

LE BURN-OUT : DE L'ACCOMPAGNEMENT POUR S'EN SORTIR



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



CONTACTEZ-NOUS

17 RUE GARIBALDI — TUNIS
TÉL. : 71.341.066 — FAX : 71.349.720
COMMERCIAL : TÉL. : 71 240 178 - FAX : 71 332 280
mail : commercial@lapresse.tn

SOCIÉTÉ NOUVELLE D'IMPRESSION, DE PRESSE ET D'ÉDITION (SNIPE)



SOMMAIRE

DIMANCHE 9 OCTOBRE 2022 - N°1786



4

EN COUVERTURE

LE BURN-OUT, SYNDROME DE L'ÉPUISEMENT MENTAL ET ÉMOTIONNEL DE L'ACCOMPAGNEMENT POUR S'EN SORTIR

Des tâches à accomplir au quotidien, beaucoup de responsabilités, et avec l'émancipation de la femme et l'évolution de la société... les femmes se confrontent souvent au syndrome de l'épuisement mental et émotionnel qui affecte beaucoup leur bien-être... Elles sont très touchées par le syndrome du burn-out ou l'épuisement mental et émotionnel malgré le fait que les hommes aussi sont concernés par ce syndrome.

6



JARDINAGE
LES TRAVAUX DE JARDINAGE EN OCTOBRE

12



L'INVITÉ

HAMADI TOUATI, ANCIEN DÉFENSEUR CENTRAL DE L'EST
«UNE PASSION QUI EXCLUT LE MOINDRE CHAUVINISME»

14



L'INVITÉ

KAIROUAN—BIR BARROUTA
LA POÉTIQUE DE L'ESPACE ET L'IMAGINATION DE LA MATIÈRE

La Presse
Magazine



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

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

LE BURN-OUT, SYNDROME DE L'ÉPUISEMENT MENTAL ET ÉMOTIONNEL

DE L'ACCOMPAGNEMENT POUR S'EN SORTIR

Par Héra SAYADI

Des tâches à accomplir au quotidien, beaucoup de responsabilités, et avec l'émancipation de la femme et l'évolution de la société... les femmes se confrontent souvent au syndrome de l'épuisement mental et émotionnel qui affecte beaucoup leur bien-être... Elles sont très touchées par le syndrome du burn-out ou l'épuisement mental et émotionnel malgré le fait que les hommes aussi sont concernés par ce syndrome.



Comment peut-on reconnaître ce syndrome, l'éviter et le traiter pour être bien dans sa tête et dans son corps ? Le spécialiste en psychologie cognitive AD. Jab nous éclaire sur ce sujet et propose quelques solutions pratiques pour s'en sortir. Tout d'abord, si on veut définir ce

syndrome, on peut dire qu'il s'agit d'un état d'épuisement physique, émotionnel et mental. Il est lié à la dégradation qu'un salarié peut avoir à son travail, ou qu'une femme peut avoir suite à un harcèlement moral et professionnel causant un stress chronique. Ce stress se manifeste par un épuisement émotion-

nel, une dépersonnalisation ou du cynisme, avec une insensibilité à l'environnement de travail et une déshumanisation des autres, un sentiment de non-accomplissement et de dépréciation, et une incapacité physique et morale à réaliser ses tâches quotidiennes arrivant jusqu'à avoir un état de paralysie. Ce

syndrome peut se traduire par des manifestations plus ou moins importantes : anxiété, tensions musculaires diffuses, tristesse de l'humeur ou manque d'entrain, irritabilité, hypersensibilité, absence d'émotion, «cognitives, troubles de la mémoire, de l'attention, de la concentration, des fonctions exécutives, repli sur soi, isolement social, comportement agressif, parfois violent, diminution de l'empathie, ressentiment et hostilité à l'égard des collaborateurs ; comportements addictifs, crampes, céphalées, vertiges, anorexie, troubles gastro-intestinaux. Le burn-out n'est pas une maladie psychiatrique, mais un syndrome de dépression profonde qui se transforme en un épuisement mental et psychique. Ce syndrome est lié étroitement au contact humain, qui construit les événements douloureux de la vie. C'est pour cela qu'il faut éviter de mettre en contact des groupes humains de profils psychologiques et éthiques assez contradictoires, autrement dit, des personnes ayant une grande énergie positive et d'autres assez malins. Ce sont souvent les personnes sensibles au désagrément et à la rupture relationnelle qui peuvent être les plus touchées. Dans un environnement social, professionnel ou conjugal, il faut veiller à mettre toutes les bonnes conditions d'une vie saine humaine basée sur le respect de l'autre, le travail collectif, la reconnaissance de l'effort, la gratitude sociale. Il faut semer l'amour entre les professionnels et les charger à donner toujours leur plus-value. Ce n'est qu'avec une communication positive et une approche de psychologie positive concomitante qui mettent en action les professionnels de santé les responsables et les dirigeants d'entreprise pour le bien-être de leurs collaborateurs», explique AD. Jab, expert en physiologie humaine et en psychologie cognitive. Le spécialiste de la santé psychologique note encore qu'il faut analyser les conditions de travail pour chercher les facteurs de risque pouvant causer l'atteinte de ce syndrome par les personnes concernées. «Cette analyse repose sur une démarche structurée, coordonnée par le médecin du travail avec l'appui de l'équipe pluridisciplinaire (ergonome, psychologue du travail, etc.). Elle peut s'appuyer



