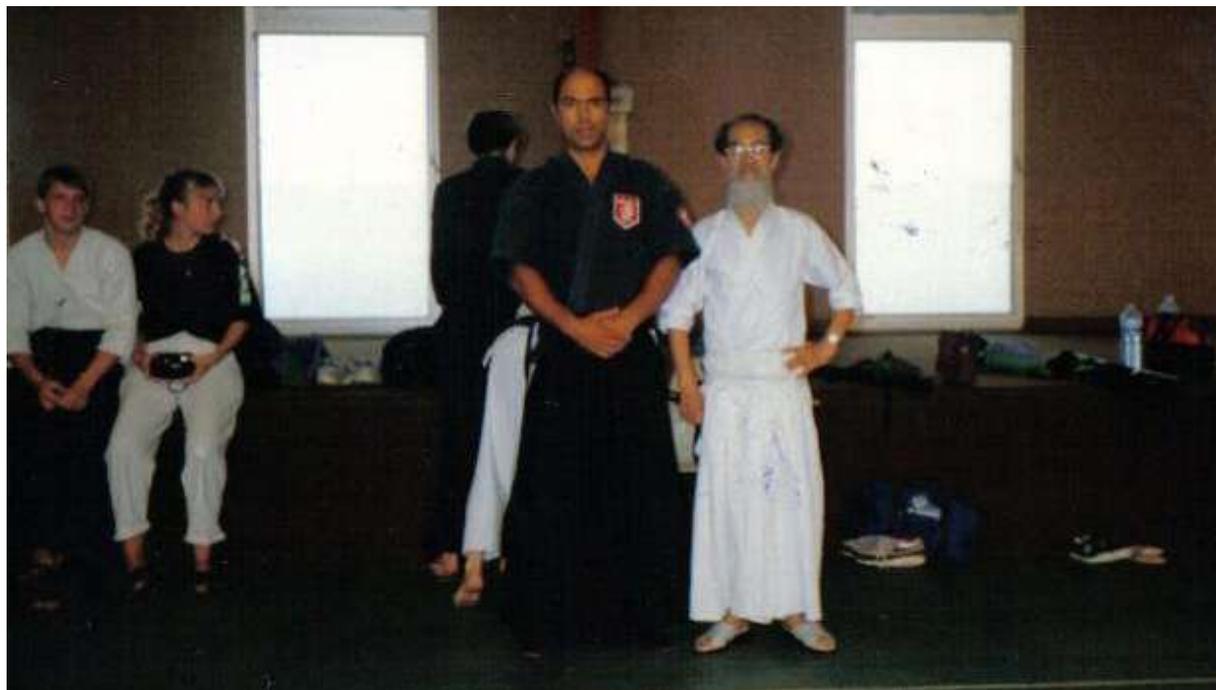
«Nul n'est prophète en son pays», déplore le disciple du maître nippon Hiroo Mochizuki. Il se sent en effet ignoré par la fédération alors que sa compétence aurait énormément pu servir cette discipline dans notre pays.

Propos recueillis par Tarak GHARBI

**MAÂMER EZZAÏER, RECONNU À L'ÉCHELLE INTERNATIONALE, VOTRE SAVOIR AURAIT SANS DOUTE PU SERVIR LES ARTS MARTIAUX TUNISIENS. POURQUOI N'AVEZ-VOUS JAMAIS ASSUMÉ DE RESPONSABILITÉS AU SEIN DE LA FÉDÉRATION ?**

Parce que entrer dans le «système» suppose une chaîne de connaissances, de protections et d'alliances. Vous devez accepter d'être le protégé de telle ou telle personne, et de batailler ferme pour garder votre siège. Le comble, c'est que les fédéraux ignorent les grands champions tunisiens reconnus à travers le monde, mais sont prompts à honorer régulièrement des jeunes dont le seul titre de gloire consiste en un championnat d'Afrique bidon. Car le niveau continental reste insignifiant, à des années lumières du plus haut niveau. Je suis 7<sup>e</sup> Dan Yoseikan-Budo (FTY.B/C.I.Y.B), un titre rare à travers le monde. J'étais l'assistant du maître japonais qui a créé cette option des arts martiaux. Je n'attends pas leur reconnaissance. Tout le système est ainsi fait. Je n'aimerais pas y entrer pour faire de la figuration, pour le décor. Je préfère exploiter mon temps au travail, une valeur sacrée. A mon âge, je ne prends pas un seul jour de repos. Je continue de travailler.





