

Soirmagazine

MADAME DJOUDI S., PSYCHOLOGUE CLINICIENNE DU SECTEUR PUBLIC
À GUELMA, AU SOIRMAGAZINE :

«J'estime que nous assistons à une levée progressive du tabou autour de ce domaine. Ce qui nous rend optimistes»

Selon les spécialistes, la psychologie est une spécialité jeune à cause d'un retard enregistré dans la délimitation de son champ d'action. Elle est définie comme la science des comportements individuels ou de groupes. Malgré les différences frappantes, aujourd'hui, il y a une grande confusion entre les fonctions et les rôles des psychologues, psychiatres, et même entre celles des psychothérapeutes et des psychanalystes. Nombreux sont ceux qui font toujours cet amalgame. Pour mieux comprendre cela, l'équipe du Soirmagazine a posé quelques questions à M^{me} Djoudi S., l'une des plus anciennes psychologues cliniciennes du secteur public à Guelma.

Soirmagazine : Pouvez-vous nous déterminer la fonction d'un psychologue ?

M^{me} Djoudi S. : C'est une question très pertinente, surtout que les gens font le plus souvent l'amalgame entre la psychologie, la psychiatrie et la psychothérapie. Donc je saisis cette occasion pour faire la part des choses et bien sûr apporter des éclaircissements. La psychologie réunit deux grands chapitres, la psychologie expérimentale qui inclut les troubles du langage, de la mémoire, de l'attention et de la perception, et la psychologie sociale qui étudie les comportements des individus et des groupes. C'est une spécialité qui consiste à prendre en charge des personnes présentant des troubles psychologiques, en ayant recours à des techniques particulières, entre autres la psychanalyse. Mais elle est basée beaucoup plus sur l'écoute du patient, une étape primordiale qui oriente le clinicien vers un diagnostic précis. Ainsi, on saura mieux s'il convient de prendre en charge le patient ou bien l'orienter en psychiatrie. Je dirais donc que le psychologue travaille ou bien doit travailler en étroite collaboration avec le psychiatre. Mais cela demande beaucoup de patience de part et d'autre par l'engagement du clinicien à aller jusqu'au bout de la conduite préconisée à tenir et celui du patient à être discipliné et à suivre régulièrement son programme de traitement.

Et la psychiatrie ?

On s'occupe tous de la santé mentale des citoyens, mais le psychiatre est le seul praticien habilité à poser un diagnostic et préconiser un traitement dans tous ses volets, biologique, psychologique et social. Ce qui fait la différence avec les autres acteurs : le médecin généralis-



te, le psychologue et les paramédicaux, qui font partie intégrante de la chaîne, puisqu'ils contribuent à la prise en charge en orientant si nécessaire les patients en psychiatrie. Mais il ne faut pas oublier le psychothérapeute qui peut être un professionnel de la médecine douce habilité à traiter des troubles psychiques ou somatiques, mais qu'il peut être aussi un psychologue ou un psychiatre.

Comment évolue le secteur de la psychologie dans notre société ?

L'objectif d'une prise en charge en psychologie est l'apport aux personnes en difficulté des meilleures assistances possibles en matière de troubles psychologiques. Nous recevons régulièrement des patients, notamment des jeunes scolarisés, à qui nous apportons les dernières avancées en matière de diagnostic et de prise en charge. Cette volonté de perfection se traduit par ailleurs par la participation à toute opportunité en matière de formation continue. Ces dernières années, cette spécialité a connu une importante évolution qui a permis l'introduction de nouvelles approches diagnostiques et thérapeutiques.

La plupart des psychologues cliniciens exerçant notamment en milieu scolaire ont acquis une compétence plus particulière dans le domaine du trouble du comportement. Cela se traduit sur le terrain par un flux de plus en plus important de patients vers les cabinets de consultations de psychologie, notamment ceux exerçant dans les unités de dépistage et de suivi de la santé scolaire. J'estime que nous assistons à une levée progressive du tabou autour de ce domaine. Ce qui nous rend optimistes.

