

Soirmagazine

Animé par Naïma Yachir

Numéro 20

L'ENTRETIEN
DE LA SEMAINE

«J'insiste sur la préparation à l'examen par des exercices de simulation»
M^{me} Hannabi Farida, psychologue, décrit dans cet entretien les principes d'une thérapie comportementale qu'elle propose aux candidats aux différents examens victimes de crise de panique et d'angoisse en période de révision.

Lire en page 12

C'EST MA VIE

«Rien ne se crée, rien ne se perd, tout se transforme»
Une vieille armoire en bois massif que lui a offerte sa grand-mère lors d'un déménagement, un fauteuil chiné dans une brocante, un lit et une table n'étant plus au goût du jour ; tout ce mobilier est matière à reconversion pour Razik, ce jeune architecte d'intérieur de 24 ans.

Lire en page 13

VOYAGE
CULINAIRE

Les braj, une douceur printanière
A découvrir cette semaine, pour le plaisir des amoureux de la gastronomie authentique. La galette fourrée à la pâte de dattes, découpée en losanges, est devenue une recette emblématique de la ville de Guelma.

Lire en page 13

Le stress des examens dans tous ses états

Trois lettres sont synonymes de stress, fortes émotions et angoisses pour des milliers d'élèves et leurs parents, il s'agit bien sûr du bac et du BEM. Ces examens auront lieu dans quelques jours, et la montée d'adrénaline a commencé pour les concernés. Les élèves sont à leurs dernières révisions et les parents aux petits soins.

Par M. Z.

Hamida, maman de trois enfants : cours particuliers jusqu'au dernier jour

Tout au long de l'année, les élèves et leurs parents doivent jongler avec leurs emplois du temps pour assurer les cours scolaires et les cours de soutien. «C'est un véritable investissement financier et humain. Nous devons, tout en transportant notre aînée, pouvoir travailler, assurer la stabilité de nos autres enfants dans leur scolarité et enfin avoir un minimum de qualité de vie», confie Hamida, maman de trois enfants dont l'aînée passe l'examen du baccalauréat. «Alors, pour moi, pas question de fléchir les dernières semaines. Du moment qu'elle n'a pratiquement plus de cours maintenant, nous continuons à jongler avec le temps jusqu'à la veille des examens. Apparemment, l'école, qui lui assure les cours privés, prévoit de faire des révisions pendant les examens. Je suis pour, cela lui permet de ne pas baisser de rythme. Après, elle aura tout le temps pour se reposer», enchaîne Hamida, qui se dit que toutes les privations, le stress et la fatigue ne sont nullement un sacrifice mais un «devoir».

Zoheir, cadre supérieur, papa de trois enfants

Les aînés de Zoheir passent respectivement les examens du baccalauréat et du BEM, un régime «militaire» a été imposé à toute la famille depuis le début de l'année. «C'est simple, pour pouvoir atteindre des objectifs, il y a une seule règle à respecter jusqu'au dernier jour. Elle se résume en un seul mot : rigueur.» Et cela se transcrit dans le planning quotidien. «Mes aînés qui passent ces importants examens se lèvent quotidiennement trois quarts d'heure avant leur jeune sœur, soit à six heures. Ils révisent et préparent leurs cours. Après le retour à la maison et une



Photo : DF

pause d'une heure, ce sont les cours de soutien qui s'enchaînent et les révisions jusqu'à 20h 30. Ils se mettent au lit, au grand maximum à 22h. Pour ce qui est des week-ends, c'est le même régime, sauf que ce sont des cours de soutien qui se suivent. Et ils ont l'après-midi du vendredi jusqu'à 16h pour se reposer. Sincèrement, je crois en cette méthode et j'espère de tout cœur qu'elle donnera de bons résultats», résume Zoheir avec un grand sourire confiant.

La façon d'appréhender ces examens a bien changé. «De notre temps, seuls les élèves des branches scientifiques ou mathématiques avaient recours aux cours particuliers. Et il ne s'agissait que des matières à forts coefficients. Aujourd'hui, cette pratique s'est généralisée, il y en a même qui prennent des cours particuliers pour la langue arabe», témoigne Meriem, 26 ans, promotion 1999.

Et d'ajouter : «Je me rappelle que dans ma classe de sciences naturelles et vie, il y avait à peine une dizaine d'élèves qui avaient recours aux cours particuliers. Et ce n'était que pour deux matières : les mathématiques et la physique. Maintenant, c'est systématique et pour toutes les matières, même la langue arabe.»