### COMMENT AVEZ-VOUS COMMENCÉ VOTRE LONG PARCOURS DANS LES ARTS MARTIAUX ?

En 1965, je me suis engagé auprès d'un technicien français, M. Pace, qui enseigne le judo dans une salle sise rue Abderrazak Cheraibi, à Tunis, le Mochizuki Club, du nom du célèbre maître japonais Hiroo Mochizuki, fondateur du Yoseikan Budo. Ce Français a profité de la tournée du maître nippon pour lui demander de baptiser sa salle à son nom, ce qu'il accepta aimablement. J'ai remporté le premier championnat de Tunisie, toutes catégories en 1969. Notre directeur technique national, Hamadi Hachicha, m'opposait à des combattants que je «descendais» l'un après l'autre. La même année, après avoir fait mes armes en sélection nationale, accompagné de mon frère Abdelaziz, un champion de judo, je suis parti en France où j'ai remporté les championnats de France 1971, 1972, 1973 et 1974. J'ai également remporté plusieurs tournois à travers l'Europe. Après, j'ai pratiqué le karaté, rejoignant le plus haut niveau et participant aux 4<sup>e</sup> Jeux méditerranéens de karaté, à Milan, en Italie. J'ai ensuite entraîné la sélection nationale de karaté avant de pratiquer d'autres sports tel que le Yoseikan Budo.

### POURQUOI AVEZ-VOUS CHOISI CETTE DISCIPLINE, PAS ENCORE EN VOGUE EN VOTRE TEMPS ?

Parce que c'est une hygiène de

vie, un choix pour l'existence. Il y a des gens plus jeunes que moi sur le papier, sur la carte d'identité. Mais je peux me vanter d'être réellement plus jeune qu'eux dans la course, en montant un escalier... En fait, comme tous les enfants tunisiens, j'ai pratiqué le football à l'âge minimes au Stade Tunisien, puisque je suis né au Bardo. Le célèbre et ancien international Hedi Braiek est mon cousin. Cet alter ego de Nouredine Diwa, surnommé «La roue», décédé en 2014, a joué à Cannes et à Cologne. Mais cela n'a pas duré plus de trois mois. J'ai dû fuir le foot et le ST en raison des brimades et corrections qu'on y pratique. Certains entraîneurs des jeunes ne connaissent pas d'autre pédagogie que les gifles. J'ai de suite opté pour le judo où, après ce marathon de la vie, je continue à me dire que ce n'est jamais assez, que je ne connais finalement rien. Au bout du compte, le choix de cette discipline, c'est pour la vie.

### VOS PARENTS VOUS ONT-ILS ENCOURAGÉ À PRATIQUER LE SPORT ?

Mon père Ahmed, un fellah, et ma mère Hlima étaient des gens simples. Ils ne pouvaient pas apprécier le sport à sa juste valeur. Lorsque j'étais devenu un champion confirmé, ils n'ont plus caché leur fierté d'autant que je gagnais désormais ma vie par le sport. J'ai trois frères et une sœur qui ont tous

été touchés par le virus du judo. Abdelaziz et Mehrez, que j'ai formés, furent même champions d'Afrique.

### QUE VOUS ONT APPORTÉ LES ARTS MARTIAUX ?

La confiance, donner sans attendre en retour quelque chose des autres, la sagesse pour toute la vie, l'humilité, la modestie. Cela fait un demi-siècle que je suis dans le domaine. C'est le combat de toute une vie. J'ai eu la chance d'apprendre beaucoup auprès de maîtres japonais, les premiers dans le monde. J'ai eu la chance de ne pas m'être blessé. Il y a des champions qui deviennent alcooliques en raccrochant. Ils vont vivre sur le souvenir de deux titres africains décrochés. Pourtant, le passage à la dimension de maître vous permet de laisser vos empreintes, de servir d'exemple pour la jeunesse et de donner un sens à votre vie. Ce sport a été le meilleur remède contre les tentations et la dépravation. Je n'ai jamais fumé ou bu de l'alcool.

### N'AVEZ-VOUS JAMAIS ÉTÉ TENTÉ DE CHANGER DE NATIONALITÉ ?

Non, jamais, car je suis fier de mes origines. Pourtant, j'ai longtemps combattu en France dans les championnats d'Europe au niveau des clubs.

### QUELS FURENT VOS ENTRAÎNEURS ?

C'est Hamadi Hachicha qui m'a ►

► montré la voie. Il m'a formé du point de vue technique et appris l'intégrité, la droiture et la générosité. Son exemple a éclairé ma voie. Pour le reste, ce sont des Japonais qui m'ont permis d'aller aussi loin.

## QUEL EST VOTRE MEILLEUR SOUVENIR ?

Lorsque j'étais revenu dans mon pays et mis en place ma propre méthode. En effet, en 1991, j'ai conçu une méthode du Kibodo après huit ou neuf ans de recherches. Un sportif arabe qui crée une nouvelle technique d'un sport japonais: vous imaginez la dimension de l'exploit. De grands maîtres japonais étaient venus en Tunisie pour m'honorer et me donner le diplôme, alors que, comme je viens de vous le dire, mon pays ne l'a pas fait.