sur les six catégories de facteurs de risque psychosociaux suivantes, tirées du rapport Gollac de la psychologie 2010. Intensité et organisation du travail (surcharge de travail, imprécision des missions, objectifs irréalistes, etc.) ; exigences émotionnelles importantes avec confrontation à la souffrance, à la mort, dissonance émotionnelle ; autonomie et marge de manœuvre ; relations dans le travail (conflits interpersonnels, manque de soutien du collectif de travail, management délétère, etc.) ; conflits de valeurs ; insécurité de l'emploi, état social désastreux, existence d'une incohérence énergétique (vampires d'énergie, saccage humain, manipulations rancunières)», ajoute-t-il. Pour savoir quelles sont les personnes les plus concernées par ce syndrome, le spécialiste se réfère aux dernières études réalisées en psychologie comportementale qui montre que ce sont les professionnels de santé, les professeurs étaient particulièrement touchés par le burn-out. «Aujourd'hui, il peut concerner chaque corps de métier, autant les femmes que les hommes, et se situe en deuxième position dans les affections d'origine professionnelle, dans une société basée à une ségrégation sexuelle non équilibrée. Ce sont les femmes qui ont

la double charge travail-famille. Les femmes paient un lourd tribut à toutes ces pathologies qui sont liées au monde du travail, à leur position dans l'entreprise, à la hiérarchie, au manque de considération, de reconnaissance, d'amour, d'empathie et de gratitude...», précise-t-il. Toujours selon notre expert en santé psychologique et mentale, pour se sortir de cet état, l'intervention d'un psychiatre peut être sollicitée, notamment pour réaliser un diagnostic psychopathologique ou une adaptation thérapeutique, prendre en charge un trouble sévère et poursuivre un arrêt maladie. La prescription d'un traitement antidépresseur est uniquement recommandée dans le cadre de ses indications (troubles anxieux, troubles dépressifs). Le traitement du trouble peut comporter une prise en charge non médicamenteuse fondée sur des interventions psychothérapeutiques ou psychocorporelles effectuées par un professionnel de santé ou un psychologue formé à ces techniques. « Dans tous les cas, il est recommandé que le médecin traitant se mette, avec l'accord du patient, en contact avec son médecin du travail ou celui d'une consultation de pathologie professionnelle pour alerter et avoir un éclairage sur le lieu de travail», conclut-il.

LES VESTES TENDANCE

Blazer long et large, veste en jean, parka... ces pièces sont indispensables pour affronter les jours frais pendant la saison automnale. On peut les porter avec des pantalons en jean, des robes ou des jupes et un crop top. Zoom sur les meilleures combinaisons et tenues avec une veste et qu'on peut porter lors de cette saison pour rester chic et tendance....

L'automne arrive à grands pas et il est temps de garnir sa garde-robe avec des pièces qui nous protègent du froid, tout en restant élégante et d'actualité. Pour ce faire, on opte donc pour la veste en jean, un indémodable qui va avec toutes les tenues que l'on porte, que ce soit une robe, un pantalon en tissu et un pull ou une jupe.

Il suffit de bien choisir la coupe, la couleur et le tour est joué ! Pour celles qui cherchent l'originalité, elles peuvent allier une veste en jean large et longue avec une robe mini, pour jouer sur les longueurs et nuances et camoufler les défauts. La veste en jean se porte également avec un pantalon tendance large, des sandales et un top.

Côté couleur, on peut miser sur les couleurs tendance de la saison, à savoir le rose fushia, le vert ou le bleu clair, mais pour celles qui préfèrent le look sage, elles peuvent par contre choisir des couleurs neutres tels le nude, le blanc cassé, le beige...

Pour le sac, si on veut être branchée et sporty, on mise sur le tote bag ou les gros sacs fourre-tout. Pour celles qui cherchent à avoir un look à la fois branché mais chic, elles peuvent associer un mini sac minaudière

à chaîne en acier, avec des sandales à demi-talons qu'elles porteront avec une robe et une veste en jean ou un pantalon classique en noir de coupe large et taille haute.

Quant au blazer large et over size, il fait partie également des pièces ultra tendance de la saison automnale, on le porte pour avoir un look très chic et on le mixe avec un pantalon taille haute large ou bien avec des jeans larges. Cette tenue est idéale pour aller au bureau, pour un entretien ou lors d'une occasion officielle.

On joue sur les couleurs, en choisissant des dégradations de couleurs, tel le vert et ses dérivés, le bleu clair... sinon on peut aussi créer un mélange de couleurs tendance harmonieuses pour un look élégant. On opte pour le beige ou le blanc cassé en les mariant avec une couleur plus prononcée. Côté accessoires, on peut associer un collier et des boucles d'oreilles en couleur or, très à la mode ces dernières années pour un style très branché et in.

