

## M<sup>ME</sup> SAMIA B., PSYCHOLOGUE CLINICIENNE DE SANTÉ PUBLIQUE, CHARGÉE DES PROBLÈMES PSYCHOAFFECTIFS EN MILIEU SCOLAIRE, AU SOIRMAGAZINE :

# «Le chouchou de la famille est vécu presque comme un drame par les autres»

Des spécialistes sont convaincus que des parents ont une préférence pour l'un de leurs enfants. Mais rares sont ceux qui le reconnaissent. Samia B., psychologue clinicienne de santé publique, chargée des problèmes psychoaffectifs, a accepté d'apporter son éclairage sur ce sujet.

**Soirmagazine :** «Chouchou de la famille» est une expression qui dérange même les psychiatres, mais qui revient le plus souvent dans le langage familial. Peut-on dire qu'on aime ses enfants de la même manière ?

**Samia B. :** Je pense que non. En tout cas je me base sur ma petite expérience professionnelle, où j'ai eu plusieurs cas ayant trait à ce problème. Surtout ces derniers temps où le sujet est de moins en moins tabou. Une grande majorité des parents que je reçois dans le cadre du suivi des cas de troubles du comportement dépistés en milieu scolaire avouent qu'ils ont pour un enfant d'une fratrie une petite préférence avec plus d'affinités et de complicité. Il y a même ceux qui ont confessé traiter un fils ou une fille différemment. Mais il y a aussi ceux qui éprouvent ce sentiment sans pour autant avoir le courage de l'avouer. On peut dire que dans ce cas, la situation est vécue honteusement.

**Justement, dans ce cas, peut-on dire que c'est caractéristique d'un tabou ?**

Les règles fondamentales d'une famille c'est l'esprit d'égalité, d'équité où l'amour et l'affection sont partagés en parts égales ; d'ailleurs, les spécialistes pensent que c'est le modèle idéal d'une petite famille. Même si certains pensent qu'il existe dans certaines sociétés où la tradition «veut» que l'on ait une préférence pour l'aîné, notamment chez les familles conservatrices, il est conseillé aux parents d'entretenir des relations avec tous les enfants dans un esprit égalitaire. C'est une attitude raisonnable et morale



Photos : DR

dans la mesure où elle vise le bien des enfants ou de la famille. Donc je dirais que «l'enfant chouchou» c'est caractéristique d'un tabou, surtout que certains parents qui se trouvent coincés par l'entourage sur la question et pour y échapper nient en bloc en répétant sans cesse qu'il n'y a pas de chouchou dans leur famille. Ils tentent d'expliquer certaines réactions tout simplement par le sentiment de jalousie entre frères et sœurs.

**On dit que les parents ont généralement une préférence pour les aînés car ils estiment qu'ils peuvent partager des secrets avec eux et que les discussions sont plus directes. Quel est votre avis ?**

Ce n'est pas toujours vrai, car à mon avis, c'est beaucoup plus une question d'attention pour un enfant d'une fratrie. Le chouchou peut être un enfant brillant, timide, peureux, ou présentant un petit handicap. Donc ce n'est pas un problème d'amour, c'est beaucoup plus une attention particulière vis-à-vis d'un enfant de profil particulier. Et dans ce cas, on peut dire que les aînés recevaient une moindre attention. Donc généralement l'amour pour les enfants est le même.

**Selon vous, quel est «l'enfant chouchou» ?**

Les rapports entretenus avec chacun des enfants sont généralement singuliers et uniques. Et parfois les parents ne s'en rendent pas compte. Ces caractéristiques varient d'abord en fonction du sexe. Une fille intelligente est préférée à un adolescent «rebelle». L'enfant chouchou est également choisi en fonction de son âge, le nourrisson est le plus



souvent «l'aimé» de la maisonnée. Il y a aussi la personnalité des enfants, notamment les jeunes adultes où certains traits de caractère ressemblent à ceux d'un parent.

Dans ce cas on parle d'affinité, d'où la naissance d'une relation particulière entre l'enfant et les parents. Je pense que la préférence va beaucoup plus vers les ressemblances physiques et mentales.

A cela s'ajoute l'enfant brillant à travers lequel un des parents saisit l'occasion de réaliser ce qu'il n'a pas réussi à faire lui-même. Enfin, il y a un cas très fréquent, celui de l'enfant avec lequel les parents n'ont rencontré aucune difficulté dans son éducation et sa scolarité.

**A quel âge ces préférences sont signalées ?**

Cette différence d'attention pour les enfants d'une même fratrie s'observe à tout moment et même à l'âge adulte et parfois même chez les enfants mariés, où les conséquences laissent des traces durables. Mais c'est une arme à double tranchant.

La préférence des parents donne généra-

**Par Nouredine Guergour**

lement à l'enfant une grande confiance en soi et une solide estime de lui-même. Les enfants préférés sont également sûrs d'eux, à un point où ils peuvent même devenir des chouchous à l'école, à l'université et même dans la vie professionnelle. Dans ce cas, l'enfant «aimé» en tire grand profit. Mais il existe un second volet, celui de la souffrance.

Savez-vous que l'inégalité d'attention envers des enfants d'une même famille entraîne parfois un sentiment de culpabilité chez «l'enfant chouchou» ?

