

Soirmagazine

Animé par Naïma Yachir

Numéro 272

soirmagazine@yahoo.fr

ENTRETIEN

«Les parents sont les premiers concernés par la protection de leurs enfants»

Psychothérapeute, coach humaniste, praticienne en programmation neurolinguistique, en hypnose éricksonienne et en méditation, Tassadit Cherfaoui explique, à travers cet entretien, le cyber-harcèlement dans ses différentes formes et son impact sur le psychisme.

VOYAGE CULINAIRE

Des amours de chats

Malika, la cinquantaine bien entamée, le sourire aux lèvres, parle de ses compagnes avec beaucoup de tendresse.

Bicha, la siamoise, Minette aux poils d'angora et Gambi la petite tortue font partie de sa vie depuis plus de dix années.

«Je ne peux imaginer mon existence sans mes petits enfants.»

Lire en page 12

C'EST MA VIE

Seksou adéryis, ou comment fêter l'arrivée du printemps

Nous allons découvrir une recette de bienvenue qui nous vient tout droit des montagnes de Kabylie, où la tradition veut que l'on fête le printemps, symbole de renaissance de la nature.

Lire en page 13

ATTITUDES

Avoir soixante ans

A l'orée de ses soixante ans, dans un soupir qui lui vient du fond du cœur, il s'adresse à son épouse :

- Tu sais Aldjia, le compte à rebours va commencer.

- Qu'est-ce que tu peux être rabat-joie ! Tu marches sur tes deux jambes, tu ne fais pas encore partie de ces retraités assis sur les bancs publics, le regard absent, la mine triste et qui plongent avec

une nostalgie chronique dans leur passé où ils croquaient la vie à pleines dents. Tu diriges encore un service, tu es droit comme un I, et ta pêche fait des jaloux.

- Oui, mais mon avenir est derrière moi et je ne peux aspirer à vivre encore très longtemps.

- Tais-toi, et ôte-toi de la tête ces idées lugubres ! Tu te portes comme un charme, et tu as encore de beaux jours devant toi.

Par Naïma Yachir
naiyach@yahoo.fr

Cyber-harcèlement, nul n'est à l'abri



Photos : DR

C'est une évidence. Internet a bouleversé la vie sociale de tous les pays. Le nôtre ne déroge pas à la règle. Et ces bouleversements sont autant positifs que négatifs. Pour ce numéro de Soirmagazine, nous sommes penchés sur les agressions ou les utilisations néfastes d'internet, notamment à travers les réseaux sociaux. C'est tellement simple, chez soi ou dans un bureau, protégé par un écran, une personne a le pouvoir de nuire à autrui sans l'affronter. A travers les témoignages que nous avons recueillis, nous revenons sur ce phénomène.

Sofiane, manager dans une entreprise privée : «Le mail était devenu une arme»

«Je travaille dans un secteur très compétitif où la pression est énorme. Nous surveillons de très près les chiffres de vente. Il y a donc un flux de mails très important. Les personnes qui n'ont pas les nerfs solides ne peuvent pas tenir la cadence. Sans me rendre compte, j'ai harcelé mes collaborateurs et mes vis-à-vis pour faire du chiffre. Nous entrons dans une telle spirale qu'on ne se rend pas compte de la charge que nous imposons. Je n'hésite pas à mettre en copie les responsables pour accentuer cette pression psychologique et en utilisant des termes parfois très durs pour booster le personnel et les obliger à tenir le rythme. Au départ, je n'ai pas pris conscience que cela avait un impact sur leur vie familiale et sociale. Je pense qu'à un certain moment, j'ai utilisé le mail comme une arme psychologique. Beaucoup de collaborateurs démissionnaient au bout de quelques semaines. Au niveau de notre staff, nous considérons qu'ils n'avaient pas la force de résister. De ce fait, ce n'est pas une perte pour nous. Au bout de quelques années d'exercice, je me suis retrouvé face à une femme cadre des plus compétentes qui m'a expliqué avec des mots claires que ma méthode de travail s'appelle harcèlement. Cela m'a fait l'effet d'une claque car je me considérais comme le meilleur des managers. De plus,

comme par hasard, je subissais le même type de harcèlement. Mes responsables hiérarchiques utilisaient le même procédé pour me dénigrer en mettant toute mon équipe en copie. C'était le début de la fin pour moi. J'ai fait une dépression et j'ai fini par démissionner. Depuis, dès ma prise de fonction dans une nouvelle entreprise, j'ai décidé de faire très attention aux mots utilisés dans mes échanges. Je lis les sms et les relis pour peser et comprendre le sens des mots et leur donner la version adéquate. Le mail peut devenir une redoutable arme de harcèlement.»