Recettes de grand-mère...

En plus d'une préparation intensive, les parents misent aussi sur les recettes de grand-mère pour une stimulation optimale des neurones. Les parents veulent choyer leurs enfants, tels des sportifs de haut niveau, juste avant la dernière ligne droite, ils ont droit à des plats «extras» et à des sucreries.

«Ces derniers jours, j'essaye de préparer de plats bons pour la mémoire à base de poissons surtout.

Des fruits et des sucreries comme le chocolat et des bonbons sont à gogo dans la maison», témoigne Naïma dont l'enfant passe le baccalauréat pour la première fois. «C'est vrai que cela revient cher, mais du moment que je ne l'ai pas fait tout au long de l'année ! J'essaye de me rattraper tant bien que mal et avoir bonne conscience», ajoute-t-elle en souriant. Au-delà de ces plats doux, d'autres élèves ont recours à des produits plus consistants.

Zoulikha préconise les vitamines pour son fils

Son fils passe également cet examen. Elle avoue : «Je reconnais que ces dernières semaines, j'ai acheté beaucoup de vitamines pour mon fils. Régulièrement, je fais un tour dans les pharmacies pour en prendre connaissance. Le dernier produit que j'ai acquis est Gelpore. Il est à base de gelée royale. Cette dernière est pratiquement introu-

«C'est simple, pour pouvoir atteindre des objectifs, il y a une seule règle à respecter jusqu'au jour J. Elle se résume en un seul mot : rigueur.»

vable et de surcroît coûte cher, alors j'ai opté pour cette vitamine.» Zoulikha, rentrée non loin d'une pharmacie du 1^{er} Mai, ajoute : «Je pense lui acheter aussi Juvamine. Pour moi, il s'agit d'un coup de pouce en plus. Je me sens utile même si je le soutiens moralement et financièrement. Je sens que je suis moins stressée aussi.» Pour beaucoup de parents, ces vitamines sont un coup de pouce pour achever les révisions.

Loin des recettes de grand-mère dites bonnes pour la mémoire à base de miel, la génération actuelle de bacheliers puise ses forces également dans d'autres produits. Outre le café ou le thé fort, les élèves ont recours à des boissons énergisantes étrangères pour pouvoir réviser et faire face à la pression. Sans ou avec le consentement des parents, ils consomment ces boissons sans prendre conscience des éventuels dangers. Ces boissons, dont les plus connues sont Red Bull et Black Dog, sont en vente libre à plus de 140 DA la canette. «Mes amis en consomment tout le temps. Ils pensent que c'est bon pour les révisions. Moi, je préfère ne pas trop m'y habituer. Sans connaître toutefois les méfaits potentiels», reconnaît Amina, bachelière. En effet, les vertus de ces boissons «dopantes» ne seraient pas seulement physiques, elles agiraient aussi sur le mental en améliorant la

concentration et la mémoire. Ces energy drinks se composent de la taurine et d'un taux élevé de caféine. Rares sont ceux qui avouent en consommer régulièrement. «Ces breuvages permettent d'augmenter la capacité de travail en période de révision mais peuvent mener au surmenage le jour j», soutient un spécialiste.

Fouad, 17 ans, passe son bac

«J'ai pris l'habitude d'en boire, et cela m'aide énormément. Mes parents sont au courant et ils pensent que c'est bon pour moi. Mais c'est vrai que nous ne le crions pas sur les toits. J'en bois lorsque je sens que je suis fatiguée et à bout de nerfs. Avec le stress et les efforts que je dois prodiguer, ces boissons restent un bon stimulant. Au fond, je me dis que peut-être c'est faux et que cela n'a rien à voir avec ces boissons. Et que psychiquement, je me sens plus fort, mais bon, du moment que cela ne fait pas de mal», témoigne Fouad qui passe le bac pour la première fois. Une attitude qui tranche radicalement avec d'autres élèves et parents. Pour eux, le maître-mot pour réussir et gérer son stress est de rester zen !

Saliha, gynécologue, soyons zen

Gynécologue et maman de cinq enfants, dont l'aînée passe son baccalauréat cette année, D^r Saliha se veut zen. «Je ne veux pas stresser et je le dis haut et fort, cela ne changerait rien à la réalité des choses. Il faut que ma fille se concentre sur ses études et c'est tout. Je la laisse libre de gérer son planning comme elle l'entend. Au fond, je me positionne comme mes parents. Pour eux, les études étaient importantes et nous prodiguaient tous les moyens pour réussir, sans que cela tourne à l'obsession.»