Ce dernier vivra avec une véritable hantise, celle de décevoir ses parents. Il est parfois interpellé par ses frères et sœurs pour régler certains problèmes de famille, des situations embarrassantes et stressantes.

**Les enfants évoquent-ils ce sujet entre eux ?**

Même si «le chouchou de la famille» est vécu presque comme un drame par les autres, il reste un sujet tabou même pour les enfants victimes de ces inégalités affectives. Ces derniers en parlent peu.

Ils préfèrent cacher leurs émotions que cette attitude provoque. Surtout chez les familles conservatrices où les enfants ont peur de dénoncer cette «injustice» qui est généralement frappante. Mais l'enfant qui a trop longtemps enfoui ce sentiment finit par «exploser» un jour, surtout après la mort d'un des parents. Même chose pour les parents, ils refusent catégoriquement d'admettre cette préférence, tout simplement parce que c'est très difficile à l'avouer.

De plus, ils tentent de rassurer l'entourage en déclarant qu'ils aiment tous leurs enfants de la même manière. Mais ce n'est pas la bonne solution puisque l'entourage le ressent. Je dirais enfin que les enfants ont besoin d'être aimés tous de la même manière, de se sentir en sécurité affective et sur un pied d'égalité aux yeux de leurs géniteurs.

Même si cela n'est pas aussi facile qu'on l'imagine, il est primordial pour les parents de garantir des relations harmonieuses entre frères et sœurs, respecter et valoriser la singularité de chacun d'eux. De cette manière, l'enfant retrouvera la confiance en soi et l'estime de soi. ■

## Chermoulet esselk, la version d'El-Bahia

Cette semaine, nous allons partir à Oran, El-Bahia, la radieuse, cette ville qui a été occupée par les Espagnols pendant plusieurs siècles et dont les habitants se sont imprégné de leurs traditions culinaires. Cette recette, très simple à réaliser en apparence, peut être assez difficile à réussir tant le légume de base avec lequel elle est cuisinée est délicat.

Cette recette, très simple à réaliser en apparence, peut être assez difficile à réussir tant le légume de base avec lequel elle est cuisinée est délicat. En fait, les épinards sont plutôt une plante potagère ou un légume-feuille qui dispose de multiples vertus nutritionnelles. Ils sont riches en vitamines et minéraux et constituent un élément essentiel pour les personnes qui apprécient beaucoup la bonne cuisine et qui ont peur de prendre des kilos. Il est aussi l'aliment idéal pour une cuisine saine et cela nos mères et grands-mères le savaient déjà. Et c'est pour cela qu'elles favorisaient les plats végétaux et se montraient très créatives quant à la manière de les préparer. Sans aucune sorte de viande ou autre forme de protéine, les femmes de cette génération arrivaient à concocter des plats

succulents, dignes des plus grands chefs. Et, il faut le dire, nos mères étaient à nos yeux des chefs incontestés. Ma défunte mère, paix à son âme, avait le don de la cuisine. Avec un rien, elle arrivait à nous préparer des plats délicieux qu'on trouvait fumants à la sortie de l'école. C'était le cas aussi pour ma tante d'Oran qui s'était installée dans la ville des Lions depuis que son mari y a été muté. Et depuis lors, la première chose qu'elle a appréciée dans cette ville d'adoption est bien la cuisine, qui tient une place prépondérante dans sa vie. Elle aimait cuisiner et s'intéressait à tout ce qui pouvait faire plaisir aux membres de sa famille. Tout le monde savait cela et dès qu'elle venait nous rendre visite, on se frottait les mains à l'idée de savoir qu'elle va nous concocter des recettes qui nous surprendraient agréablement. C'est ainsi que l'on a découvert la recette des épinards en sauce version oranaise, un vrai régal que l'on a vite ajouté à notre très longue liste de plats de famille.

**Ingrédients :** 2 à 3 bottes d'épinards frais, 6 à 8 gousses d'ail, 1 à 2 tomates fraîches bien mûres, 1 c. à c. de concentré de tomates, 1 c. à c. de piment rouge fort (felfel driss), ½ verre d'huile végétale, sel/poivre, du vinaigre blanc.

**Préparation :** Commencer par bien laver les épinards à plusieurs reprises, en triant les tiges. Les couper finement puis les égoutter. Prendre alors une grande marmite allant sur le feu

## Voyage Culinaire



(les épinards crus seront volumineux), y mettre les épinards, ajouter l'huile, 5 gousses d'ail épluchées et écrasées. Ajouter alors felfel driss et le poivre noir. Laisser le sel à la fin.

Couvrir la marmite et laisser cuire à feu moyen. Les épinards vont suer et cuire dans l'eau qu'ils dégageront. Ils diminueront ainsi de volume. Pendant ce temps, peler les tomates et, dans une assiette creuse, les écraser à la fourchette, ajouter le concentré de tomates, le reste des gousses d'ail écrasées, 1 c. à s. d'huile, sel, poivre et mettre cette *dersa* à cuire sur feu moyen pendant 10 à 15 minutes. Lorsque les épinards sont cuits, verser dessus la *dersa*, bien mélanger le tout et laisser sur feu moyen pendant 5 à 10 minutes supplémentaires. Veiller à ce que la sauce ne réduise pas tout à fait. A la fin de la cuisson, arroser d'un filet de vinaigre blanc. On peut accompagner ce délicieux plat avec du pain fait maison. ■

**Par H. Belkadi**