VIE QUOTIDIENNE

VOS LETTRES, VOS COURRIELS, VOS RÉACTIONS

✉ Marcelle BERGERON

Burkini

Cher(e) JCB (26), dans votre courrier du 18 septembre intitulé « Loi burkini », vous dites une chose et son contraire sur la loi burkini. Vous vous dites d'accord avec Nicolas Sarkozy, et là, je le cite, sur son intervention du 24 août sur le plateau de TF1 à 20 h. « Si nous laissons le burkini se généraliser, les jeunes filles qui veulent se mettre en bikini ou maillot de bain _ elles en ont le droit _ seront, par la pression de leur communauté, obligées de prendre une tenue vestimentaire qui ne correspond en rien au mode de vie français, mais un principe essentiel chez nous est l'égalité stricte de la femme et de l'homme. J'en conclus qu'il ne veut pas de burkini sur nos plages. Si je lis la suite de votre courrier, vous préconisez le « burkini obligatoire » et là, je vous cite : « toutes les personnes presque nues au physique incertain qui polluent visuellement nos plages devraient porter obligatoirement le burkini. » Que voulez-vous dire par là ? Que vous souhaitez que ce vêtement pour la plage, issu de la pratique religieuse musulmane, soit une « housse cache-misère physique » ? Je vous trouve peu charitable quant au physique de chacun, nous sommes morphologiquement différents. Au fait, comment vous trouvez-vous ? Pourriez-vous déambuler sans « polluer visuellement » nos belles plages ; si c'est le cas, tant mieux, remerciez-en vos géniteurs, mais une chose est sûre, à l'intérieur de vous-même, ce n'est pas le top « modèle ».

✉ J.G 05

L'égalité n'existe pas

L'égalité en soi est une notion abstraite, un terme virtuel, une vue de l'esprit, un symbole que l'on pique à l'apogée d'une polémique pour arracher un lambeau de vérité… utopique. Axiome trompeur parce qu'improbable : l'égalité parfaite serait totalitariste, pire que l'inégalité démocratique. En parodiant Jean Yanne : « Les hommes naissent libre et égaux, après ils se démerdent », ce trivial constat est la parodie d'un principe bien établi dont s'accommodent le peuple et le législateur. Chacun sait que ces enfants qui naissent, les uns dans des favelas brésiliennes, les autres dans les résidences huppées des cités occidentales ne seront jamais égaux. Quand bien même, les premiers, à force de volonté, de sacrifices, de chance _ ça fait beaucoup _ parviennent à des fonctions supérieures, mieux rémunérées, voire davantage prestigieuses, l'égalité ne sera pas au rendez-vous, du fait que tous ces efforts réalisés, qui auront été nécessaires pour l'évolution approchant de l'équivalence, dépendent de l'inégalité initiale, dont à résultat à peu près égal, efforts inégaux et handicapants. Par ailleurs, les gènes, les capacités des individus sont dissemblables, leur tempérament et leur physiologie diffèrent aussi. Si les différences naturelles peuvent parfois apparaître complémentaires, elles auront toujours une nature sélective impliquée par l'émulation sociétale, par les cultures préservées, par la facilité de l'héritage. En revanche, la richesse que représente le brassage de ces différences, qu'elles soient culturelles, ethniques ou sociales, devrait engendrer et nourrir une solidarité « extra muros » pour réduire les inégalités. Tout doit être fait pour les réduire : c'est le rôle, le devoir des gouvernements éclairés ; c'est aussi l'application d'une démocratie juste et rigoureuse dans l'éthique de ses structures constitutionnelles. C'est aussi une volonté altruiste des citoyens du monde. Cela pourrait être l'article premier d'une gauche majuscule et forcément refondée, puisqu'elle n'existe pas, actuellement… Cela fait du bien de rêver un instant.

@ André GRANGE 07

Donneurs de leçons

Merci à Gilles Debernardi, chroniqueur du DL, pour son billet du 15 septembre intitulé « Eric Ciotti en bon petit soldat ». Votre journaliste évoque le discours récurrent d'Eric Ciotti, député LR des Alpes-Maritimes, prônant le retour aux casernes de notre jeunesse. Selon lui, le service militaire serait rendu à nos enfants et à nos petits-enfants l'esprit patriotique et la discipline d'autrefois. Pourquoi pas, est-ce une des solutions pour faire aimer la nation et la respecter ? Cependant, grâce à M. Debernardi, on découvre que M. Ciotti a échappé au service militaire grâce à des appuis politiques de son époque comme MM. Fillon et Chevènement. Alors nos élus, donneurs de leçon, devraient faire preuve de beaucoup plus d'humilité et de retenue dans leurs propos qui ne correspondent pas souvent à la réalité de leur propre vie.

le dauphiné — POUR NOUS ÉCRIRE

✉ Vos lettres, vos réactions (avec mention obligatoire de vos coordonnées) sont à adresser par courrier au "Forum des lecteurs", Le Dauphiné Libéré, 650 route de Valence 38913 Veurey Cedex.

