

Soirmagazine

Animé par Naïma Yachir

Numéro 124

soirmagazine@yahoo.fr

L'ENTRETIEN  
DE LA SEMAINE«Le stress est bel  
et bien le mal  
du siècle»

Docteur Taïb Youcef, psychologue, diplômé de l'Institut des connaissances humaines (ICH) de Paris, nous éclaire de ses réflexions et recherches sur le thème du stress, son impact sur la personne et aussi les moyens de lutter efficacement contre ce qu'il qualifie de «mal du siècle».

Lire en page 12

## C'EST MA VIE

Deux tourtereaux, un rêve et des désillusions  
L'histoire de nos tourtereaux relate les péripéties d'une relation entre deux jeunes qui s'aiment intensément. Si profondément qu'ils n'ont pas vu venir les coups du destin qui fait tout pour retarder la concrétisation de leur amour vécu comme au premier jour et toujours avec la même intensité depuis plus de dix ans.

## VOYAGE CULINAIRE

Zrodia m'chermia, les deux versions

A travers notre voyage de cette semaine, nous découvrirons une recette très simple et très nutritive qui se cuisine dans l'Algérois, particulièrement pendant le mois sacré de Ramadan. Cette entrée à base de carottes se prépare en deux versions : sauce rouge ou blanche.

Lire en page 13

## Le stress, l'ami fidèle de la vie moderne

La vie moderne recèle bon nombre de situations stressantes ; examens, évaluations, contrats ou encore responsabilités, qui rendent la vie de certains individus oppressante et périlleuse. Un sentiment qui naît du désir de bien faire ou de la crainte d'échouer et qui peut facilement s'altérer. Ainsi s'installe la dépression que beaucoup ne savent pas contrôler ou gérer. «Qu'est-ce qui vous stresse dans la vie ?». Des témoins racontent.

## Camélia, 29 ans, future mariée :

«Je suis quelqu'un de nerveux à la base, je m'impatiente à la moindre occasion, je pique des crises de nerfs quand les choses ne se déroulent pas comme je l'ai prévu et je suis insupportable lorsque quelqu'un doit m'aider à faire une tâche et qu'il ne la fait pas à ma façon ; bref, tout le monde me dit que j'ai un sale caractère et je le sais. Pour ce qui est du stress, je vous raconterai une situation unique qui m'a vraiment mise hors de moi tant je n'avais aucun contrôle ni sur les événements et encore moins sur les personnes.

C'est lorsque la famille de mon fiancé est venue la première fois et qu'il fallait les accueillir. Une semaine avant la date fixée, j'étais confiante, je savais quels gâteaux présenter, quelle robe porter et même comment les convives seraient installés. Une fois le jour J entamé, et dès les premières heures du matin, je me mis à ressentir les pires tiraillements et les craintes les plus insensées ; je trouvais déjà que ma sœur qui s'occupait du salon ne le faisait pas assez vite, les gâteaux me paraissaient pas assez beaux et pas présentables et les invités qu'on attendait à quatorze heures n'avaient donné aucun signe de vie et cela me mettait hors de moi. Mon humeur fut alors prise dans un tourbillon de nerfs et de colère que je déversais sans égard sur tous ceux que je croisais. A l'heure du déjeuner, et alors que mon père et mes frères s'étaient mis à table, je remarquais qu'ils n'avaient même pas débarrassé leurs assiettes, et c'est là que, prise de rage, je criais à leurs oreilles qu'ils n'avaient qu'à nettoyer derrière eux et que les choses étaient bien assez compliquées et mal faites pour qu'ils en rajoutent. Ma mère m'avait alors remonté les bretelles et m'avait demandé d'aller m'occuper de ma toilette ; j'étais exclue de toute préparation. La douche fraîche que j'avais prise m'a en effet un peu calmée et c'est toute sereine et timide que j'ai fait face à ma future belle-famille».

Farida, 35 ans, enseignante  
et mère de deux enfants :

«Pour moi, le stress résulte de nombreuses situations de la vie quotidienne ; comme je travaille presque tous les jours à huit heures du matin, les situations de stress commencent avec les enfants que je dois déposer chez la nourrice pour le petit et à la crèche pour la grande. Je me démène chaque matin pour arriver à temps à l'arrêt de bus, et là, je ne vous raconte pas le pic de stress qui me ronge lorsque j'arrive à deux secondes du départ et que je dois attendre encore une heure pour prendre le prochain bus.

Mis à part ce début toujours fracassant pour le moral, j'avoue qu'à la maison, et même si je dois gérer mes deux petits et mon époux qui ne me laissent



pas beaucoup de répit, j'arrive facilement à garder les idées en place et j'évite toujours de m'énerver en récitant des versets du Coran ou en plongeant dans un bon bain chaud.»

## Mila, mère au foyer :

«J'ai deux adorables enfants ; le premier va à l'école alors que ma fille est encore jeune et reste donc avec moi. Chaque jour, c'est le même rituel ; je réveille mon fils, le prépare pour l'école. Je passe ensuite à la toilette de ma fille et c'est alors que je me

«Le stress pour moi commence lorsque je vais à la cuisine et que je commence à préparer le déjeuner ; mon époux est très nerveux et surtout très exigeant en termes de nourriture et si le repas ne lui plaît pas, il n'hésite jamais à me crier dessus et à quitter la maison pour manger dehors.»