Les vestes sont de parfaits alliés pour affronter les jours frais, elles sont des pièces basiques à adopter et à porter dans toutes les occasions. Le parka en cuir se porte également lors de la saison hivernale en le mariant avec toutes les autres pièces que l'on porte.

A en profiter au maximum durant cette saison pour être une vraie fashionista ! Une astuce pour celles qui veulent avoir des pièces tendance à petits prix, à chercher ce genre de vestes en jean et de blazer larges dans les boutiques de friperie, elles peuvent y tomber sur des modèles originaux et surtout à prix très réduits.



OCTOBRE ROSE : LA LUTTE CONTRE LE CANCER DU SEIN

Le cancer du sein est le plus diagnostiqué chez les femmes dans le monde. Une femme sur 9 sera atteinte de ce cancer au cours de sa vie et 1 femme sur 27 en mourra.

LE CANCER DU SEIN, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Un cancer signifie la présence de cellules anormales qui se multiplient de façon incontrôlée. Dans le cas du cancer du sein, les cellules peuvent rester dans le sein ou se répandre dans le corps par les vaisseaux sanguins ou lymphatiques. La plupart du temps, la progression d'un cancer du sein prend plusieurs mois et même quelques années.

Le cancer du sein est le cancer le plus diagnostiqué chez les femmes à travers le monde, autant avant qu'après la ménopause. Une femme sur 9 sera atteinte d'un cancer du sein au cours de sa vie et 1 femme sur 27 en mourra.

Le plus souvent, le cancer du sein survient après 50 ans. Le taux de survie 5 ans après le diagnostic varie de 80 % à 90 %, selon l'âge et le type de cancer.

Le nombre de personnes atteintes a progressé légèrement mais régulièrement, au cours des 3 dernières décennies. Par contre, le taux de mortalité a continuellement diminué au cours de la même période, grâce aux progrès réalisés en matière de dépistage, de diagnostic et de traitement.

CAUSES DU CANCER DU SEIN

On connaît plusieurs facteurs de risque du cancer du sein. Cependant, dans la plupart des cas, il est impossible d'expliquer les raisons de son apparition chez une personne en particulier.

Des mutations sur des gènes, transmises d'une génération à l'autre ou bien acquises au cours de la vie (l'exposition à des radiations ou à certains produits chimiques toxiques, par exemple, peut modifier les gènes, et causer un cancer du sein). Les gènes BRCA1 et BRCA2, par exemple, sont des gènes de susceptibilité aux cancers du sein et de l'ovaire. Les femmes qui portent des mutations de ces gènes ont un très haut risque de cancer.

SYMPTÔMES DU CANCER DU SEIN

- une bosse au sein, qu'elle soit fixe ou mobile. Il s'agit du symptôme le plus fréquent, pour les femmes et les hommes ;
- des écoulements spontanés provenant du mamelon ;
- une rétraction du mamelon (le mamelon est tourné vers l'intérieur) ;
- un changement d'apparence de la peau d'un sein : épaissement ou durcissement (« peau d'orange »), rougeur inhabituelle, chaleur, changement (desquamation) de la peau autour du mamelon ;
- un changement inhabituel de grosseur ou de la forme d'un sein.

Plusieurs facteurs peuvent influencer les tissus mammaires et changer l'apparence des seins : la grossesse, le cycle menstruel, un kyste au sein, une infection, etc.

COMMENT PRÉVENIR LE CANCER DU SEIN ? MESURES PRÉVENTIVES DE BASE

Les bonnes habitudes de vie (exercice physique, saine alimentation comprenant suffisamment de légumes et de fruits, arrêt du tabagisme, consommation d'alcool modérée, etc.) et le maintien d'un poids santé contribuent à réduire le risque de plusieurs types de cancers, incluant le cancer du sein.

Bien entendu, la lutte contre le cancer ne requiert pas seulement des actions individuelles mais aussi des actions collectives : réduire la présence de produits chimiques dans les produits ménagers, réduire l'emploi de pesticides chimiques, aménager les villes afin de favoriser l'activité physique, etc.

AUTRES MESURES POUR PRÉVENIR L'APPARITION DE LA MALADIE

À la lumière des résultats de diverses études, la Société canadienne du cancer recommande aux Canadiens, depuis 2007, de prendre un supplément de 25 µg (1 000 UI) par jour de vitamine D en automne et en hiver. L'organisme suggère aux personnes présentant des risques plus élevés de carence en vitamine D (ce qui inclut les personnes âgées, les personnes dont la pigmentation de la peau est foncée et les personnes qui s'exposent rarement au soleil) d'en faire autant durant toute l'année.

Selon certaines études, un tel apport en vitamine D réduit les risques de cancer de la prostate, de cancer du sein et de cancer colorectal.

Chez les personnes à très haut risque de cancer du sein (comme les porteuses d'une mutation au gène BRCA) et seulement chez celles-ci, certains médicaments sont parfois donnés en prévention. Par exemple, le tamoxifène. À discuter avec le médecin.

