

Soirmagazine

Animé par Naïma Yachir
Numéro 155
soirmagazine@yahoo.frL'ENTRETIEN
DE LA SEMAINE

«J'estime que nous assistons à une levée progressive du tabou autour de ce domaine.

Ce qui nous rend optimistes»

La psychologie est définie comme la science des comportements individuels ou de groupes.

Aujourd'hui, il y a une grande confusion entre les fonctions et les rôles des psychologues et psychiatres notamment. M^{me} Djoudi S., l'une des plus anciennes psychologues cliniciennes du secteur public à Guelma, nous apporte son éclairage sur la question.

CULINAIRE

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

Cette semaine, nous allons partir au centre d'Alger pour découvrir,

Mkefen fi hjer yemmah, une recette du terroir que les plus vieilles familles algéroises réservaient pour recevoir les beaux-parents de leurs enfants nouvellement mariés.

Lire en page 12

CONSUMMATION

L'autruche, une volaille à viande... rouge

En matière de ressources animales, il y a lieu de noter que le plus grand oiseau du monde pourrait contribuer, un tant soit peu, à notre sécurité alimentaire. Pour cela, il suffit de chasser la politique de «l'autruche», axée dans ce domaine sur le sous-sol comme pour les autres secteurs, tout en portant la volatile, qui ne vole pas, sur le sol !

Lire en page 13

Consulter un psy, toujours tabou ?

Prendre rendez-vous chez un psychologue, un geste banal dans les sociétés dites développées. Un peu comme acheter sa baguette de pain chez le boulanger du coin ou son journal chez le kiosque du quartier. Chez nous, on commence à peine à comprendre l'intérêt de voir un professionnel pour remettre de l'ordre dans sa tête lorsqu'on se sent chavirer. Mais ce réflexe est loin de faire l'unanimité. Dans de nombreuses familles, on préfère avoir recours aux services d'un «taleb» ou d'un «raqi» pour conjurer ses angoisses et chasser ses démons.

Hassina, 31 ans

Par peur d'être cataloguées de «zinzins», certaines personnes consultent un psy mais dans le plus grand secret. «La première fois que j'ai lâché cette phrase, "j'ai rendez-vous avec mon psy", devant mes collègues, un froid s'est subitement installé. Ils m'ont dévisagée avec des regards si suspicieux que je me suis sentie mal à l'aise ! Ce sujet est tellement tabou chez nous ! Si vous allez voir un spécialiste «du ciboulot» c'est que vous êtes forcément dérangé mentalement. Les esprits n'ont pas tellement évolué sur ce chapitre dans notre société.

D'ailleurs, on confond facilement psychologue et psychiatre. Se retrouver dans un cabinet face à un professionnel pour tenter de démêler l'écheveau de nos préoccupations et y voir plus clair n'est pas encore admis. Personnellement, ce genre

Les tuiles me sont tombées d'un seul coup sur la tête. J'étais fragilisée, anéantie par cette série de catastrophes. Incapable de reprendre le dessus, j'enchaînais les arrêts de maladie... Une copine m'a alors recommandé l'adresse d'une psychologue qu'elle avait elle-même consultée avec succès. Ce que j'ai fait. Parler de nos problèmes avec un professionnel remet les choses à plat. On est dans une sorte de brume, incapable de réfléchir parce que trop accablé par des drames mais le psy est là pour nous aider à y voir plus clair. Une thérapie des mots qui sauve du naufrage. Toutefois il a fallu attendre la troisième séance pour trouver l'apaisement.

Certes les problèmes étaient toujours là mais ce qui a changé c'est que je me suis sentie plus forte pour les affronter. Voir un spécialiste dans ce domaine agit comme une soupape de sécurité. Cela aide à ne pas



Photos : DR

confirme Malika, 54 ans, psychologue clinicienne : «De plus en plus de parents prennent rendez-vous pour leurs enfants. Ils s'inquiètent de leur bien-être et font appel à des spécialistes. Que ce soit pour des soucis d'échecs scolaires, d'hyperactivité ou même, dans certains cas, de problèmes d'énurésie (pipi au lit), ils viennent frapper à notre porte.

Ces consultations gratuites attirent aussi les jeunes adolescents, surtout les filles en proie à des pro-

Par Soraya Naili

vous chez un psychologue n'est pas encore ancré dans nos traditions.

La tendance c'est plutôt de «vider son sac» dès qu'on croit percevoir une oreille bienveillante. Au marché, dans la salle d'attente du toubib ou en attendant la sortie des classes des enfants, on raconte ses angoisses, ses peurs, son mal-être, ses déboires... Les femmes en particulier aiment demander conseils à

Une copine m'a recommandé l'adresse d'une psychologue qu'elle avait elle-même consultée avec succès. Parler de nos problèmes avec un professionnel remet les choses à plat. On est dans une sorte de brume, mais le psy est là pour nous aider à y voir plus clair. Une thérapie des mots qui sauve du naufrage.

blèmes sentimentaux. Que les UDS disposent d'un cabinet de psychologie est une excellente chose.

