Soirmagazine

SAMIA BENTEBOULA, PSYCHOLOGUE CLINICIENNE EXERÇANT DANS UNE UNITÉ DE L'ÉTABLISSEMENT PUBLIC DE SANTÉ DE PROXIMITÉ (EPSP) DE GUELMA, AU *SOIRMAGAZINE* :

«Il faut surtout éviter de sombrer dans la concurrence avec l'entourage»

Photos : DR

A l'approche des examens de fin d'année scolaire, la tension monte au sein des familles ayant des candidats pour ces épreuves. Samia Benteboula, psychologue clinicienne exerçant dans une unité de l'Établissement public de santé de proximité (EPSP) de Guelma, nous aide à comprendre le stress des parents et certaines situations particulières lors de l'annonce des résultats.

Par Noureddine Guergour

***Soirmagazine* : Comment définissez-vous ce phénomène ?**

Samia Benteboula : D'un point de vue sociologique, les différentes réactions des parents à l'annonce des résultats scolaires sont un phénomène social, vu sa dynamique de propension chez les familles. Certains spécialistes définissent ces comportements comme des phénomènes d'influence sociale engendrés tout d'abord par le stress des enfants qui n'arrivent pas à gérer la pression à l'approche des examens. Mais il s'agit également d'une obligation de résultat par esprit de concurrence, qui risque parfois de devenir déloyale.

Parfois les réactions des parents sont manifestement exagérées, comment l'expliquez-vous ?

Dans ce cas, la joie ou l'angoisse paraissent disproportionnées par rapport à l'enjeu. Cela est généralement dû au stress exagéré qui vient d'une profonde peur de l'échec, avant les examens et pendant l'attente des résultats. Les causes de ces situations sont multiples : les parents et même les candidats deviennent trop exigeants, par esprit de concurrence avec les voisins, la famille ou les amis. Mais il y a aussi ceux qui considèrent que la réussite à l'école est indispensable pour réussir dans la vie, un sentiment confonté par la situation socioprofessionnelle des cadres au sein de l'entourage qui jouissent d'une situation socioprofessionnelle très confortable.

Vous avez parlé de stress exagéré ; selon vous, comment y remédier ?

Les enfants détiennent une grande partie de la solution. C'est à eux d'adresser des signaux rassurants aux parents, en se montrant appliqués, réguliers et organisés dans les révisions et la préparation des examens. Les temps ont beaucoup changé, aujourd'hui les parents remarquent tout, et ils sont conscients que les examens de fin de cycle scolaire, notamment le baccalauréat, se préparent dès le début de l'année, voire même dès la première année secondaire. Je dirais donc que la réaction des parents est influencée par le comportement et la personnalité des enfants candidats mais il faut aussi éviter de sombrer dans la concurrence avec l'entourage qui finira généralement par devenir déloyale, avec un grand risque de dérapage.

Et si cela persiste ?

Si ces comportements persistent malgré l'assiduité et le sérieux des enfants, on aura à faire face à un problème qui relève de la psychologie sociale et qui nécessite donc une prise en charge spécialisée. Car cette situation est très difficile à vivre pour les parents mais aussi pour l'adolescent, surtout si ce dernier ne jouit pas d'une forte personnalité. Certains mauvais exemples dans la famille ou dans l'entourage poussent les parents à projeter sur lui une grande angoisse causée par la peur de l'échec. Parfois, d'excellents élèves échouent au bac et ainsi de suite. Donc si cela persiste, ça devient un véritable problème pour toute la famille. Mais il faut toujours savoir gérer la situation et chercher où réside le problème.

On assiste le plus souvent à des scènes de joie un peu exagérées, quel est votre commentaire ?

Généralement, on assiste à une explosion de joie indescriptible à l'annonce des résultats du baccalauréat ou autres examens. Les élèves et leurs parents versent dans des scènes de liesse collective.

Ces ondées de joie vives et agréables expliquent clairement l'intensité du stress vécu avant et après les examens. On peut qualifier cette situation de délivrance. Il y a de quoi sentir toute cette fierté qui emballe l'esprit des parents et qui gonfle leur ego. La fierté de voir déjà leur enfant devnir étudiant pour entamer à la prochaine rentrée le réel apprentissage de la vie, qu'ils considèrent comme un tournant décisif pour leur avenir. Donc pour eux, c'est la clé incontournable de la réussite.

En cas d'échec, comment, selon vous, la situation va-t-elle se présenter ?

Contrairement aux éclats de joie, il y a le chagrin, où les sanglots de déception et l'émotion des parents sont à leur paroxysme, à l'annonce de l'échec scolaire. Les résultats des examens scolaires, c'est donc aussi des scènes de tristesse et de chagrin.

C'est un véritable problème social surtout quand le candidat a bien travaillé durant toute l'année scolaire et dans ce cas la déception des parents sera plus grande. Et quand l'enfant n'aura pas la force requise pour annoncer son échec aux parents, c'est une situation qui est davantage compliquée car cela fait plus de peine autant pour les parents que pour les enfants. Mais attention, il y a une situation particulière à ne pas négliger, notamment quand l'élève réussit son bac mais avec une moyenne aux alentours de 10/20. La tristesse des parents est justifiée car l'accès aux meilleures filières et aux grandes écoles nécessitent de fortes moyennes. C'est ce qu'on appelle en jargon psychologique «une joie mélancolique». À ce moment, on considère que les parents vont gâcher la fête.