MESURES DE DÉPISTAGE

Ces mesures visent à détecter le plus tôt possible le cancer afin d'enrayer sa progression et, si possible, de le guérir.

Observation de toute anomalie

Soyez à l'affût de tout changement au sein : bosse, écoulement, rétraction du mamelon, douleur, etc. Pour ce faire, palpez et regardez vos seins régulièrement.

MAMMOGRAPHIE

Le dépistage par la mammographie au moins tous les 2 ans pour les femmes âgées de 50 ans à 69 ans est recommandé. En dehors de ce groupe d'âge, la nécessité d'un dépistage varie d'une femme à l'autre, selon ses facteurs de risque personnels. Il vaut mieux en discuter avec son médecin.

ÉCHOGRAPHIE MAMMAIRE

Les médecins suggèrent parfois cet examen en complément à la mammographie, par exemple chez les femmes dont les seins sont très denses ou lorsque la mammographie n'a pas été concluante. L'échographie peut aussi être entreprise en première ligne chez les femmes de moins de 40 ans qui sont à très haut risque de cancer du sein, en raison de prédispositions génétiques.

Cet examen n'expose à aucune radiation. Les appareils actuels offrent une résolution 2,5 fois meilleure qu'il y a 15 ans.

D'autres tests sont parfois proposés, selon le cas. Parmi les examens à l'étude, on compte l'élastographie, une technique d'imagerie qui utilise les ultrasons.

Source : <https://www.passeportsante.net>

LES TRAVAUX DE JARDINAGE EN OCTOBRE

En octobre, le jardin brille dans les couleurs de l'automne. La proximité de l'hiver commence à se faire sentir, mais il y a toujours beaucoup à faire dans le jardin.

Les pivoines herbacés sont déjà en sommeil. C'est le moment de les diviser pour obtenir de nouvelles plantes pour le jardin ou pour les amis. L'automne, ce sont les feuilles d'arbres tombées dans le jardin. Vous pouvez les laisser dans de nombreux endroits, car c'est bon pour le sol, les oiseaux et les insectes. Sur votre pelouse, il est préférable d'enlever les feuilles d'automne. Ils empêchent l'herbe de recevoir suffisamment de lumière et entravent ainsi la croissance de la pelouse en automne. Mouillées par la pluie, les feuilles peuvent former de larges galettes. Sous ces amas, le gazon meurt rapidement et des vides apparaissent dans la pelouse. Cependant, vous n'êtes pas obligé de jeter les feuilles. Vous pouvez les ratisser ensemble ou les disperser dans la bordure et entre les plantes. Ils protègent vos plantes du froid et servent d'abri à de nombreux animaux et insectes. Octobre est synonyme de beaucoup de pluie. Vous souhaitez aller dans le jardin (potager) à pied sec en passant par votre pelouse ? Construisez un petit chemin dans votre pelouse. Aujourd'hui, il existe de nombreux matériaux de pavage perméables sur le marché, ce qui est bon pour le climat. On conseille souvent de nettoyer les lames du sécateur afin d'éliminer la sève séchée qui s'y accumule et on oublie la cisaille et le taille-haie. La même opération peut être effectuée sur ces outils avec un tampon de fine laine d'acier et un produit récurant pour évier. Les pélargoniums de nos jardinières peuvent être récupérés pour une seconde culture l'année prochaine. Rabattre les tiges à 20 cm, ne conserver que les plus fortes (trois à cinq), raccourcir les racines à 15 cm et rempotez dans un pot individuel. Conservation dans un local lumineux et hors gel. Arrosage réduit. Octobre est le moment idéal pour planter les bulbes de printemps.

LE JARDIN POTAGER

Au mois d'octobre, vous pouvez semer une ligne de fèves des marais dans la serre. La culture automnale permet une récolte printanière précoce tout en évitant la présence des pucerons que les tiges attirent en masse. Les pois cultivés destinés à une récolte précoce passent également mieux l'hiver sous forme de jeune plante-semis en octobre.

Vous voudriez bénéficier de ciboulette fraîche durant l'hiver ? Puis, en octobre, déplantiez une touffe de bulbes, recouper le feuillage, planter dans un pot avec du terreau à maintenir humide. La végétation va se reformer et pourra être prélevée progressivement.

Assurez un apport suffisant d'azote dans le sol du potager. Même avant l'hiver, il faut garder à l'esprit que le sol doit contenir suffisamment d'azote au printemps. Il est recommandé de semer des engrais verts avant l'hiver. Vous pouvez utiliser, par exemple, le trèfle, la moutarde blanche, l'avoine rude et le seigle d'hiver qui peuvent être semés jusque tard dans l'année. Les artichauts craignent les hivers froids. Butter légèrement (20 cm environ) et étendre, ensuite, une couche de feuilles mortes autour des plantes. Des feuilles mortes peuvent aussi être déposées au cœur du feuillage. De l'ail peut être planté au potager. Attention, il ne faut pas choisir de l'ail rose qui doit être cultivé au printemps. Seules les variétés d'automne conviennent. Ne sont utilisés que les caïeux les plus gros, ceux qui se trouvent à l'extérieur du bulbe. Distance de plantation : une vingtaine de centimètres entre les caïeux. Leurs pointes doivent affleurer à la surface du sol.