Anaïs, mère au foyer : «Mes mains tremblaient en ouvrant mon compte»

«Oui, j'ai été victime de cyber-harcèlement à travers Facebook et Twitter. Avec du recul, ce que je ne comprends pas dans mon attitude, c'est que je ne suis pas arrivée à fermer mon compte, à me déconnecter, à disparaître tout simplement. Pour moi, cette toile d'araignée m'a réellement engloutie. J'ai découvert la laideur et la méchanceté des gens. Ils n'ont pas le courage d'avancer à visage découvert. Tout a commencé il y a de cela cinq ans. Je venais de

finir mes études en relations publiques et j'ai intégré une agence de communication. J'étais très contente et fière de moi car après avoir fait quatre mois de stage dans cette agence, j'ai été recrutée. J'étais une personne très spontanée et je ne rechignais pas à la besogne. Comme vous le savez, le travail dans ce milieu est très fatigant et prenant. Nous passions des heures derrière l'écran sans même s'en rendre compte. Mes parents me soutenaient et c'était à tour de rôle qu'ils venaient me récupérer le soir. Je pensais être bien intégrée dans l'entreprise et que mes collègues, notamment femmes, étaient sympathiques avec moi. Un jour, je reçois un mail d'une fausse boîte dans lequel on me traitait de traînée alors que je me croyais reine. J'en ai parlé autour de moi avec beaucoup de naïveté. Mes collègues m'ont conseillée de ne plus y penser. Quelques semaines plus tard, je reçois des messages de plus en plus grossiers sur mon profil Facebook. J'ai tenté d'en éliminer le maximum mais ils se multipliaient. Au même moment, la gent féminine me créait des problèmes, la pression était telle que cela finissait toujours par des disputes. J'ai fini par être mise en quarantaine. Elles se sont déchaînées à travers Facebook et Twitter en me taguant. Le directeur général n'a pas voulu réagir car il estimait que c'était des histoires de bonnes femmes ayant pour toile de fond la jalousie. Mes amis et ma famille sont restés spectateurs face au florilège d'insultes et de dénigrement. Ce qui est incroyable, c'est qu'en quelques jours c'était devenu une spirale infernale. Elles ne laissaient rien passer. Je ne savais plus réfléchir. Je me rappelle la peur que je ressentais lorsque j'ouvrais mon compte, tout en étant pres-

Par Sarah Raymouche

sée de savoir si j'allais encore trouver des obscénités. Cela m'a créé des problèmes au sein de ma famille et surtout auprès de mon fiancé qui, en comprenant la situation, a fini par me soutenir. C'est lui qui m'a obligée à démissionner et à fermer mes comptes. Je veux dire que l'expression de la jalousie maintenant n'a plus de barrière !»

Souhila, célibataire : «Le sexisme a une nouvelle arme»

«Maintenant, lorsqu'une fille refuse les avances d'un homme, sa vie peut devenir un cauchemar. En tout cas, c'est ce que j'ai vécu. Les hommes ne vivent plus leurs fantasmes dans leur chambre ou entre copains, mais les partagent avec des millions d'internautes. Un homme, si on peut l'appeler ainsi, a inventé une histoire dans laquelle j'étais sa maîtresse en donnant des détails qui n'ont jamais existé. C'était de la pure diffamation. J'ai même fait une mise au point sur mon compte, mais cela n'a servi à rien. Il continuait dans le même délire en continuant à créer de faux profils. Les hommes en général

«Au départ, je n'ai pas pris conscience que cela avait un impact sur leur vie familiale et sociale. Je pense qu'à un certain moment, j'ai utilisé le mail comme une arme psychologique. Beaucoup de collaborateurs démissionnaient au bout de quelques semaines.»



savent que dans notre société, pour attaquer une femme ou la rabaisser, il faut la salir. C'est ce qu'a tenté de faire cet homme. J'ai déposé une plainte et je ne sais pas à quoi cela a abouti. J'ai fermé mon compte et je n'ai gardé que celui de mon entreprise pour en faire un usage purement professionnel.» ■

- C'est cela, dis-moi que tu m'envies, toi qui souffres de ton arthrose et de ton diabète. Cinq dans les yeux de Satan.

- Tu me fais rire, moi, jalouse ? Tu oublies que malgré mes soucis de santé, j'ai quand même 15 ans de moins que toi.

- Là, tu m'en bouches un trou !

- C'est toi le pessimiste, le défaitiste. Sous d'autres cieux, les hommes de ton âge se prennent encore pour des jeunots. Ils ne se considèrent nullement comme faisant partie du troisième âge. D'ailleurs je n'affectionne pas du tout ce terme. J'estime au contraire que 60 ans, c'est le plus bel âge, si moralement et physiquement nous, nous voulons vivre jusqu'à cent ans ! Et pour-

quoi pas ? Tout se passe dans la tête, et tout est relatif mon cher époux.

En fait, nous avons tout simplement l'âge de nos os et de nos artères, que nous devons ménager d'ailleurs. Toi, les tiens sont ceux d'un jeune de vingt ans. Cesse d'être pantouflard, à ton âge ce n'est pas permis !

Habille-toi, et allons respirer un peu d'air. C'est ton jour de repos, profite-en avant de retrouver tes dossiers.

- Tu as raison, je crois que ce qui m'a rendu d'humeur accablante, c'est cette nouvelle recrue tout frais émoulu, qui m'a demandé de son air le plus suffisant : «C'est pour quand la retraite ?» ■