

lesoirculture@lesoirdalgerie.com

## LE COUP DE BILL'ART DU SOIR

## Les clés du bonheur

Par Kader Bakou

Et si être heureux ne dépendait, finalement, que de nous ?

Tal Ben-Shahar, titulaire d'un doctorat en psychologie et en philosophie et auteur du best-seller *L'apprentissage du bonheur*, a mis au point un guide personnel pour avancer sur le chemin de la «vie bonne». Il traite de manière simple et pratique des équations difficiles sur le bonheur, comme par exemple : «Jusqu'où faut-il investir en efforts études, travail avant de pouvoir se contenter» de profiter de la vie telle qu'elle est ?»

Mais, bien entendu, il ne donne pas de recette-miracle, car tout, en fin de compte, dépend de nous et de notre vision de la vie. Tal Ben-Shahar enseigne la psychologie positive à 1 400 étudiants chaque semestre. 20 % des élèves de Harvard passent par son cours, 99 % d'entre eux le recommandent et 23 % déclarent qu'il a changé leur vie.

Pour Mihaly Csikszentmihalyi, l'un des fondateurs du courant de *La psychologie positive*, les moments de joie et de satisfaction dans notre vie ne sont pas toujours associés à des «loisirs», mais, plutôt, à un certain état psychologique, un sentiment de fluidité mentale et d'intense concentration sur des tâches qui mobilisent tous nos efforts et compétences.

Dans son ouvrage *Vivre. La psychologie du bonheur*, il explique comment atteindre ce qu'il appelle une «expérience optimale» et la généraliser. «Maîtriser son expérience intérieure, c'est devenir capable de choisir la qualité de ce que l'on veut vivre. Si ce n'est pas le bonheur, cela y ressemble», écrit-il.

Dans le livre *Mieux vivre en maîtrisant votre énergie psychique*, Csikszentmihalyi donne les clés de sa théorie du bonheur. En s'appuyant sur des recherches scientifiques et psychologiques modernes, mais aussi sur la sagesse antique et les enseignements transmis par les religions, il montre comment chacun de nous peut atteindre la plénitude. Il faudrait au préalable arriver à «l'expérience optimale» car en évitant la facilité, en se lançant des défis, en transformant la routine en plaisir, nous pouvons nous réinvestir dans chaque moment de la vie et nous forger une existence agréable. Mihaly Csikszentmihalyi nous rappelle que la seule manière d'être vraiment heureux, c'est de faire du bien autour de soi.

Mais *L'expérience optimale*, c'est quoi au juste ? Csikszentmihalyi répond : «C'est ce que ressent le navigateur quand le vent fouette son visage... c'est le sentiment d'un parent au premier sourire de son enfant. Pareilles expériences intenses ne surviennent pas seulement lorsque les conditions externes sont favorables. Des survivants de camp de concentration se rappellent avoir vécu de riches et intenses expériences intérieures en réaction à des événements aussi simples que le chant d'un oiseau (...). Ces grands moments de la vie surviennent quand le corps ou l'esprit sont utilisés jusqu'à leurs limites dans un effort volontaire en vue de réaliser quelque chose de difficile et d'important. L'expérience optimale est donc quelque chose que l'on peut provoquer... Pour chacun, il y a des milliers de possibilités ou de défis susceptibles de favoriser le développement de soi.»

K. B.

bakoukader@yahoo.fr

UN COFFRET DE ONZE NOUBAS VIENT D'ÊTRE ÉDITÉ PAR L'ONDA

## Nassim El Andalous rend hommage aux maîtres de Tlemcen

*Les deux musiciens ont évoqué le parcours riche, parfois semé d'embûches, de cette association, sa contribution à la sauvegarde et la transmission fidèle de ce patrimoine et au développement de la relève.*

*Ainsi, l'école Nassim El Andalous a formé, durant les quarante-six années écoulées, plus de 7 000 musiciens et solistes, exerçant encore au sein du mouvement associatif ou engagés dans une carrière solo à l'instar de la talentueuse Rym Hakiki.*

Rendre hommage aux maîtres de l'école de Tlemcen, c'est dans ce sens que l'association de musique classique algérienne Nassim El Andalous a enregistré un coffret de onze noubas qui vient d'être édité sous l'égide de l'Office