@ Vos courriels, vos réactions (avec mention obligatoire de vos coordonnées) sont à adresser sur le site du Dauphiné Libéré, ledauphine.com rubrique "contact - courrier des lecteurs".

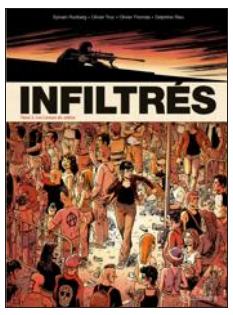
BD

➜ Une histoire de la bière en BD

La bière : l'une des boissons les plus consommées au monde a vu le jour 7 000 ans avant Jésus-Christ. Une histoire passionnante racontée pour montrer comment, la bière, comme le pain, utilise des ingrédients de base simples : de l'eau, des céréales, de la levure. Puis viennent ensuite toute l'alchimie et le savoir-faire du brasseur pour, au fil des siècles, apprendre à maîtriser sa fabrication et en faire un breuvage aux goûts subtils. Blonde, brune, ambrée, douce ou amère, elles n'auront plus de secret pour vous après la lecture de cet opus tout en dégustant, avec modération, une bière.

Scénario : Jonathan Hennessey et Mike Smith, dessin : Aaron Mcconnell, Ed Jungle, 172 p, 15 €

➜ Infiltrés, Les larmes de Jolène



Plongée dans les mouvements extrémistes qui parcourent l'Europe à travers ce polar nordique qui se déroule dans la région de Copenhague. La pression monte au sein de la police danoise qui s'attend à un attentat au C4 dans les prochains jours. Mais impossible de savoir où, quand et quelle sera la cible. Le seul indice : il doit être commis par "Le Faucon", un terroriste capable de frapper n'importe où. Suzanne Hennings et toute son équipe sont sur les dents à la recherche du moindre indice pour éviter un massacre. Et même son agent infiltré n'a que peu d'éléments…

Scénario : Sylvain Runberg & Olivier Truc, dessin : Olivier Thomas, (Ed Soleil, 56 p, 14,95 €)

➜ Moi et les autres petites personnes…

…on voudrait savoir pourquoi on n'est pas dans le livre. En plus c'est la première fois que je mets les bras comme ça. Un titre très long pour un ouvrage avare en mots et un dessin que l'on pourrait assimiler, au premier abord, à un gribouillage. Mais à y regarder de plus près on se trouve en présence d'un personnage très singulier.
Une petite personne qui s'interroge sur son devenir. Un point de départ sur une page, une petite ligne qui s'enroule sur elle-même, à la recherche de l'inspiration. Un dialogue avec l'amoureux, la mort, la vie. On se surprend à aller jusqu'au bout, presque d'un trait, tant on a envie de connaître la fin.

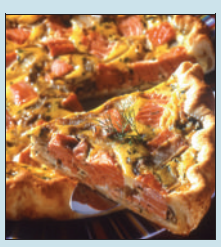
Scénario et dessin : Perrine Rouillon, (Ed Thierry Marchaisse, 172 p, 19 €

VOTRE RECETTE DU JOUR

Tarte saumon et endive

➜ Pour 4 personnes

1 pâte feuilletée prête à dérouler, 1 briquette de 20 cl de lait concentré non sucré, 350 g de saumon frais, 3 œufs, 150 g d'endives, 2 c. à s. d'aneth effeuillé, 1 grosse noix de beurre, sel, poivre.



➜ Préparation

Préchauffez votre four th. 7 (220 °C). Nettoyez et coupez les endives en lanières. Dans une poêle, faites-les cuire 15 min dans le beurre à feu doux. Déroulez la pâte dans un moule à tarte en conservant la feuille de cuisson et garnissez-la du saumon frais coupé en petits morceaux et des endives en lanières. Battez le lait avec les œufs. Salez et poivrez. Versez sur le fond de tarte et décorez avec les feuilles d'aneth. Faites cuire 35 min dans la partie basse du four. Vous pouvez remplacer les endives par du blanc de poireau émincé

MIEUX VIVRE | VOTRE VIE — PSYCHOLOGIES

Je suis alexithymique

Romain, 36 ans, est libraire. « Les auteurs de romans me fascinent : ils peuvent décortiquer sur des pages et des pages les émois de leurs personnages. C'est un autre monde pour moi qui suis souvent incapable de mettre des mots sur ce que je ressens. J'ai découvert récemment qu'on appelait ça l'alexithymie. »
C'est au début des années 1970 que ce nom savant est construit à partir du préfixe privatif a, et des mots grecs lexis (« parole ») et thymos (« humeur »). Pour Maurice Corcos, pédopsychiatre et psychanalyste, l'alexithymie est un mal contemporain : « Ce trouble est symptomatique d'une société qui sacrifie l'expression des émotions à des stéréotypes. » Car chacun aujourd'hui se contente de pauvres smileys ou pour dire son état d'esprit…
« Nous serions 15 % à souffrir de cette difficulté, voire de cette impossibilité à "lire nos humeurs" » précise Catherine Aimelet-Périssol, psychopraticienne. Les chercheurs, après avoir examiné l'activité cérébrale de patients alexithymiques, ont remarqué des anomalies dans deux zones, celle qui relie les émotions et celle qui en prend connaissance, les analyse et les formule. Cela dit, on ne sait si ces anomalies sont à l'origine du trouble ou si, a contrario, les difficultés rencontrées par le sujet ont brouillé la connexion.