AUSSI AU PROGRAMME EN OCTOBRE

Installez un éclairage de jardin et rendez l'extérieur agréable, maintenant qu'il fait de plus en plus sombre le soir. C'est en automne qu'il faut aller goûter les pommes et les poires chez les pépiniéristes spécialistes des anciennes variétés de nos régions. On peut ainsi choisir les arbres fruitiers à planter cet hiver en fonction des saveurs qui nous ont séduits. En automne aussi, nous sortons avec beaucoup de plaisir. Maintenant, c'est le moment de visiter des jardins ouverts pour faire la connaissance de vivaces à la belle présence tardive. Visiter à cette époque les jardinerie, pépinières et foires aux plantes pour choisir des arbustes aux jolis fruits qui offriront leurs couleurs parmi les beaux feuillages.

SOURCE : <https://jardinsetloisirs.be>

HAMADI TOUATI, ANCIEN DÉFENSEUR CENTRAL DE L'EST

«UNE PASSION QUI EXCLUT LE MOINDRE CHAUVINISME»

Défenseur axial aussi discret qu'efficace, Hamadi Touati a remporté avec l'Espérance Sportive de Tunis un championnat (1969-70) et une coupe de Tunisie (1964), tout en étant finaliste de l'édition 1969-70. Elu par le journal «La Presse» 2e meilleur footballeur 1967-68 avec 88 points, derrière Moncef Tabka (94 pts), il a fait partie de l'équipe de Tunisie de 1964 jusqu'en 1967 (4 matches), tout en prêtant son concours aux sélections militaire et Espoirs.

Propos recueillis par Tarak GHARBI

Né le 1^{er} décembre 1943 à Carthage, il a signé sa première licence en 1960 pour l'équipe cadets de l'EST. Son premier match seniors, il l'a livré en 1962 (USMo-EST 2-2), alors que le dernier, il l'a disputé en 1970 (ESS-EST 2-1).

HAMADI TOUATI, DITES-NOUS TOUT D'ABORD, QUELLE A ÉTÉ VOTRE PRIME POUR LA VICTOIRE FINALE EN COUPE DE TUNISIE 1964 ?

A peine 5 dinars, ou quelque chose comme ça. Mais le plus important a été un voyage à Paris offert l'été suivant par notre club. Ce séjour nous a permis de voir à l'oeuvre des clubs aussi prestigieux que le Real, Reims, Anderlecht, Dortmund et le Santos du Roi Pelé, tous invités pour un tournoi au Parc des Princes.

CINQ ANS PLUS TARD NÉANMOINS, VOUS PERDEZ LA FINALE DE LA COUPE DE TUNISIE FACE AU FRÈRE ENNEMI, LE CA (2-0). VOUS ÉTIEZ ALORS DE LA PARTIE...

Cette finale-là a trainé en longueur. Elle n'eut lieu que le... 13 juillet 1969, en plein été. Notre entraîneur Robert Domergue avait hâte de rejoindre son nouveau club, l'AS Monaco. Avant de partir, il a communiqué à son successeur Abderrahmane Ben Ezeddine la formation qu'il devait aligner à l'occasion et la tactique à adopter. Il insista sur le fait qu'il ne fallait pas aligner côte à côte dans la même équipe et Chedly Laâouini, et Nouredine Diwa

qui étaient tous deux en fin de carrière. Chacun d'eux devait donc disputer une mi-temps seulement car ils étaient sur le déclin. Malheureusement, Ben Ezeddine fit autrement, alignant tout à la fois Laâouini et Diwa, avec le résultat que l'on connaît. Je crois du reste que Domergue a été le meilleur entraîneur avec lequel j'ai joué.

QUELLES QUALITÉS DOIT POSSÉDER UN BON DÉFENSEUR CENTRAL ?

Placement, relance et lecture du jeu. Il doit également jouer des deux pieds.

POURQUOI LE CHOIX DE L'EST ALORS QUE VOUS ÊTES UN ENFANT DE LA BANLIEUE NORD ?

C'est le choix du cœur car toute ma famille est espérantiste. Mon frère Tahar a évolué parmi les cadets et juniors de l'EST. Mon neveu Jalel a joué dans l'équipe de handball «sang et or», avant d'émigrer en France. C'est mon beau frère, Brahim Sakouhi, qui a été à l'origine de ma signature en faveur du club de Bab Souika. Pourtant, enfant de Carthage Dermech, j'aurais pu signer à l'Avenir Musulman (actuel Avenir Sportif de la Marsa), surtout que Taoufik Ben Othmane était mon idole. A l'EST, je passais pour être l'exception car chaque joueur venait d'un quartier de Tunis, alors que j'étais le seul à venir de la banlieue.

