Soirmagazine

Animé par Naïma Yachir
Numéro 202
soirmagazine@yahoo.fr

ENTRETIEN

«On se souvient plus du jour où il faisait mauvais et où tout se passait mal que de celui où il faisait mauvais et où tout allait bien»

Dans cet entretien, Belharizi Amina, psychologue, nous parle de l'impact des changements climatiques sur l'humeur des personnes. Elle aborde dans ce contexte le désordre affectif saisonnier.

Lire en page 14

C'EST MA VIE

Pr Massen, le médecin des pauvres

Notre première rencontre avec le Dr Massen reste gravée dans notre mémoire. C'était en automne 1989, à l'hôpital de Tlemcen, au service pédiatrie. Il était 5h du matin, nous étions au chevet de notre fils Abdou. De son air le plus serein, il nous dira : «Demain il ira mieux.»

VOYAGE CULINAIRE

Zrodiya bel l'ham

Nous allons puiser au fond des oubliettes pour en ressortir la recette d'un plat traditionnel des plus anciens et des plus populaires. Cette recette, qui nous vient de l'Ouest algérien, est un tadjine de carottes qui se prépare exclusivement avec de la viande de veau dans une sauce épaisse et onctueuse.

Lire en page 15

Quand la météo commande notre humeur

Photos : DR

Ensoleillée, brumeuse, rayonnante, nuageuse, orageuse, frisquette ? A quel degré la météo influe-t-elle sur notre humeur ? Sommes-nous plus joyeux lorsque le soleil brille ? Ou plus heureux lorsque le ciel déverse des trombes de pluie et que le thermomètre claque des dents ?

Nous sommes nombreux à déprimer quand le soleil s'éclipse sous un voile de ciel gris. Habitués à la chaleur et la luminosité de notre météo plutôt clémente de ce côté-ci de la planète, bon nombre d'entre nous perdent entrain, énergie et joie de vivre aussitôt que le mercure accuse une descente. Humeur maussade et moral en berne s'installent dès que l'hiver prend ses quartiers. Néanmoins, nous ne réagissons pas tous de la même manière aux fluctuations du temps. Certains vous diront qu'ils se sentent comme des poissons dans l'eau lorsque la météo affiche pluie, vent et bourrasques. Suivons-les.

Nacima, 45 ans

«Les conditions climatiques régissent toute ma vie. Je suis une fille du soleil qui ne pourrait jamais vivre dans un pays pluvieux et froid. D'ailleurs, je n'aime pas voyager en Europe pendant l'hiver à cause des températures glaciales à cette époque de l'année. Le soleil est mon plus grand allié. Mon meilleur ami. Quel que soit le problème auquel je suis confrontée, il suffit qu'il brille pour que je me sente forte psychologiquement. Quand les journées deviennent plus courtes comme actuellement, je suis envahie par une sorte de blues, un spleen et une profonde tristesse qui freinent mon enthousiasme et me donnent envie de rester au fond de mon lit pour y hiberner comme une marmotte, jusqu'au printemps.

La grisaille affecte mon moral au plus haut point et porte le coup de grâce à ma bonne humeur. Lorsque plusieurs jours de pluie, de froid et de grisaille s'enchaînent, je suis d'une humeur belliqueuse. Et dès que le soleil revient, je retrouve ma gaieté et mon peps.»

Malika, 51 ans

«Pas besoin de consulter la météo. Je ressens instinctivement les changements climatiques qui vont s'opérer 24 heures à l'avance. Je n'arrive pas à expliquer ce phénomène. Avant même que la pluie ne tombe, je détecte l'orage dans l'air. Cela se traduit chez moi par des migraines, des maux de tête et des nausées. Je n'aime pas l'hiver car il réveille mon arthrose et mes douleurs articulaires. Je carbure alors aux anti-inflammatoires afin d'atténuer ma souffrance. Mon physique ainsi que mon moral en prennent un sérieux coup. Chaque automne, au moment où les journées raccourcissent, je fais des dépressions saisonnières. Mon médecin me met sous anxiolytiques pendant quelques semaines. Si je le pouvais j'irai vivre dans le grand Sud entre novembre et mars afin d'échapper à ce mal-être. Les médicaments me servent de béquilles. Je m'acclimate comme je peux en attendant le retour de la belle saison.»