Photos : D.R.

national des droits d'auteurs et des droits voisins par Belda Diffusion. Héritière de la tradition des cheikhs Bensari (Larbi, Mahmoud, Mohamed et Redouane), Abderrahmane Sekkal, Bachir Zerrouki, Abdelkrim Dali, Mustapha Bereksi, l'association Nassim El Andalous qui active depuis 1968 à Oran, entend poursuivre l'œuvre de préservation du patrimoine musical traditionnel, la formation de la relève et la recherche. C'est la vocation de Nassim El Andalous, diront le luthis-

te Salim Mesli et le musicien émérite et un des fondateurs de l'association, le D<sup>r</sup> Yahia Ghoul, rencontrés à la salle Ibn Zeydoun à l'Office Ryad El Feth, avant le début d'un récital dédié à la promotion de ce coffret. Durant plus d'une heure, un orchestre de quinze éléments a invité l'auditoire très nombreux dont la ministre de la Culture, Khalida Toumi, à savourer d'envoûtants nesrafate, neklabate et des textes du hawzi et du mdih, dans les modes hcine, moual, araq et sihli

notamment. Ainsi, les deux musiciens avaient évoqué le parcours riche, parfois semé d'embûches, de cette association, sa contribution à la sauvegarde et la transmission fidèle de ce patrimoine et au développement de la relève. Ainsi, l'école Nassim El Andalous a formé, durant les quarante-six années écoulées, plus de 7 000 musiciens et solistes, exerçant encore au sein du mouvement associatif ou engagés dans une carrière solo à l'instar de la talentueuse Rym Hakiki.

Et à cette relève, aux chercheurs et mélomanes que Nassim El Andalous dédie ce coffret qui contient les noubas *ghrib, sika, dil, raml el achia, el maya, hcine, raml el maya, el mdjenba, zidane* ainsi que des *aroubis, hwaza* et des *silsila*. C'est le «fruit d'un travail acharné de plusieurs années», dira le D<sup>r</sup> Yahia Ghoul qui avait, avec maestria, effectué plusieurs enregistrements durant les années 1970.

Chérif Bennaceur

2<sup>es</sup> JOURNÉES DU FILM EUROPÉEN À ALGER

## Le Havre ou la Jungle ?

Le long métrage de fiction *Le Havre*, une comédie sociale sur le thème de la solidarité avec les immigrés clandestins en France réalisé par le cinéaste finlandais Aki Kurismäki, a été projeté aux 2<sup>es</sup> Journées du film européen d'Alger. Réalisé en 2011, ce film de 93 mn raconte l'histoire de Marcel Marx, campé par l'acteur français André Wilms, un écrivain converti en cireur de chaussures qui vit pauvrement avec sa femme étrangère Arletty (Kati Outinen) dans la ville maritime du Havre (nord de la France) et dont l'existence va être doublement bouleversée par la maladie de son épouse et l'arrivée d'Idrissa, un jeune sans papiers congolais qu'il va héberger. Projeté à la filmathèque Mohamed-Zinet (Riad El Feth), ce film met l'accent sur les valeurs humanitaires de cet homme de lettres, devenu cireur pour «être proche du peuple», et qui

va tout faire pour aider Idrissa à rejoindre sa mère à Londres alors qu'il est recherché par la police française, représentée par le commissaire Monet (Jean-Pierre Darroussin), un officier zélé dans sa «chasse» aux immigrés clandestins sous la présidence de Nicolas Sarkozy (2007-2012).

Avec dérision et tendresse, le cinéaste brosse également le portrait de «petites gens» de cette ville de Normandie (boulangerie, épicerie, taulière), solidaires avec le héros du film malgré les risques qu'ils encourent en protégeant un sans-papiers, et joue sur le contraste avec le climat politique de l'époque marqué notamment par l'affaire de la Jungle de Calais qu'il rapporte en insérant des archives de journal télévisé dans le film. En septembre 2009, la police française avait procédé au démantèlement dans la ville de Calais (nord) d'un campement, baptisé

la Jungle qui abritait entre 700 et 800 immigrés clandestins, des Afghans en majorité. Cette affaire avait suscité l'émoi dans la société française, choquée par la violence de l'intervention. Aki Kurismäki a, par ailleurs, choisi de faire évoluer ces personnages dans un décor qui rappelle la France des années 1970 voire 1960, comme un double hommage à la France et du cinéma français de cette époque.