QUI VOUS A DÉCOUVERT ?

Chedly Ben Slimène, mon prof de

sport au Lycée Alaoui. Au départ, je pratiquais l'athlétisme, et il a déniché chez moi des dons de footballeur. Direction l'Espérance où Ameer Bahri entraînait les jeunes. J'ai débuté en 1960 avec les cadets en tant... qu'attaquant. Et j'allais garder ce poste jusqu'à mon premier match seniors, en 1962 à Monastir. L'USM comprenait alors de très grands joueurs tels que «El Moujahed» Mahfoudh Benzarti, Nouri Hmila, Jouili, Moncef Tabka dans les bois... J'ai eu la chance d'inscrire notre but (1-1). Polyvalent, j'ai retrouvé le poste d'avant-centre durant quelques matches de la saison 1968-69.

COMMENT ÊTES-VOUS DEVENU DÉFENSEUR ?

Nous devions jouer un match de coupe juniors contre l'UST que nous avons d'ailleurs remporté (6-0). Notre entraîneur, Hassen Tasco, a découvert qu'il dispose pour ce match de beaucoup plus d'attaquants que de défenseurs. Je lui ai alors spontanément proposé d'occuper le flanc gauche de la défense. Pour sa part, l'entraîneur de l'équipe seniors, le Français Jean Baratte, suivait cette rencontre où j'ai donné satisfaction à un poste néanmoins inhabituel pour moi, celui de latéral gauche. Pourtant, je suis droitier.

PARMI LES SENIORS, VOUS ALLEZ DEVENIR DÉFENSEUR AXIAL...

Oui, après mes débuts sur le flanc

gauche de l'arrière-garde, je me reconvertis en défenseur axial aux côtés de Ridha Akacha, là où nous relevons Aloui et Youssef Baganda. Pour préparer les Jeux méditerranéens de Tunis, en 1967, le sélectionneur national me convoque en tant que défenseur gauche. Pour des raisons familiales, je décline la convocation. Je ne pouvais pas me tenir aussi longtemps loin de ma famille, à commencer par le stage de préparation en Hongrie. Ce refus m'a valu d'être par la suite écarté du onze national où je faisais figure de remplaçant de Mahfoudh Benzarti ou d'Ahmed Lamine. A 22 ans seulement, cela laisse inévitablement un arrière-goût d'amertume.

COMMENT S'EST FAITE VOTRE INTÉGRATION PARMIS L'EFFECTIF DE L'EST ?

Mon club venait d'essayer une terrible déconvenue (6-0) contre la formidable équipe de l'Union Sportive Tunisienne de l'époque, de quoi provoquer un profond malaise et un fort sentiment d'humiliation. Notre président Chedly Zouiten demanda sur le coup à l'entraîneur de mettre sur pied une équipe pour l'avenir. Haj Ali, Khaled Gharbi et Abdelmajid Tlemçani furent écartés. Place à six juniors lancés dans le grand bain des seniors: Taïeb Mezni, Abdeljabbar Machouche, Sadok Meriah, Abdessalam, Fethi Tnanni et moi-même. Cette saison-là, nous avons dû cravacher dur afin d'assurer notre maintien parmi l'élite. Rached Meddeb et Salah Nagy étaient les uniques rescapés de la vieille garde, alors que Chedly Laâouini débarquait dans l'équipe-fanion. La saison d'après, en 1964, nous terminons deuxièmes du championnat derrière le Club Africain et décrochons la coupe de Tunisie devant le Club Sportif d'Hammam-lif (1-0, but de Chedly Laâouini). Un trophée très cher car remporté dans des circonstances particulières, juste après le décès de notre président charismatique Chedly Zouiten, un véritable éducateur parti le 1^{er} août 1963.

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

Mon père Jalloul Touati, d'origine algérienne, n'accordait guère d'intérêt au sport. Quant à ma mère Neila, elle ignorait longtemps que je jouais au foot. Je m'entraînais entre midi et 14h00 avec les équipes des jeunes,



et lui disais que les études me prenaient tout ce temps-là. En partant le dimanche disputer les rencontres des jeunes, je lui disais que je rejoignais le lycée pour les championnats scolaires. Jusqu'au jour où elle découvrit le pot aux roses à l'occasion du match ESS-EST du 5 mars 1961 en quarts de finale de la coupe de Tunisie. Comme on dit, ce jour-là, j'ai vu la mort de mes propres yeux. Nous l'avons emporté (2-0). Les locaux contestèrent certaines décisions de l'arbitre Mustapha Belakhouas. Le jet de pierres qui s'ensuivit a détruit toutes les vitres de l'équipe juniors de l'EST où j'ai pris place. Il nous a fallu nous cacher sous les sièges, protégés par nos propres sacs de sport. En rentrant, j'ai dû tout raconter à ma mère. Toute la semaine, en rentrant de mes études, ma mère me retenait pour extraire de mon dos des débris de verre qui me torturaient. Les violences qui ont suivi ce match restent mon plus mauvais souvenir. L'Etoile du Sahel allait être dissoute pour une bonne saison.