Quels conseils donneriez-vous pour gérer ces situations ?

Dans ce genre de situations, les spécialistes prônent la plus grande modération, pour l'intérêt de tous. Il faut toujours éviter les deux extrêmes. L'indifférence des parents en période d'examen sera très mal vécue en cas d'échec, les parents ressentent le plus souvent un sentiment de culpabilité et se disent : «Je suis responsable de cette situation, mon comportement a diminué les chances de réussite de mon enfant.»

Le harcèlement des parents et le stress exagéré vont dévaloriser l'enfant, ce dernier va se dire que ses parents ne lui font pas confiance. Mais en fait c'est l'angoisse des parents qui parle inconsciemment. Il s'agit d'une situation qui nécessite une prise en charge psychologique, les parents doivent savoir gérer leur stress et les enfants doivent prendre les choses du bon côté. Je tiens à m'adresser aux enfants pour leur dire : si vos parents angoissent beaucoup en période d'examen, sachez que c'est un signe qu'ils s'intéressent à vous.

Voyage culinaire

Seksou ouvissar ou couscous kabyle aux févettes

Dans notre voyage culinaire de cette semaine, nous allons découvrir une nouvelle variante du plat traditionnel algérien par excellence, le couscous. C'est une recette typiquement kabyle préparée le plus souvent à l'occasion des fêtes.

Par H. Belkadi

Ce plat complet et très consistant est composé de semoule, de viande et de légumes, le tout cuit dans une sauce onctueuse préparée à base de févettes séchées et trempées. Baigné d'huile d'olive vierge, ce couscous, au grain assez gros, est très prisé dans les foyers kabyles. Il est présent chaque fois que les familles reçoivent ou sont invitées. Ce plat traditionnel de nos ancêtres est un régal, il laisse en bouche un arrière-goût fort et agréable à la fois. Il est aussi une fierté pour celui qui le prépare. Le secret de sa popularité : des févettes triées et choisies pour leur tendresse et onctuosité qui donne une certaine consistance à la sauce. Autrefois, ce couscous était préparé exclusivement avec de la viande séchée que les femmes de la maison gardaient en réserve et qu'elles ressortaient pour recevoir des invités de marque.

Aujourd'hui, la viande séchée a été remplacée par du poulet ou de la viande d'agneau, particulièrement les morceaux les plus graisseux, car l'art de sécher de la viande a été plus ou moins oublié à cause peut-être de la nouvelle manière de vivre des femmes modernes. Cependant, ce couscous reste encore un mets savoureux dont raffolent les habitants de la région de Kabylie et il fait le bonheur gustatif de beaucoup de gens.

LA RECETTE

Ingrédients:

1) La sauce :

1 poulet moyen (on peut utiliser de la viande d'agneau), 1 morceau de viande séchée (facultative mais recommandée), 1 gros oignon, 6 ou 7 gousses d'ail, 2 tomates concassées, 1 poivron rouge frais (facultatif), 250 g de févettes (fèves sèches), quelques navets, sel/poivre noir, paprika, de l'eau

2) Le couscous :

- 1 kg de couscous à grain moyen roulé main
- De l'huile d'olive

Préparartion :

Mettre les févettes à tremper dans de l'eau froide un jour avant la préparation du plat et dessaler la viande séchée dans un peu d'eau. Le lendemain, porter à ébullition 3 litres d'eau dans le bas du couscoussier. Lorsque l'eau commence à bouillir, plonger la viande séchée et les morceaux de poulet, puis les tomates, le poivron et les oignons coupés grossièrement, 3 gousses d'ail, un peu d'huile végétale. Ajouter les épices et laisser cuire à feu moyen. A la mi-cuisson de la viande, ajouter les févettes et terminer la cuisson. Pendant ce temps, préparer le couscous après l'avoir mouillé. Le laisser gonfler et le graisser avec un peu d'huile et le faire cuire une

première fois à la vapeur dans le couscoussier pendant 20 minutes environ. Vérifier le niveau de la sauce et ajouter un peu d'eau si nécessaire. Après la première cuisson, verser le couscous dans un grand plat, l'asperger d'eau salée, laisser absorber environ 5 à 10 minutes. Lorsque les fèves et la viande sont cuites, les retirer dans un plat et passer le tout au mixer ou au moulin à légumes. Remettre sur feu et mouiller avec de l'eau chaude et porter à ébullition. Introduire les navets et l'ail écrasé et remettre le couscous à cuire dessus pendant 20 minutes supplémentaires (après échappement de la vapeur). Enduire le couscous avec de l'huile d'olive en arrosant généreusement de sauce. Décorer avec les morceaux de poulet, la viande séchée et les navets. Présenter avec des piments verts grillés et séchés et du petit-lait frais.