Une proximité avec les écoliers et les lycéens qui gagnerait à être généralisée. En tout cas une demande en ce sens est constamment exprimée par les parents.»

Samira, 45 ans, psychologue

Système D pour se soulager le cœur : s'épancher dès que l'on trouve une oreille attentive. Hammam, salle d'attente du dentiste, enterrement, fête de mariage... les femmes, en particulier, ont tendance à évoquer leurs soucis et leur mal-être aussitôt qu'elles sont en présence de tierces personnes. C'est ce que nous confirme Samira. «Prendre rendez-

leurs proches à propos de problèmes qui nécessitent parfois l'avis d'un spécialiste.

Le danger est double : lever le voile sur sa vie privée devant des personnes qui peuvent être malveillantes et obtenir de mauvaises orientations à même de vous enfoncer davantage.

Une autre source de conflits qu'il faut savoir gérer. D'où l'importance de se faire aider ne serait-ce que pour quelques semaines par un vrai psy», conclut-elle.

A méditer cette citation de Sigmund Freud : «Après trente ans passés à étudier la psychologie féminine, je n'ai toujours pas trouvé de réponse à la grande question : que veulent-elles au juste ?» ■

Malika, 54 ans

Les Unités de dépistage scolaires (UDS) implantées dans de nombreux établissements à Alger voient une affluence record au cabinet du psychologue. C'est ce que nous

Hida, 42 ans

«Divorce, harcèlement au bureau, décès brutal de ma mère... J'ai traversé une période noire dans ma vie.

basculer vers la folie ou la dépression. Pour moi ça a été salutaire et je continuerai à me faire aider pour puiser en moi le courage de faire face aux embûches de la vie.»

ATTITUDES

Par Naïma Yachir
naiyach@yahoo.fr

Goubba

Il fait moins deux degrés, les montagnes sont recouvertes d'un manteau blanc. Rues et trottoirs sont enveloppés d'une épaisse couche de neige. Les automobilistes circulent au ralenti. Le brouillard est à couper au couteau. La visibilité est presque nulle en cette soirée de veille de fin d'année. Des voitures, des bus sont carrément enfoncés dans la poudreuse. Des engins, des tracteurs, des véhicules de la Protection civile, de la gendarmerie sont là pour venir en aide aux personnes prises au piège.

Le conducteur du bus qui a pris le départ de Tébessa vers Alger hésite. Il arrive à Aïn Fakroun (Oum-El-Bouaghi)

après avoir parcouru 100 km et annonce aux voyageurs qu'il rebrousse chemin. Il suscitera la colère de certains qui refusent cette décision. Dans ce groupe de vingt personnes dont des enfants surgit cet homme, blond, au visage souriant, aux joues rouges, qui malgré une situation plutôt rocambolesque essaye de détendre l'atmosphère.

Dans un accent prononcé de l'Est, il dira : «N'ayez crainte, si l'on doit rebrousse chemin, c'est pour notre sécurité. Et puis, nous ne sommes pas seuls, s'il y a quoi que ce soit, la Protection civile est là pour nous secourir. On aura droit à un réveillon original. De la neige à gogo !»

Les quelques paroles de l'homme ont suffi pour calmer les esprits et déridier plus d'un. Le chauffeur, après une manœuvre fastidieuse, fera demi-tour et reprendra sa route.

Les visages sont blêmes, et un silence régnera tout à coup, interrompu par les sonneries de téléphone. Les familles et proches s'inquiètent, demandent des nouvelles. Le blond, assis au premier rang, se retourne et s'adresse aux passagers.

«Ne faites pas cette tête, c'est peut-être mieux ainsi. Tiens, je vais vous raconter une blague.» Et il commence son récit : cela s'est passé en Tunisie.

Un Algérien entre dans un restaurant, s'installe, passe commande. Puis il voit d'autres compatriotes devant l'établissement, il les appelle, entrez, goubba, goubba. Et en moins de deux minutes, une procession d'Algériens défilent, mangent, se lèchent les babines, et quittent les lieux

sous les yeux ahuris du propriétaire. Le dernier s'apprête à sortir quand il est interpellé par le patron : - Qui paye ?

- Mais personne, c'est «goubba», ça veut dire gratuit en argot algérien.

Une hilarité sans précédent gagne les passagers qui remercièrent le conteur et en demandèrent une autre, puis une autre, jusqu'à leur arrivée à bon port, pour être pris en charge par les éléments de la Protection de l'unité centrale de Tébessa. Ainsi, Adel, le grand blond, sera surnommé par ses amis d'infortune «Goubba». C'est dans une ambiance presque festive que nos rescapés du froid, gelés, sirotent du thé chaud, dans un grand salon bien chauffé où ils seront traités comme des rois. «Goubba» continuera à mettre l'ambiance avec un chapelet de blagues aussi drôles les unes que les autres.

Il sera surtout la coqueluche des enfants à qui il rendra le sourire. ■