## COMMENT SE PORTENT LES ARTS MARTIAUX AUJOURD'HUI EN TUNISIE ?

Nous faisons du rafistolage. Un titre africain, et voilà qu'on vient nous raconter n'importe quoi. On en fait un grand exploit alors que le niveau continental ne signifie plus rien par rapport à l'Europe et à l'Asie. Chez nous, le champion devient entraîneur à 25 ans, alors qu'il n'a ni bagage ni pédagogie ni encore moins l'expérience. On n'ose pas recourir aux experts. Par conséquent, le niveau a baissé.

## QUEL EST LE SECRET DE VOTRE RÉUSSITE ?

Le sérieux, la persévérance et une exigence totale vis-à-vis de soi-même. La recherche constante de la perfection comme nous l'enseignent les grands maîtres. A 85 ans, un des maîtres japonais disait encore : «Je ne sais rien. La seule chose que je connais, c'est que la perfection n'est pas de ce monde».

## A BIEN Y RÉFLÉCHIR, CELA DÉPASSE LE SIMPLE CADRE DE LA PERFORMANCE PHYSIQUE ?

Oui, toute votre existence se trouve imprégnée de cette sagesse que vous communiquez aux autres. Vous parvenez à maîtriser vos pulsions, vos colères. Vous devenez un «Shihan», soit un exemple à suivre, un modèle en japonais. Quant à la performance, vous la créez par votre corps qui doit répondre aux ordres de votre cerveau. Toute ma vie, j'ai



cherché à corriger mes erreurs et celles de mes élèves. J'ai écrit une douzaine de bouquins sur les arts martiaux.

## UN GROS REGRET ?

(Après un moment de réflexion). Non, Dieu merci. Aucun.

## VOTRE DEVISE DANS LA VIE ?

Le sérieux et le travail. Quelqu'un qui ne travaille pas est inutile. J'espère rester utile jusqu'au dernier souffle de la vie. Une fois, j'ai «descendu» des champions l'un après l'autre, mais je fus incapable de battre notre entraîneur japonais qui était pourtant nettement plus âgé, je lui en ai demandé le secret. Il me répondit: «Le travail, toujours le travail. Voilà mon seul secret». Personnellement, même durant les vacances, je bosse.

## IL VOUS RESTE UN TEMPS POUR VOUS ADONNER À VOS HOBBIES ?

Dans les rares moments où je me repose, le week-end, je vais au bord de la mer car j'aime beaucoup la sérénité qu'elle communique. J'ai des goûts très simples..

## QUE SIGNIFIE POUR VOUS L'AMITIÉ ?

Elle est très importante. Pourtant, je n'ai jamais rien demandé à personne. Abdelhamid Echeikh, ancien ministre de la Jeunesse et des Sports, m'avait proposé d'ache-

ter une villa au village construit à Radès à l'occasion des Jeux méditerranéens 2001 à Tunis. Je lui ai répondu: «Qu'est-ce que je vais en faire, j'ai déjà ma villa à Borj Cedria». Il m'a souri, me disant: «Voilà, je m'y attendais. C'est la raison pour laquelle vous êtes mon ami !».

## PARLEZ-NOUS DE VOTRE FAMILLE...

Je me suis marié une première fois en 1975. Ensuite, je me suis remarié avec Samah en 2010. Nous avons un enfant, Hamza. Je fais tout afin de le voir équilibré dans la vie.

## DEPUIS SEPTEMBRE 2012, VOUS ÊTES LE FONDATEUR ET DIRECTEUR DU CENTRE INTERNATIONAL DE FORMATION EN PROTECTION RAPPROCHÉE (C.I.F.P.R). CONTINUEZ-VOUS À Y EXERCER ?

Oui, je n'ai pas arrêté de m'y investir. C'est le premier Centre agréé en Afrique et dans le monde arabe. J'ai cinq assistants. J'y forme des cadres pour des sociétés et accueille certaines personnalités qui aiment être initiées dans ce domaine. Par le passé, j'ai formé des milliers d'agents et cadres du ministère de l'Intérieur ou de la Garde présidentielle, quelque chose comme 25 mille personnes en trente ans. Je délivre des diplômes en tant qu'expert. Donc, je suis un peu dans mon domaine. Un médecin ou un journaliste qui sort la nuit a un journal à la main, ou des clefs. Je lui apprend à se défendre contre toute agression avec ces simples «armes» que sont le journal et les clefs sans toutefois faire de mal à son assaillant, soit dans le respect total des droits de l'Homme. Cela est très utile dans les circonstances actuelles. Cet apprentissage nous débarrasse de la peur dans la rue à certaines heures de la nuit.