Quels sont les motifs de consultation ?

Dans ce domaine, il existe une règle universelle, on n'est pas toujours obligé de voir un

psy, mais il n'est pas nécessaire d'être psychopathe pour le consulter.

Les motifs diffèrent d'un sujet à l'autre, cela dépend d'une multitude de facteurs, l'âge, la situation socio-professionnelle, le sexe..., mais en général, le sujet décrit un malaise, des insomnies ou des crises d'angoisse persistantes. Mais la prise de décision pour la rencontre patient-psy constitue le problème majeur, elle s'élabore difficilement surtout chez les personnes qui ne sont pas familières avec ce domaine. C'est vrai, il n'est pas facile d'exprimer ses pensées les plus intimes devant n'importe qui, mais l'idée de voir un psy se concrétise quand l'entourage s'avère incapable de soulager le mal-être du patient, en lui prononçant à chaque fois les mêmes propos, comme "ça va passer"... qui, à la longue, deviennent aussi inefficaces qu'énervants. A ce moment-là, l'envie de voir un spécialiste se fait sentir, surtout si la situation se complique davantage.

Le sujet est envahi par une série de questions sans réponse, des troubles du comportement et des blocages, allant jusqu'aux troubles physiologiques. Enfin le patient présentera une séméiologie typique d'une personne qui a besoin de se comprendre et d'être écoutée, d'où le rôle d'un psychologue. Je pense que c'est l'essentiel dans les motifs de consultations.

Justement, à propos de la levée du tabou, quels conseils donneriez-vous ?

Dans certains milieux de notre société, voir un psy retentit forcément sur l'intimité de l'individu, surtout quand il s'agit d'un adulte, car chez les enfants, le rôle des parents est très important. Cela peut engendrer un problème social, non seulement pour l'intéressé, mais aussi pour ses proches. Les choses se compliquent davantage notamment pour les personnes en

Par Nourredine Guergour

couple, tout en reconnaissant que ces dernières années la psychologie évolue dans le bon sens. Il suffit de savoir gérer ces situations. Il est quasiment toujours possible de remédier aux troubles psychologiques, à condition d'oser se faire aider quand le besoin s'en fait sentir. Surtout quand des symptômes persistent et on ne trouve personne pour en parler ou plutôt on ne veut pas parler à n'importe qui.

Dans l'ensemble, l'évolution des troubles psychologiques pris en charge régulièrement est très favorable, il y a beaucoup de patients qui ont vu leur lien renforcé avec l'entourage après le traitement, surtout quand il y a un esprit d'aide et de solidarité.

Le conseil que je donne toujours à mes patients c'est celui de reconnaître ses dysfonctionnements psychologiques personnels et, en particulier, les changements de comportements, c'est le facteur principal qui nous encourage à consulter un psy.

Quelles sont les démarches à suivre ?

La prise en charge dépend de la présentation de la situation, des symptômes et de leur évolution. Elle peut exceptionnellement inclure en dernier recours une orientation en psychiatrie. Le pronostic est variable et dépend de la fréquence et de la date du début des signes et de la présence d'affections organiques associées. Mais généralement, les troubles psychologiques se manifestent par une détresse et une souffrance intérieure parfois profonde, nécessitant une évaluation psychologique et un suivi régulier, afin de prendre convenablement en charge ces dysfonctionnements.

D'où l'importance d'une conduite à tenir régulière et adéquate pour prévenir l'échec. L'évaluation sociale du patient par le clinicien est un élément non négligeable dans la conduite à tenir. Mais il y a également quelques actions sociales qui pourront aboutir à des résultats spectaculaires, entre autres l'accompagnement. Je dirais que la prise en charge psychologique est le plus souvent aussi importante que les autres aspects thérapeutiques.