*Le Havre*, primé en 2012 au Festival de Cannes (Prix des critiques), se distingue également par des dialogues concis et mesurés qui ne font que suggérer la grandeur d'âme de ses protagonistes sans jamais tomber dans la sensiblerie. L'ambassadeur de Finlande en Algérie, M<sup>me</sup> Hannele Voinmaa, dira d'ailleurs, en présentant le film au public algérois, qu'elle reconnaissait dans l'œuvre d'Aki Kurismäki cette



«économie de mots» caractéristique de son peuple, «loquace» dans l'expression de ses nobles sentiments. Inaugurées jeudi, les Journées du film européen se poursuivront jusqu'au 1<sup>er</sup> février avec la projection d'une vingtaine de films européens.

TIPASA

## Les nuits du chaâbi

C'est dans une ambiance festive que se sont déroulées les soirées artistiques chaâbies au sein de la maison de la culture de Koléa. Les organisateurs de ces soirées ont décidé de la tenue d'un programme culturel non stop allant du 23 au 28 janvier 2014. Ainsi, Aïssou Mohammed, le chantre régional de la chanson chaâbie, a, au cours de ces féériques et fraîches soirées hivernales, réussi l'exploit d'envoûter son public avec sa célèbre mélodie *Cherchell ya Cherchell*, entonnée en chœur par ses jeunes fans acquis au chaâ-

bi. Ce maestro du chaâbi, qui côtoyait gaiement au cours de ces soirées les autres poids lourds du chaâbi et du hawzi, à l'instar de Chaou Abdelkader, Rahma Boualem, Kamal Bourdib et Mehdi Tamache, avait été longuement ovationné, notamment à l'issue des ses romantiques qaçidate.

Ce fut ensuite au tour de l'incontournable Rahma Boualem avec *Asamhili ya mouïma*, une mélodie empreinte de tristesse et d'amour maternel, de rappeler à ces jeunes, venus l'applaudir et l'apprécier, que le pardon maternel est sacré,

adulé, voire incontournable. L'ensemble de ce riche programme a réussi à rassembler les jeunes talents du chaâbi, à l'instar de Boualem Talhi, de Ahfir Belkacem et particulièrement des chanteurs de la famille Lounici de Douaouda, ténors et étoiles montantes du chaâbi. Mais ce furent les répertoires des graines du chaâbi issus des prestigieuses écoles de la ville de Koléa, à l'instar d'El Bachtarzia, qui dominèrent ces riches soirées festives.

Larbi Houari

## Actucult

**LIBRAIRIE DU TIERS-MONDE (PLACE EMIR ABDELKADER, ALGER)**  
**Samedi 1<sup>er</sup> février à 14 h :** Djouher Amhis-Ouksel signera son livre *Benhadouga, la vérité, le rêve, l'espérance*, paru aux Editions Casbah.

**MAISON DE LA CULTURE MOULOUD-MAMMERI DE TIZI-OUZOU**  
**Du 28 janvier au 1<sup>er</sup> février :** Festival culturel local des arts et cultures populaires de la wilaya de Biskra à Tizi-Ouzou.

**LIBRAIRIE INTERNATIONALE AURASSI OMÉGA (HOTEL AURASSI, ALGER)**  
**Samedi 1<sup>er</sup> février de 14h30 à 18h :** Séance de vente-dédicace avec l'auteur Farid Benyoucef autour de son livre *Les amants de Cordoue* (éditions Média-Plus).

