

**Soirmagazine**

Animé par Naïma Yachir  
Numéro 287  
soirmagazine@yahoo.fr

**ENTRETIEN**

«La phobie se déclenche même en l'absence de l'objet de la peur»

Dans cet entretien, docteur Yacine Agha, médecin psychiatre et psychothérapeute, définit les différentes formes de phobies, tout en les différenciant de la peur. Il explique aussi le traitement de cette pathologie.

**VOYAGE CULINAIRE**

Markhouss, une autre version de la chekhchoukha

Cette semaine, nous allons prendre la route pour nous diriger vers Sétif, cette ville pittoresque pleine de mystères et de secrets, pour découvrir une vieille recette cent pour cent végétarienne, très prisée dans la région et ses environs.

Lire en page 12

**C'EST MA VIE**

Le footballeur au pardessus

Lorsque les mordus du foot évoquent ce sport, les seuls noms qu'ils ont à la bouche sont Riyad Mahrez, Ronaldo, Messi, Zlatan et d'autres... Moi, le seul et unique amateur de cette discipline qui a marqué mon esprit à jamais c'est Moka.

Lire en page 13

# «Mes phobies me gâchent la vie»



Photos : DR

La simple vue d'une araignée les fait flipper ; se retrouver dans le noir leur flanque des angoisses ; apercevoir une souris leur fait pousser des cris d'orfraie ; prendre l'avion est un supplice ; monter dans un ascenseur leur donne des sueurs froides. Dur dur de vivre avec des phobies !

**Par Soraya Naili**

C'est au-dessus de leurs forces. Ils sont submergés par une peur panique qu'ils n'arrivent pas à contrôler. Les personnes souffrant de phobies ne trouvent aucune explication rationnelle à leurs peurs. Inutile d'essayer de les raisonner ou de les calmer. Face à leurs phobies, ils ont le cœur qui s'emballe, les jambes qui flageolent, les mains qui tremblent et la bouche qui s'assèche.

**Selma, 43 ans**

«Je cumule plusieurs phobies. J'ai peur de me retrouver dans des lieux fermés comme dans un ascenseur, un avion ou même un bateau. Savoir que je ne peux pas m'échapper d'un lieu à la seconde où je le décide est complètement flippant pour moi. Par exemple, je ne prends jamais l'ascenseur. Je suis prête à grimper 20 étages s'il le faut plutôt que de me retrouver bloquée dans ce box étouffant comme une tombe. Par ailleurs, j'évite au maximum de prendre l'avion. Mais comme j'aime voyager, je n'ai pas trop le choix. Une semaine avant le départ, je commence à me faire un sang d'encre. Les insomnies me tiennent

éveillée toutes les nuits. Le jour J je suis obligée d'avalier des calmants pour ne pas faire une crise de panique. Il y a quelques années, j'ai consulté un psychanalyste dans l'espoir de venir à bout de ces phobies qui me gâchent la vie. J'en suis toujours au même point, hélas.»

**Dahmane, 29 ans**

«C'est très gênant de souffrir d'une phobie surtout quand on est adulte et qui plus est un homme.



Aux yeux des autres, ces peurs n'ont pas lieu d'être. D'autres en profitent pour se moquer de nous, comme si ces angoisses n'étaient

que de simples caprices. Personnellement, je ne supporte pas de me retrouver dans le noir. L'obscurité me tétanise. Pour m'endormir, je laisse une veilleuse allumée. J'ai déjà eu des réactions spectaculaires lors de coupures soudaines de courant : souffle coupé, accélération du rythme cardiaque, affolement... Dans ma famille, on connaît mon problème. Il y a toujours des petites torches et des bougies à portée de main au cas où. Quand je me retrouve dans le noir, je sens que ma tête est bloquée dans un sac sans aucune possibilité d'en sortir. C'est pénible comme situation, surtout lorsque je dois passer la nuit en dehors de chez moi.»

**Hadjer, 26 ans**

«Les phobies font partie de ma vie. D'abord, j'ai une peur bleue des cafards, araignées, guêpes... Leur simple vue me fait perdre tout self-control. Les souris, les rats, les serpents, n'en parlons pas ! Un jour, alors que je me trouvais en vacances au bled avec mes cousines, un serpent a fait irruption dans le pré de mes grands parents. Je me suis mise à hurler comme une folle. Figée telle une statue, je pen-

**«C'EST TRÈS GÊNANT DE SOUFFRIR D'UNE PHOBIE SURTOUT QUAND ON EST ADULTE ET QUI PLUS EST UN HOMME. DANS MA FAMILLE, ON CONNAÎT MON PROBLÈME. IL Y A TOUJOURS DES PETITES TORCHES ET DES BOUGIES À PORTÉE DE MAIN AU CAS OÙ. C'EST PÉNIBLE COMME SITUATION, SURTOUT LORSQUE JE DOIS PASSER LA NUIT EN DEHORS DE CHEZ MOI.»**

sais que j'allais faire une crise cardiaque tant mon cœur cognait fort. Mes cousines ont chassé le reptile à coups de pierre en se moquant de moi. J'étais vraiment au bord de l'apoplexie. Je n'ai pas

réussi à fermer les yeux cette nuit-là, ni les suivantes d'ailleurs. Je me suis enfermée à la maison et je n'ai plus remis les pieds dans le jardin.»