C'est la raison pour laquelle le recours d'emblée aux médicaments est déplorable. Mais malheureusement, dans certaines situations, la prise en charge psychologique peut ne pas être suffisante ce qui favorise le recours à la psychiatrie pour préconiser la solution médicamenteuse, dans le but de soigner d'éventuels troubles psychiatriques associés par l'utilisation des antidépresseurs ou des anxiolytiques. ■

Voyage
culinaire

Mkefen fi hjer yemmah, un nom macabre pour une occasion joyeuse

Dans notre voyage culinaire de cette semaine, nous allons partir dans la région du centre d'Alger pour découvrir et partager ensemble une recette du terroir que les plus vieilles familles algéroises réservaient pour recevoir les beaux-parents de leurs enfants nouvellement mariés.

Il s'agit d'un plat très riche en protéines car il ne se compose que de viande. La génération actuelle le fait accompagner de pommes de terre frites, mais cette pratique ne se faisait pas du temps de nos grands-parents qui n'avaient pas l'habitude de recourir à ce mode de cuisson de ce légume fétiche.

La préparation de ce plat demande beaucoup de temps et une grande minutie et maîtrise de l'art culinaire si bien que les maîtresses de maison s'occupaient personnellement de sa cuisson et ne permettaient pas à leurs filles ou à leurs brus de s'en charger. Elles devaient juste les seconder et les aider en leur servant d'élèves-apprentis. Ma mère me racontait comment elle-même avait pris la recette de sa belle-mère qui préparait ce plat comme un grand chef. Elle lui avait donné toutes les ficelles pour la réussite de cette recette que tout le monde considérait comme très difficile et qui attirait pourtant tous les cordons-bleus de la famille.

C'est ainsi que ma mère prit la relève et ranima le flambeau que ma grand-mère avait soulevé très haut pendant de longues années. Cette jeune mère de famil-

le releva le défi et continua dans les traces de sa belle-mère qui a su être un grand maître de la cuisine traditionnelle et qui n'hésitait pas à transmettre son savoir culinaire aux jeunes générations qu'elle avait vu grandir.

La recette

Ingrédients :

1) La sauce :

- 500 g de viande d'agneau (côtes), 1 poignée de pois chiches trempés, 1 oignon, 1 c. à s. de smen, sel, poivre, cannelle, 1 poignée d'amandes effilées

2) La farce :

- 200 g de viande d'agneau hachée, 1 petit oignon, 1 c. à c. de smen, 1 blanc d'œuf, sel, poivre

3) La pâte :

500 g de pâte brisée

Préparation :

Dans une marmite à fond épais, disposer les côtes d'agneau. Ajouter l'oignon râpé et le beurre salé, le sel, le poivre et la can-

Par H. Belkadi

nelle. Mouiller avec ½ verre d'eau. Faire revenir la viande pendant 10 minutes à feu moyen. Ajouter les pois chiches précuits, puis mouiller de 3 grands verres d'eau tiède. Couvrir la marmite et laisser cuire à feu moyen.

Pendant ce temps, faire revenir la viande hachée avec le smen et l'oignon haché. Saler, poivrer. Lorsque la viande est cuite, retirer du feu et laisser refroidir la farce. Lier avec le blanc d'œuf en mélangeant énergiquement puis réserver.

Abaisser la pâte brisée au rouleau par portion très fines puis découper des rectangles de 10 cm de long sur 8 cm de large. Disposer dans chaque rectangle de pâte un petit boudin de farce puis enrouler la pâte 1 seule fois en pinçant les deux bouts pour que la farce ne déborde pas lors de la cuisson. Faire frire ces cigares dans un mélange de smen et d'huile végétale jusqu'à les dorer légèrement.

Les égoutter dans un couscoussier puis les passer dans du papier absorbant.

Prendre un plat de service assez creux et commencer par disposer les morceaux de viande et les pois chiches au milieu puis mettre les cigares tout autour. Arroser avec de la sauce et parsemer d'amandes effilées. ■