**BIBLIOTHÈQUE MULTIMÉDIA JEUNESSE DIDOUCHE (38, RUE DIDOUCHE-MOURAD, ALGER) :**

**Mercredi 29 janvier à 14h :** Dans le cadre des «Mercredi du verbe», Ammar Kherdja animera une conférence autour de ses livres *Les plantes dans le quotidien kabyle d'autrefois* et *Le figuier d'Algérie*, parus aux éditions Kira et Kherdja

**SALLE IBN ZEYDOUN, RIADH EL-FETH (EL MADANIA, ALGER)**  
**Judi 30 janvier à 19h :** Spectacle contes et chants *Semaa enda* de Sihem Kennouche (conteuse), Kamel Maati (chef d'orchestre) et les chanteurs Mohamed Hebali, Hayat Boukhriss, Djelloul Margha, Salem Iddir, Abbas Righi, Mehdi Tamache.

**FILMATHÈQUE MOHAMED-ZINET DE RIADH EL-FETH (EL-MADANIA, ALGER)**  
**Journées du film européen :**  
**Mardi 28 janvier :**  
**A 14h :** Conférence «Le documentaire dans le monde arabe : perspectives et développements».

**A 17h :** Film *Barbara* de Christian Petzold.  
**A 19h :** Film *la Petite Venise* d'Andrea Segre. En présence du réalisateur.

**Mercredi 29 janvier**  
**A 17h :** Film *Kinshasa Kids* de Marc Henri Wajnberg.

**A 19h :** Film *Opération autonome* de Bruno de Almeida. En présence d'un membre de l'équipe.

**Judi 30 janvier :**  
**A 17h :** Film *Des escargots et des hommes* de Tudor Girugiu.

**A 19h :** Film *A.C.A.B. Allcats are brilliant ?* de Constantina Voulgaris.

**Vendredi 31 janvier :**  
**A 14h :** Courts métrages *Le Hublot* d'Anis Djaad, *Catharsis self portrait* d'Alia Ayma, *Quand ils dorment* de Maryam Touzani, *The Wall* d'Odette Mkhoulouf Mouarkech.

**A 17h :** Film *Les saveurs du palais/haute cuisine* de Christian Vincent en présence de M<sup>me</sup> Danièle Mazet-Delpeuch, cuisinière de François Mitterrand, qui a inspiré le film.

**A 19h :** Film *La porte* d'István Szabó.

**Samedi 1<sup>er</sup> février :**

**A 17h :** Film *The color of the chameleon* d'Emil Christov.

**A 19h :** Film *Quartet* de Dustin Hoffman.

**COMPLEXE CULTUREL ABDELWAHAB-SALIM (CHENOUA, TIPASA)**  
**Jusqu'au 31 janvier :** Exposition d'arts plastiques «Arabesques, la décoration islamique et calligraphie», par l'artiste syrien Taoufik Allef.

**GALERIE ART 4 YOU (SACRÉ-CŒUR, ALGER)**

**Jusqu'au 31 janvier :** Exposition «Les Enigmes de la reine de Saba» par l'artiste Feriel Kouadria.

**GALERIE DES ATELIERS BOUFFÉE D'ART (RÉSIDENCE SAHRAOUI, DEUX BASSINS, BEN-AKNOUN, ALGER)**  
**Jusqu'au 31 janvier :** Exposition collective

de peinture par les artistes Souhila Belbahar, Valentina Ghanem Pavlovskaya, Nouredine Chegrane, Moussa Bourdine, Abderrahmane Chouane, Rachid Djemaï, Naïma Djoudi, Mimi El Mokhi, Moncef Guita, Zohra Hachid Sellal, Salah Hioun, Mohamed Tahar Laraba, Saida Madi, Abdelghani Rahmani, Anissa Sabrina et Safia Zouli.

**MUSÉE D'ART MODERNE ET CONTEMPORAIN D'ALGER**

**(RUE LARBI-BEN-M'HIDI, ALGER)**  
**Jusqu'au 30 janvier :** 5<sup>e</sup> Festival international d'art contemporain (FIAC). Trois expositions : «L'histoire des Palestiniens au Koweït», «Because of Algiers», photographies de l'Américain Charles Gaines Martin et «Niemyer revisité» (photo) par l'Allemand Andreas Helmut Rost.  
**PALAIS DE LA CULTURE MOUFDI-ZAKARIA (ALGER)**  
**Jusqu'au 31 janvier, de 10h à 18h :** 6<sup>e</sup> Salon d'automne.