à préparer le déjeuner ; mon époux est très nerveux et surtout très exigeant en termes de nourriture et si le repas ne lui plaît pas, il n'hésite jamais à me crier dessus et à quitter la maison pour manger dehors. Donc chaque jour, et après avoir



mis à mes tâches domestiques. Le stress pour moi commence lorsque je vais à la cuisine et que je commence

## Samir, fonctionnaire zen :

«Bien sûr, je stresse comme tout le monde lorsque je suis en voiture ou quand j'ai un contrôle professionnel, mais cette pression s'estompe dès que je croise un ami ou que je me mets à mon bureau. Je pense sérieusement que le stress est le résultat d'un manque de confiance, une crainte injustifiée et irrationnelle qui naît d'une situation dont on ignore les tenants et les aboutissants ; pourtant, en être sensé, chacun doit pouvoir gérer son stress et ne pas se laisser

laver d'abord les mains. Des serviettes brodées de leurs initiales sont accrochées dans la salle de bains, nette et éclatante.

Le déjeuner pour ces gamins est une véritable partie de plaisir, ils mangent et en redemandent. «Nina» est là pour satisfaire leurs désirs. Il y en a même qui ne veulent pas quitter la cuisine. Le flan au caramel qu'elle a réalisé elle-même était trop délicieux, tout comme la tarte aux fraises qui fond dans la bouche. Ils s'en délectent !

Mais où puise-t-elle toute cette énergie ? «Ce n'est pas seulement l'argent. Les enfants que l'on me confie sont les miens. Quand ils rentrent chez moi, ils sont joyeux, heureux, ils m'enlacent et me couvrent de baisers. Leur première question : «Nina, qu'est-ce que tu nous as préparé aujourd'hui ?» Et moi, je fonds comme beurre au soleil. C'est ça qui me fait réveiller à 6h du

## Par Katya Kaci

submerger par des sentiments tout à fait contrôlables. J'estime que pour échapper à ces pressions continuelles, il faut regarder la vie du bon côté et se réjouir de ce que l'on a ; se dire que si on échoue, on pourra toujours se refaire et que de toute façon, si on est dans cette situation, c'est que nous avons les moyens de faire face à tous les imprévus. J'ai stressé la fois où j'ai passé mon bac, mais dès la première épreuve, tout s'est remis en place et j'ai fini par décrocher ce fameux diplôme avec une bonne mention, cela pour dire que rien ne vaut d'être stressé, il faut juste se donner à fond.»

Photos : D.R.

Anis ; 17 ans, candidat  
au baccalauréat :

«Je stresse depuis le début de l'année ; mes parents n'arrêtent pas de me dire qu'il faut à tout prix décrocher la mention très bien pour faire une école de médecine et depuis le mois de septembre, je ne cesse de me plonger corps et âme dans les études. J'ai droit à quelques sorties avec mes amis et à des pauses internet mais franchement, cette année, et même si j'aime bien les études, je n'attends que le résultat que j'espère positif et à la hauteur de mes peines, pour lâcher cette pression que je n'arrive plus à supporter. La semaine du bac s'est à peine achevée mais j'en garde un souvenir cauchemardesque ; j'arrivais difficilement à dormir, mes parents m'obligeaient à manger plein de



fruits et de sucreries bons pour le cerveau d'après eux, mes amis me prenaient la tête chaque jour pour me faire réviser avant les épreuves et j'avoue qu'avant chaque sujet, je paniquais comme si je n'avais jamais eu de bonnes notes de ma vie, je récitais dans mon cœur le verset de «Ayat El Kursi» pour apaiser mon stress et c'est à la fin de la dernière journée que j'ai enfin réussi à sourire. Pourtant, le plus dur restait à venir : attendre l'affichage des résultats, espérer la mention très bien et supporter ces jours d'attente, de rumeurs de dernière minute et prier pour que l'on m'accepte en faculté de médecine...» ■

## ATTITUDES

Par Naïma Yachir  
naiyach@yahoo.fr

## Une nounou pas comme les autres

Elle se lève aux aurores, se débarbouille le visage à la hâte, enfila sa «tenue de travail» comme aiment la taquiner ses proches, et entame une journée pour le moins harassante. Les courses, c'est son époux qui s'en occupe. Chômeur, il lui doit au moins cela. Elle, maniaque-dépressive de la propreté, entame le nettoyage, ou comme le lui répète sans cesse sa fille, passe à «la désinfection journalière des lieux». «Oui, vous pouvez penser ce que vous voulez, moi, les enfants que je garde doivent se sentir dans un endroit propre et agréable.»

Mais ce n'est pas tout ! Cette nourrice hors pair exerce chaque jour que Dieu fait ses talents de cordon-bleu. Sa joie, c'est de voir les enfants réunis autour d'une table gastronomique, à se lécher les babines après avoir dégusté un gratin de pommes de terre généreusement rissolées, des cuisses de poulet rôties, soigneusement dorées, ou des quiches aux crevettes croustillantes. Elle a plus d'un tour dans son sac pour épater les enfants, qui, sortis de l'école, se précipitent vers la table qu'elle a amoureusement dressée. Infatigable, elle veille à ce que tous se

lavage d'abord les mains. Des serviettes brodées de leurs initiales sont accrochées dans la salle de bains, nette et éclatante.

Le déjeuner pour ces gamins est une véritable partie de plaisir, ils mangent et en redemandent. «Nina» est là pour satisfaire leurs désirs. Il y en a même qui ne veulent pas quitter la cuisine. Le flan au caramel qu'elle a réalisé elle-même était trop délicieux, tout comme la tarte aux fraises qui fond dans la bouche. Ils s'en délectent !

Mais où puise-t-elle toute cette énergie ? «Ce n'est pas seulement l'argent. Les enfants que l'on me confie sont les miens. Quand ils rentrent chez moi, ils sont joyeux, heureux, ils m'enlacent et me couvrent de baisers. Leur première question : «Nina, qu'est-ce que tu nous as préparé aujourd'hui ?» Et moi, je fonds comme beurre au soleil. C'est ça qui me fait réveiller à 6h du