QUI VOUS A ENTRAÎNÉ ?

Mouldi Laâroussi, Hassen Tasco, Abderrahmane Ben Ezeddine, Cheikh Draoua, Am Mehrez, Hedi Faddou, les Français Robert Domergue et Jean Baratte et le Hongrois Sandor Pazmandy.

QUEL EST À VOS YEUX LE PLUS GRAND FOOTBALLEUR TUNISIEN DE TOUTS LES TEMPS ?

Noureddine Diwa, sans conteste.

ET LES MEILLEURS JOUEURS DE L'EST ?

Hassen Tasco, Salah Nagy, Abderrahmane Ben Ezeddine, Haj Ali, Rached Meddeb, Hedi Feddou, Mehrez, Abdeljabbar Machouche, Abdessalam, Tarek... Je citerais également Larbi Gueblaoui et Abdelkader Ben Sayel «Gaddour» pour leur incroyable

engagement et esprit de corps, et Abdelmajid Ben Mrad, un artiste-né auquel il arrive parfois de dépasser les limites.

PARLEZ-NOUS DE VOTRE FAMILLE

J'ai tout sacrifié pour mes trois enfants : Sonia, cadre dans une banque, Ziad, comptable, et Tarek, cadre bancaire. Je lui ai choisi ce nom par admiration pour l'ancienne gloire de l'EST, Tarek Dhiab.

QUELS SONT VOS HOBBIES ?

Je revois souvent mes anciens coéquipiers Abdeljabbar Machouche et Abdelkader Ben Sayel. A la télé, je suis le foot européen. Je suis fan du Real. Le foot tunisien ne me plaît plus. Il n'a plus aucun attrait pour moi.

QUE REPRÉSENTE POUR VOUS L'ESPÉRANCE ?

Quelque chose de sacré. Je ne peux pas suivre ses rencontres tellement je souffre. Mais ma passion exclut le moindre chauvinisme car le sport est tout sauf cette haine qui se manifeste aujourd'hui. En 1965-66, j'ai disputé un match amical : une mi-temps avec l'EST, une autre avec le CA. En 1969, pour son cinquantième anniversaire, l'EST a invité le club belge d'Anderlecht. Nous avons formé une entente composée des joueurs de l'EST, CA, ASM... Autres temps, autres moeurs !

ENFIN, QU'AVEZ-VOUS FAIT UNE FOIS VOS ÉTUDES ARRÊTÉES ?

Notre président entre 1963 et 1968, Mohamed Ben Ismail, brillant journaliste reconverti en grand éditeur, m'embaucha à Ceres Editions dont il allait faire une maison-phare de l'édition dans notre pays. J'y ai fait toute ma carrière professionnelle. Ben Ismail me montra le bon chemin. Ben Ismail me montra le bon chemin. Je n'ai jamais fumé ou bu. Cela m'a permis d'observer une hygiène de vie impeccable.

KAIROUAN—BIR BARROUTA

LA POÉTIQUE DE L'ESPACE ET L'IMAGINATION DE LA MATIÈRE

Il se passe quelque chose à Kairouan, ces derniers jours. La ville se met sur son trente-et un. Le Mouled (date de naissance du Prophète Mohamed) est à nos portes. Des gens heureux, du moins ils le croient, mènent la transe jusqu'à la lie. Des visiteurs venus du reste des régions du pays et d'autres étrangers rôdent autour des principaux monuments historiques et se plongent souvent dans la vieille ville.

Par Mohamed ABDELLAOUI



Les sites historiques ornant la Médina sont nombreux. Mais il se trouve que certains sont plus prisés que d'autres. Bir Barrouta (le puits Barrouta) en est un.

LA VILLE ET SES COUPOLES..

Mesurant 13 mètres de hauteur, 18,5 de longueur et 13,5 de largeur, ce monument se trouve sur l'artère principale de la médina de Kairouan. Le bâtiment donne, de l'extérieur, sur la rue par deux niches abritant un abreuvoir au-dessus duquel sont placés des robinets en marbre. La façade présente une plaque commémorative de marbre blanc portant un poème en caractères naskhi, qui célèbre la construction de l'édifice et la date de 1690.

L'intérieur est constitué d'une salle, accessible par un escalier, de plan quasiment carré et dont les murs sont creusés d'arcs brisés outrepassés, reposant sur des piédroits. La façade est surmontée d'une coupole sur trompes d'angle qui se rattache au modèle des coupoles kairouanaises. Creusé en l'an 180 de

l'hégire (correspondant à l'année 796) par le gouverneur abbasside de l'Ifriquia Harthama Ibn El Ayoun, le puits est abrité dans un édifice dont l'état actuel date de la reconstruction ordonnée par le souverain Mohamed Bey El Mouradi.

Dans la salle, une noria actionnée par un chameau assure l'alimentation du puits en eau. Cette machine est formée de deux roues en bois superposées.

