

## B1.3 Exprimer ses émotions au travail



- Gérer professionnellement un conflit au travail
- Exprimez votre bien-être et votre mal-être dans un contexte professionnel

<b>Le stress</b>	<i>(Stress)</i>	<b>Je n'en peux plus</b>	<i>(Ich kann nicht mehr)</i>
<b>L'irritabilité</b>	<i>(Reizbarkeit)</i>	<b>Ça fait de la peine</b>	<i>(Das tut weh)</i>
<b>La mauvaise humeur</b>	<i>(Schlechte Laune)</i>	<b>Ça fait pitié</b>	<i>(Das ist erbärmlich)</i>
<b>Avoir de l'ambition</b>	<i>(Ambitionen haben)</i>	<b>Ça fait peur</b>	<i>(Das macht Angst)</i>
<b>Se sentir reconnu</b>	<i>(Sich anerkannt fühlen)</i>	<b>Être à l'aise</b>	<i>(Sich wohlfühlen)</i>
<b>Exprimer son mécontentement</b>	<i>(Seinen Unmut äußern)</i>	<b>Être surpris</b>	<i>(Überrascht sein)</i>
<b>Exprimer</b>	<i>(Ausdrücken)</i>	<b>Être enchanté</b>	<i>(Begeistert sein)</i>
<b>S'excuser</b>	<i>(Sich entschuldigen)</i>	<b>Être déçu</b>	<i>(Enttäuscht sein)</i>
<b>Se mettre en colère</b>	<i>(Wütend werden)</i>	<b>Être nostalgique</b>	<i>(Nostalgisch sein)</i>
<b>Se sentir débordé</b>	<i>(Sich überfordert fühlen)</i>	<b>Être motivé</b>	<i>(Motiviert sein)</i>
<b>Se ressourcer</b>	<i>(Neue Kraft tanken)</i>	<b>Être content</b>	<i>(Zufrieden sein)</i>
<b>S'entendre bien avec quelqu'un</b>	<i>(Sich gut mit jemandem verstehen)</i>	<b>Être de mauvaise humeur</b>	<i>(Schlecht gelaunt sein)</i>
<b>S'entendre mal avec quelqu'un</b>	<i>(Sich schlecht mit jemandem verstehen)</i>		

### 1. Scannen Sie den QR-Code, um das Video anzusehen, oder lesen Sie den Text. (QR: Audio)



Dans une **entreprise**, la **santé mentale** des équipes doit être prise au sérieux. Quand elle est négligée, il peut y avoir une baisse de **productivité**, plus d'absentéisme et même un **accident du travail**. Les risques psychosociaux peuvent venir d'un rythme trop intense ou d'un manque de moyens. Il est possible que des actions simples de **prévention** améliorent vite la situation, avec des aides et des dispositifs de soutien.

In einem **Unternehmen** muss die **psychische Gesundheit** der Teams ernst genommen werden. Wenn sie vernachlässigt wird, kann es zu einem Rückgang der **Produktivität**, mehr Fehlzeiten und sogar zu einem **Arbeitsunfall** kommen. Psychosoziale Risiken können von einem zu hohen Tempo oder einem Mangel an Mitteln ausgehen. Es ist möglich, dass einfache **Präventionsmaßnahmen** die Situation schnell verbessern, mit Hilfen und Unterstützungsmaßnahmen.

1. Quel effet la mauvaise santé mentale au travail peut-elle avoir sur l'activité ?
  - a. Une meilleure ambiance entre collègues
  - b. Une hausse automatique des salaires
  - c. Moins de responsabilités pour l'employeur
  - d. Une baisse de productivité et plus d'absentéisme

2. Quels sont deux exemples de risques psychosociaux mentionnés ?

- a. Une formation trop complète et un bon matériel
- b. Un télétravail obligatoire et des horaires fixes
- c. Un rythme de travail excessif et un manque de ressources
- d. Des réunions trop courtes et des pauses trop longues

1-d 2-c

## 2. Grammatik: Indikativ oder Konjunktiv?



Man verwendet den Indikativ, um eine Tatsache auszudrücken: eine Aussage, eine Feststellung oder eine sichere Realität. Der Subjonctif wird verwendet, um eine Möglichkeit auszudrücken: ein Gefühl, eine Bewertung, eine Verneinung, einen Zweifel oder jede unsichere Handlung.

1. In der bejahten Form werden die Verben der Meinung (croire que, penser que, trouver que...) immer vom Indikativ gefolgt.
2. In der verneinten Form können die Verben der Meinung im Indikativ oder im Subjonctif stehen.
3. "C'est possible que", "C'est probable que" -> immer Subjonctif.