La relaxation, par exemple, a le mérite de détendre le corps, et de favoriser les ressentis agréables. Photo Fotolia

Je ne sais pas ce que je ressens.
L'alexithymie se traduit par une grande confusion. Le psychologue Olivier Luminet explique : « Si le sujet éprouve bien des ressentis, il ne sait pas les différencier. Quand il est bouleversé, il lui est difficile de dire s'il est en colère, triste, ou s'il a peur. » L'éducation est parfois à l'origine de ce désarroi. « Dans certaines familles, exprimer ses sentiments est peu valorisé, voire sanctionné », reconnaît Catherine Aimelet-Périssol. Pour verbaliser ses états d'âmes, encore faut-il l'avoir appris. Après y avoir été invité.
Je n'aime pas ce que je ressens.
« L'alexithymique éprouve davantage d'émotions désagréables que de sensations positives, remarque aussi Olivier Luminet. Ce qu'il éprouve est intense, douloureux. » Et peu compensé par de doux ressentis. A quoi bon parler de ce qui fâche ? « D'autant plus si ce trouble est la conséquence d'un traumatisme, poursuit Maurice Corcos. Le vide se fait à l'intérieur du sujet pour le protéger des émotions qui pourraient réactiver l'événement douloureux. » Car là aussi, il y a confusion. « Faute d'opérer une distinction entre l'extérieur (l'événement) et l'intérieur (la sensation), nommer la douleur revient à réveiller le souvenir, détaille Catherine Aimelet-Périssol. Le mécanisme de défense s'impose automatiquement. »
Je ne sais pas quoi penser de ce que je ressens.
Pour le psychanalyste, « le corps est comme coupé de la tête. La sensation physique n'induit pas d'émotions et ne peut aboutir à l'élaboration d'un sentiment, puis d'une pensée. » D'un ressenti, rien n'est déduit. D'où vient cette limite de l'imaginaire ? « Les premières sensations de l'enfant sont d'abord interprétées par la mère, rappelle Maurice Corcos. C'est elle qui leur donne du sens, en les traduisant par des mots (tu dois avoir faim, peur) et y répondant par des gestes, des regards. » Si le bébé ne reçoit pas de réponse (parent absent, indifférent) ou une réponse inappropriée (parent intrusif), l'émotion ne semble avoir fonction. Pourquoi alors en parler ?

Que faire ?
Ouvrez un lexique
Catherine Aimelet-Perissol, psychopraticienne, rappelle que « l'émotion est d'abord inscrite dans le corps avant de donner lieu à une représentation mentale, donc verbalisable. Mais il existe des lexiques de mots qui racontent nos états d'âme : cherchez ceux qui vous inspirent sans essayer d'expliquer ou de justifier votre choix. "Lire" l'émotion commence par des mots comme "oppressé, abattu, vidé" du côté de la peur ou de la tristesse, "bouillonnant, excité" du côté de la colère. »
Libérez votre corps puis votre parole
Pour mieux verbaliser, Olivier Luminet psychologue propose d'utiliser des techniques non verbales. « Les approches psychocorporelles sont d'une grande efficacité : la relaxation, par exemple, a le mérite de détendre le corps, et de favoriser les ressentis agréables ; l'hypnose peut aussi aider le sujet à comprendre ce qu'il éprouve pour mieux l'exprimer, via un état modifié de conscience. »
Anticiper la somatisation
L'alexithymie a été mise en évidence lors de recherches sur les troubles psychosomatiques. « Faute de représentation mentale et verbale, le corps est surinvesti », explique Maurice Corcos. Il « parle tout seul », s'agite, réagit. Et des symptômes peuvent apparaître à long terme. Pour le pédopsychiatre et psychanalyste, il est important de consulter « si l'on commence à ressentir de la désolation ». Et ce, avant que le corps n'en puisse plus de parler tout seul et se mette à… hurler.

Aurore AIMELET

EN VENTE ACTUELLEMENT, À CONSULTER AUSSI SUR WWW.PSYCHOLOGIES.COM

» JEUDI PROCHAIN L'ENDOBIOGÉNIE, C'EST LA MÉDECINE DE DEMAIN !

CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

NOUVEAU

108 pages 5,95 €

CNR RhôneAlpes RhôneAlpes ViaRhôna