«RÊVERIES DU PROMENEUR SOLITAIRE»

En fixant la noria du regard, le visiteur cède à la rêverie et comprend qu'il y a tout un univers qui serait en éternelle émanation. Les images de l'eau renvoient à la fertilité, à la sécheresse, aux caractères des hommes, à la dureté de la vie d'autrefois qui cachait une certaine beauté et à la fugacité du temps. Et on comprend, par la suite, que le temps n'est qu'un vaste engoulement des vies humaines, que les jours sont des voyageurs qui passent et que ces monuments historiques savent toujours garder intacte l'écume des jours.

SIGNE DU MOIS



BALANCE

23 SEP AU 22 OCT

AMOUR

Le secteur conjugal sera favorisé. Si vous vivez une relation stable, la journée vous fournira une situation qui sera un bain de jouvence pour vous et pour votre couple. Dans tous les cas, jouissez pleinement de l'amour et de la vie à deux, sans vous poser de questions futiles ou angoissantes. Célibataire, en amour, vous serez entreprenant. Envolée votre timidité habituelle. Pour vous cette fois, vouloir est tout simplement pouvoir ! Voilà une tactique qui portera certainement ses fruits.

ARGENT

Jupiter vous sera favorable sur le plan pécuniaire. Mars, lui, vous incitera à faire des économies.

SANTÉ

Attention, votre énergie vitale sera un peu en baisse en raison des turbulences de Pluton.

Détendez-vous ! Avec votre entourage familial, ne vous montrez pas trop intransigeant, trop possessif. N'hésitez pas à accorder un peu plus de liberté à vos enfants. Un climat sensuel très intense décuplera votre ardeur et votre vigueur. Les célibataires du signe seront plein de charme et de sensualité.

L'heure sera à la romance. Votre caractère romantique vous fera aborder une relation affective sans arrière-pensée et sans retenue. Vous vous y donnerez entièrement et y mettrez tout votre cœur. Ne négligez pas pour autant votre santé et méfiez-vous des maux de saison.

Faites le tri ! Il sera en effet nécessaire de regarder de plus près certaines de vos relations. Vous vous sentirez agressé par un ami qui vous accable de ses conseils. Côté travail vous serez accrocheur, entreprenant et vous réaliserez quelques belles prouesses professionnelles.

22 JUIL AU 22 AOÛT



LION

23 AOÛT AU 22 SEP



VIERGE

23 OCT AU 22 NOV



SCORPION

21 MARS AU 19 AVRIL



BÉLIER

Le soutien de vos amis vous sera très précieux. Vous pourrez compter sur leur appui, sur leur fidélité. Vous vous confierez même plus facilement à eux qu'à votre famille. Songez à leur faire plaisir. Les embûches seront nombreuses dans la vie professionnelle ; soyez vigilant.

Prenez soin de votre santé. Ce sera le moment idéal pour changer vos habitudes alimentaires ou prendre de bonnes résolutions. Professionnellement, vous remarquerez une incompatibilité sensible entre vos obligations et ce que vous souhaiteriez entreprendre, mais les rapports avec vos collègues de travail auront des chances d'être bons.

23 NOV- AU 21 DÉC



SAGITAIRE

20 AVRIL AU 21 MAI



TAUREAU

Soyez attentif. Sur le plan professionnel, des imprévus sont plus que probables. Mais attention à la tentation du «ras-le-bol», avec risque de donner une démission précipitée et irréfléchie. Il faudra penser à votre santé malgré vos multiples autres préoccupations. Évitez les excès de toute nature.

Soyez clair ! En amour comme en affaires, vous aurez l'esprit versatile et excellerez dans l'art d'embrouiller les choses les plus simples. Vous vous préoccuperez beaucoup de votre cadre de vie, et songerez déjà à vos prochaines vacances.

22 DÉC JAN AU 19 JAN



CAPRICORNE

20 MAI AU 21 JUIN



GÉMEAUX

Faites du sport. Cette semaine cela devrait vous aider à améliorer grandement votre santé. Les perspectives professionnelles sont bonnes, mais les circonstances ne se prêteront pas encore tout à fait à la réalisation de vos grands projets.

Quelques turbulences côté travail. Des rivalités en affaires risquent d'agiter votre vie professionnelle. Ne réagissez pas de façon intempestive et fracassante aux manœuvres de vos concurrents. Vos impulsions sexuelles seront exacerbées par la Lune au trigone du Soleil.

20 JAN AU 19 FÉV



VERSEAU

22 JUIN AU 21 JUIL



CANCER

Vous serez bien entouré. Le soutien de vos amis vous sera très précieux. Vous pourrez compter sur leur appui, sur leur fidélité. Vous vous confierez même plus facilement à eux. Songez à leur faire plaisir. Les embûches seront nombreuses dans la vie professionnelle ; soyez vigilant.

Ne vous énervez pas ! Vous ne supporterez pas d'être enfermé dans une situation que vous n'avez pas créée vous-même, et cela aussi bien à la maison que dans votre vie professionnelle ou sociale. Si cela arrivait, vous n'hésiteriez pas à ruer dans les brancards.

20 FÉV AU 20 MARS



POISSONS