Pour cette maman, il faut relativiser pour pouvoir aller de l'avant. «Bien sûr que je suis ce que fais ma fille et je reste attentive à ses besoins, mais ni son père ni moi n'allons la rappeler à chaque fois à l'ordre pour réviser. Je me positionne comme un soutien et non pas comme un moteur. Sinon, la pression sera énorme pour tout le monde, surtout pour ma fille.» Rigueur, zen attitude, recettes miracles, chacun y va de sa propre méthode pour que la future génération ait le sésame de l'université, et à tous, souhaitons bonne chance !

ATTITUDES

Par Naïma Yachir
naiyach@yahoo.fr

Champ de course

Voulant rompre avec la monotonie des vendredis insipides, Nadia a eu l'ingénieuse idée d'organiser un pique-nique avec ses deux sœurs, leur maman et le jeune neveu. Réveillée aux aurores, Nadia met son poulet à cuire, enfourne ses salés, prépare son couffin et veille à ne rien oublier (assiettes, couverts, verres...) Elle appelle ensuite sa sœur aînée et lui fait part de sa proposition.

Cette dernière l'enchanté, et à son tour, elle se met au travail. Au menu : une tchekt-chouka bien mijotée, des pommes de terre frites et une salade de laitue.

La cadette est intéressée elle aussi par l'idée. En trois temps, trois mouvements, elle confectionnera des croquets, dont elle est devenue une spécialiste, et un thé à la

menthe qu'elle mettra vite fait sur le feu accompagnera les petits gâteaux secs.

La forêt de Bouchaoui semble être toute indiquée pour ce genre de sortie. Et sur le chemin, elles feront une ultime halte pour acheter les fruits de saison. Ainsi, nos dames parieront d'un pique-nique «presque parfait». Le trafic est fluide, le temps est splendide, une journée printanière pour déjeuner en plein air, dans la joie et la bonne humeur.

Arrivées sur les lieux, elles choisiront le coin le plus ombragé de la pinède et s'installent autour d'une table coupée dans un tronc d'arbre. La benjamine se porte volontaire pour dresser la table avant de la recouvrir d'une jolie nappe à carreaux marron et blanc.

Jusque-là, tout se déroule comme elles l'espéraient : pas trop de monde, l'air est doux et le site agréable. Que du bonheur ! Mais elles déchanteront vite. Alors qu'elles dégustaient leur poulet rôti à l'odeur alléchante, voilà qu'un cheval au galop traverse la forêt, se faufile entre les arbres, les frôle, laissant derrière lui un épais nuage de poussière, provoquant ainsi le courroux de ces dames en quête d'air pure et de quiétude, et ces moments de bonheur ne dureront pas longtemps. La pinède se transforme en véritable champ de course. Des chevaux au galop ou au trot montés par des jeunes et moins jeunes défilent en non-stop, rendant l'atmosphère irrespirable. Nos propriétaires d'équidés se disputeront les clients en proposant des balades à l'intérieur de la forêt. La maman, une octogénaire, en colère s'insurge :

- On aura tout vu ! Un lieu aussi calme, aussi beau, où les familles y viennent pour fuir la pollution, et voilà qu'elles sont en plein

dedans. On se croirait dans des écuries. L'odeur nauséabonde des crottins de cheval, en plus de toute la terre et le sable qu'ils soulèvent sur leur passage, sans compter le danger permanent de se faire piétiner par ces quatre fers, visiblement stressés par tout ce monde. On n'a pas idée de les autoriser à faire des promenades à travers la forêt !

Ce n'est pourtant pas compliqué de tracer un circuit autour de la pinède, et tout le monde trouverait son compte. Je vais me plaindre aux gendarmes !

- Tu crois que cela servira à quelque chose. Ils ont mieux à faire ailleurs !

Déçue et courroucée à la fois, notre petite famille décide de plier bagage.

- «Le thé, nous le prendrons à la maison», dira la doyenne, en toussant, incommodée par toute cette poussière qu'elle a respirée.

- «Ils nous ont gâché notre pique-nique. Quel dommage ! Tout ça, pour ça », renchérisse les filles. ■