## ENFIN, COMMENT TROUVEZ-VOUS LA SITUATION DU PAYS ?

Nous sommes au bord du précipice. Qu'allons-nous léguer à nos enfants? Face à la corruption galopante, au mauvais goût, à la médiocrité et au laxisme, je me sens parfois vivre dans un siècle qui n'est pas le mien, de m'être trompé d'époque.

## SIGNE DU MOIS



### BALANCE

23 SEP AU 22 OCT

#### AMOUR

C'est une journée qui ouvre bien des portes côté cœur, alors, savourez cette chance. Tentez de maîtriser certains de vos désirs si vous souhaitez qu'on accepte vos initiatives et, mieux encore, qu'on vous suive. Mettez la gomme !

#### ARGENT

Vous avez certainement des propositions intéressantes, susceptibles de retenir votre attention. Vous pouvez toujours accepter une entrevue ou un rendez-vous, cela ne porte pas à conséquence. Vous pouvez faire des choix plus tard.

#### SANTÉ

Rien ne vous procure de telles sensations que la pratique de votre sport ! En effet, depuis des années, cette activité est devenue votre meilleure échappatoire, tant physique et psychique. Par son intermédiaire, vous arrivez à contrôler vos faits et gestes.

De petites agitations sont à prévoir. Le foyer sera un endroit peu calme, soit à cause du conjoint, avec qui vous aurez des altercations très vives, soit à cause des enfants, qui auront tendance à se rebeller contre tout. Faites preuve de sang-froid afin de garder le contrôle de la situation.

Le cœur est sous les projecteurs. Ce climat pourra vous apporter une amitié amoureuse déterminante, une ambiance affective heureuse, sereine et décontractée. Vous aurez donc le sourire aux lèvres et la joie au cœur.

Vous êtes bien raisonnable. Le climat astral favorisera les amours tranquilles en fortifiant votre sagesse naturelle. Vous sacrifierez vos pulsions dangereuses aux convenances, vous résisterez aux tentations inopinées, vous refuserez de laisser le moindre élan passionnel submerger votre raison.

22 JUL AU 22 AOÛT



LION

23 AOÛT AU 22 SEP



VERGIE

23 OCT AU 22 NOV



SCORPION

21 MARS AU 19 AVRIL



BÉLIER

Échanges très constructifs avec vos proches. Mais vous serez tellement prêt à rendre service que certains en abuseront. Sachez être bon sans être débonnaire, être serviable sans être une vache à lait. Sentimentalement, vous aurez bien du mal à contrôler vos émotions et à vous montrer raisonnable.

Votre sensibilité se mêle d'exaltation mentale, vous seriez bien inspiré de sortir de votre réserve, de considérer vos retenues sous un angle nouveau, vous avez besoin de vous extérioriser sans fausse pudeur.

23 NOV- AU 21 DÉC



SAGITTAIRE

20 AVRIL AU 21 MAI



TAUREAU

Gare aux accidents en tout genre. Ce climat ne sera pas excellent sur le plan professionnel, où vous devriez évoluer dans une ambiance agitée et brouillonne, qui ne vous permettrait pas de faire du bon travail comme vous le souhaitez. N'espérez pas que les choses s'arrangeront d'elles-mêmes.

On vous aide. Vous aurez de la chance, mais vous la devrez plus aux autres qu'à vous-même : ce sont eux qui viendront vers vous, vous proposant du travail, de l'amour ou diverses activités. Votre vie sociale aura tendance à être débordante.

22 DÉC JAN AU 19 JAN



CAPRICORNE

20 MAI AU 21 JUIN



GÉMEAUX

Surveillez votre santé. La répartition de la ration calorique journalière en quatre ou cinq repas vous fera le plus grand bien. Vie amoureuse pleine d'embûches. Cela ne veut pas dire que vous connaîtrez à coup sûr des déboires sentimentaux mais il est possible que, si vous n'avez pas pris assez de précautions, la situation évolue lentement mais nettement vers certaines déceptions.

Après la pluie, le beau temps. Vous bénéficiez d'un courant astral susceptible de vous redonner confiance en vous et de vous débarrasser de ce sentiment d'infériorité non justifié qui est un obstacle à un bon épanouissement.

20 JAN AU 19 FÉV



VERSEAU

22 JUIN AU 21 JUL



CANCER

Gardez le moral. Les contraintes conjugales et familiales commenceront à vous peser sérieusement. Par réaction, vous serez tenté de faire moins de concessions que vous n'en faisiez auparavant. Pour lutter contre le stress, une seule solution : faire beaucoup de sport, de préférence en plein air, et adopter une bonne philosophie de vie.

Votre créativité sera à son apogée. Même si vous n'exercez pas un métier artistique, vous vous distinguerez par votre imagination et votre esprit inventif. Ces deux qualités vous seront très utiles, quelle que soit votre activité professionnelle.

20 FÉV AU 20 MARS



POISSONS