**Sarah, 24 ans**

«J'ai trop peur des aiguilles, des ciseaux et des objets tranchants. Leur simple vue me donne des tremblements. Faire une prise de sang,



lorsqu'un bilan médical s'impose, équivaut à griffer l'infirmière et à me débattre comme une forcenée. J'ai également la hantise des hauteurs. Un étage trop élevé, une montagne, une vue aérienne suffisent à me flanquer le vertige et l'envie de vomir. J'ai très peur des insectes volants et rampants : cafards, moustiques, araignées, souris, bourdons, abeilles... Avoir des phobies, c'est une souffrance au quotidien.»

**Nacéra, 52 ans**

«J'ai la phobie des espaces publics et de la foule. Je fuis comme la peste les lieux surpeuplés à cause du malaise que je ressens dans ces situations. Cela s'appelle de l'agoraphobie. Aussi, je ne peux jamais aller au marché, par exemple. Un véritable handicap qui me gâche la vie. Je ne peux pas sortir en famille à la plage ou en promenade. Je fais une croix sur les centres commerciaux qui sont toujours bondés de monde. J'aimerais tellement être "normale", mais c'est plus fort que moi.» Ces peurs et ces hantises irrationnelles qu'on appelle phobies peuvent trouver des remèdes et des solutions pour peu qu'on prenne ce problème à bras-le-corps. Des séances thérapeutiques chez un bon psychanalyste donnent d'excellents résultats. La vie est trop courte pour la gâcher avec des phobies. ■

**ATTITUDES**

Par Naïma Yachir  
naiyach@yahoo.fr

## Gaucherie

Comme un éléphant dans un magasin de porcelaine, Malika dérange tout ce qu'elle touche sur les étales d'une supérette d'un quartier chic de la capitale. Elle voulait juste prendre quelques paquets de biscuits, et voilà que toute la pile se retrouve par terre, et en présence de qui ? Une élégante dame à qui elle voudrait tant ressembler et qu'elle croise tous les jours dans cette même échoppe, et qui, comme par hasard, se tenait à quelques centimètres d'elle.

Elle choisit ses petits-beurres avec délicatesse sans faire de bruit et sans amener le garçon du rayon qui a tout remis en place devant le visage pâle de Malika qui s'est confondue en excuses. Et comme pour l'agacer, elle passe devant elle, la frôlant de son chariot, en arborant un large sourire. Malika, ravalant

sa colère, fait mine de rien et continue ses achats. «Zut alors, encore elle, mais on dirait qu'elle m'épie, qu'elle attend la moindre maladresse de ma part pour rire sous cape. C'est mon cauchemar !»

Elle se dirige cette fois au rayon frais sous l'insistance de son gamin de quatre ans qui veut absolument sa petite bouteille de yaourt. Elle ouvre l'armoire frigorifique et lui tend la bouteille.

Ce dernier, en deux temps trois mouvements, ôte le bouchon et voilà le contenu par terre devant les yeux ahuris de son «contraire», cette dame, toujours zen, le geste lent, sûre d'elle, qui a pris ses yaourts sans fracas. Malika, sortie de ses gonds, affichant un sourire jaune, réprimande son fils «gentiment», ne sachant pas quoi faire de la bouteille. Elle est sauvée in extremis par un employé

qui, en une fraction de seconde, nettoie tout. Malika, excédée, veut tout de suite quitter le magasin mais elle venait à peine d'entamer sa liste d'achats.

Elle traîne son petit qui pleure en réclamant son laitage et essaye de le calmer, mais rien n'y fait. Elle s'attire les regards des clients, qui font la moue devant de tels comportements. Malika essaye de reprendre la situation en main, gronde sévèrement son enfant, qui, cette fois, s'assoit par terre et ne veut plus bouger. Au bord des larmes, elle tente de le raisonner quand, au même moment, l'élégante dame passe devant elle, choquée. Elle n'a pas besoin de prononcer un mot, Malika a tout compris.

Elle s'approche du bambin et lui tend une barre de chocolat. Il la prend, se lève, sèche ses larmes et retrouve son sourire. «Vous savez, il faut aller mollo avec les gosses, j'en ai trois, je sais ce que c'est», lui lance-t-elle. «Et en plus elle me donne des leçons. C'est le bouquet !» Furieuse, elle prend la main de Skander, met un terme à ses emplettes et se dirige tout droit vers la caisse. Et comme par un der-

nier des hasards, elle se retrouve derrière sa donneuse de leçons. En dame civilisée, son «cauchemar» lui cède sa place car Malika n'avait pas beaucoup d'articles, comparé à son chariot rempli à ras bord. Elle passe devant, irritée.

Au moment de payer, elle cherche son porte-monnaie. Prise de panique, elle farfouille dans son sac. Voilà que tout le contenu se retrouve sur le sol. Sa bourse est introuvable. Les clients s'impatientent, la caissière ne sait plus quoi faire. Malika, confuse, ramasse ses effets.

Son samaritain a vite fait de payer, avant même que Malika ne s'en rende compte. «Ce n'est rien Madame, de toutes les manières on se voit presque tous les jours ici, vous aurez tout le loisir de me rembourser.»

Sur ces mots, Malika se sent achevée. Elle court vers son véhicule et éclate en sanglots. En glissant sa main dans la poche de son manteau pour chercher les clés de sa voiture, elle retrouve son porte-monnaie. Elle s'affale sur son siège après avoir installé Skander à l'arrière et pleure comme une madeleine. ■