«J'AIME L'HIVER PLUS QUE TOUTES LES SAISONS. D'AILLEURS, JE SUIS NÉ AU MOIS DE JANVIER. LES ÉTÉS DURENT SI LONGTEMPS CHEZ NOUS ! CHAUDE ET HUMIDE, CETTE SAISON NOUS REND COMPLÈTEMENT AMORPHE ET NOUS OBLIGE À RESTER CLOÎTRÉ À PROXIMITÉ D'UN CLIMATISEUR. LA PLUIE, LE VENT ET LA GRISAILLE ME DONNENT UN COUP DE FOUET DANS MON TRAVAIL. JE ME SENS BIEN DANS MA PEAU.»

Par Soraya Naili

Abdelkader, 40 ans

«J'aime l'hiver plus que toutes les saisons. D'ailleurs, je suis né au mois de janvier. Les étés durent si longtemps chez nous ! Chaude et humide, cette saison nous rend complètement amorphe et nous oblige à rester cloîtré à proximité d'un climatiseur. Lorsqu'arrive l'automne je me sens enfin revivre. Le froid s'installe petit à petit en distillant son charme si particulier.

La pluie, le vent et la grisaille me donnent un coup de fouet dans mon travail. Je me sens bien dans ma peau. Sommeil, appétit, bien-être, tout est au top ! Je ne ressens aucun spleen. Au contraire ! J'aime porter manteau, écharpe et gants. Bouger, marcher au grand air et profiter de la beauté de la nature est essentiel pour moi. Et comme dit la chanson : "Vive le vent, vive le vent, vive le vent d'hiver !"» Les scientifiques l'ont démontré. Il existe une étroite corrélation entre la météo et certains bobos comme l'arthrite, les rhumatismes ou la dépression saisonnière. D'où la nécessité de consulter son médecin par anticipation afin de passer un hiver serein.

A chacun sa préférence. Quand certains ne jurent que par la chaleur et le grand soleil, d'autres ne vivent que pour entendre le vent siffler dans les branches et voir le ciel se couvrir d'épais nuages noirs. «Tous les goûts sont dans la nature», nous rappelle le proverbe. ■

ATTITUDES

Par Naïma Yachir
naiyach@yahoo.fr

Le courage de dire

Il descend les escaliers en cavalant, regarde sa montre. Il va louper sa réunion. Il réfléchit déjà au prétexte, pour ne pas dire au mensonge qu'il va avancer à son supérieur. Il ne supporte plus son arrogance, son mépris envers l'ingénieur d'Etat qu'il est, le major de promo, celui qui en fait devrait être à sa place. Il en a marre de lui rédiger toutes ses interventions, ses rapports que, fier, il présentera au ministre. Assez de cette hypocrisie sociale. Stop de faire le nègre ! Aujourd'hui il est décidé à ôter le masque et lui cracher toute la vérité, et pourquoi pas jeter le tablier. Au volant de sa voiture, il répète son discours :

«Mais pour qui vous prenez-vous ? Un incompétent de votre espèce qui a obtenu ce poste par piston et copinage, et tout le monde le sait, qui n'a pas de diplôme universitaire, ose me rabrouer, me rabaisser, me fait faire tout le travail, et c'est lui qui récolte les honneurs devant ses supérieurs. Sans aucune vergogne, vous lisez mes rapports devant une assistance épatée, sans vous imaginer un instant que je les ai potassés des nuits durant en me dopant au café. Et c'est vous qui vous déplacez à l'étranger pour représenter votre pays en prenant soin de récolter tous les documents que je vous ai soigneusement préparés. Moi, Mourad, je ne vais plus me laisser faire. 10 ans au même poste, à vous servir. Basta !»

Mourad arrive à son lieu de travail. Il court dans les couloirs les bras chargés de dossiers. Il entend la voix du directeur qui peste contre lui. «Mais où est passé ce bougre ? La réunion a commencé et il n'est toujours pas là ?»

Mourad panique. Il a toutes les peines du monde à ouvrir son bureau. La clé coince, son front ruisselle de sueur. Il réussit enfin ! Il a juste le temps d'ajuster sa cravate, de disposer ses documents dans l'ordre, puis file vers la salle de réunion.

- Ah ! te voilà, donne-moi les documents, et cours t'asseoir. J'arrive.

- D'accord Monsieur le directeur. Je m'excuse pour le retard, j'ai…

- Arrête tes balivernes, ça ne m'intéresse pas. Ce soir tu resteras tard au bureau, j'ai un travail important à te confier.

- Bien sûr, Monsieur le directeur, je suis à votre disposition.

Mourad a vraisemblablement oublié sa leçon qu'il a pourtant révisée dans sa voiture. ■