Expressions (Ausdrücke)	Modes (Modi)	Exemples (Beispiele)
Sûr que (Sicher, dass)	Indicatif (Indikativ)	C'est sûr qu'il se <b>sent</b> débordé avec tout ce travail. (Es ist sicher, dass er sich mit all dieser Arbeit überfordert fühlt.)
Penser/croire/trouver que (certitude) (denken/glauben/finden, dass (Sicherheit))	Indicatif (Indikativ)	Je crois qu'il <b>s'entend</b> bien avec leurs collègues. (Ich glaube, dass er sich mit ihren Kollegen gut versteht.)
Peut-être que (Vielleicht)	Indicatif (Indikativ)	Peut-être que tu n' <b>as</b> pas assez confiance en toi. (Vielleicht hast du nicht genug Selbstvertrauen.)
Douter que (bezweifeln, dass)	Subjonctif (Subjonctif)	Je doute qu'ils <b>soient</b> à l'aise dans l'entreprise. (Ich bezweifle, dass sie sich im Unternehmen wohlfühlen.)
Il se peut que (Es kann sein, dass)	Subjonctif (Subjonctif)	Il se peut que vous <b>soyez</b> déçus car vous n'avez pas été augmentés. (Es kann sein, dass Sie enttäuscht sind, weil Sie keine Gehaltserhöhung bekommen haben.)
Il est possible que / Il est probable que (Es ist möglich, dass / Es ist wahrscheinlich, dass)	Subjonctif (Subjonctif)	Il est probable que j' <b>ai</b> besoin de prendre une pause cette semaine. (Es ist wahrscheinlich, dass ich diese Woche eine Pause brauche.)

1. Je crois qu'il \_\_\_\_\_ débordé en ce moment, il a trop de dossiers. (Ich glaube, dass er sich im Moment überfordert fühlt, er hat zu viele Akten.)

- a. se sentes      b. se sente      c. se sent      d. se sentir

2. Je doute que Julie \_\_\_\_\_ à l'aise dans cette équipe, elle ne parle presque pas en réunion.  
*(Ich bezweifle, dass Julie sich in diesem Team wohlfühlt, sie spricht in Besprechungen fast gar nicht.)*  
 a. sera      b. soit      c. est      d. sois

1. se sent 2. soit



### Schreibe die Sätze neu (QR: KI+)

1. (C'est sûr que) Je suis certain : mon collègue arrive à l'heure.

*(Es ist sicher, dass mein Kollege pünktlich ankommt.)*

2. (Je crois que) Je crois : ils ont assez de temps pour finir le rapport.

*(Ich glaube, dass sie genug Zeit haben, um den Bericht fertigzustellen.)*

3. (Peut-être que) Tu n'as peut-être pas compris la consigne.

*(Vielleicht hast du die Anweisung nicht verstanden.)*

1. C'est sûr que mon collègue arrive à l'heure. 2. Je crois qu'ils ont assez de temps pour finir le rapport. 3. Peut-être que tu n'as pas compris la consigne.

### Korrigiere den Fehler

1. Il est probable que la discussion a amélioré l'ambiance.

*Es ist wahrscheinlich, dass die Diskussion die Stimmung verbessert hat.*

2. Je ne pense pas qu'il a bien compris la remarque.

*Ich glaube nicht, dass er die Bemerkung richtig verstanden hat.*

1. Il est probable que la discussion ait amélioré l'ambiance. 2. Je ne pense pas qu'il ait bien compris la remarque.

### 3.Übungen

#### 1. Ordnen Sie jedes Wort seiner Definition zu.

- |                                  |                                                                |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| a. Se sentir débordé             | 1. Ne pas bien travailler ensemble à cause de tensions.        |
| b. S'entendre mal avec quelqu'un | 2. Avoir trop de travail ou de tâches au point d'être dépassé. |
| c. Exprimer son mécontentement   | 3. Dire calmement qu'on n'est pas satisfait d'une situation.   |



a-2 b-1 c-3

#### 2. Interne Notiz – Spannungen und Stress im Büro vorbeugen (QR: Audio)



**Fülle die Lücken aus:** motivé, excuses, mauvaise humeur, reconnu, stressé, débordée, je n'en peux plus, irrité

Dans plusieurs équipes, des tensions ont été signalées ces dernières semaines. Quand la charge de travail augmente, il est normal de se sentir (1) \_\_\_\_\_ ou (2) \_\_\_\_\_ , mais cela peut rapidement provoquer de la (3) \_\_\_\_\_ et des conflits. Les managers sont invités à repérer les signaux, par exemple une personne qui se sent (4) \_\_\_\_\_ ou qui dit « (5) \_\_\_\_\_ », et à proposer un temps d'échange.

L'entreprise rappelle qu'il est possible de demander un rendez-vous confidentiel avec les RH ou le service de santé au travail. En cas de désaccord, privilégiez un message factuel et présentez des (6) \_\_\_\_\_ si vos mots ont blessé quelqu'un. L'objectif est que chacun se sente (7) \_\_\_\_\_ et reste (8) \_\_\_\_\_ , tout en conservant un cadre professionnel.

*In mehreren Teams wurden in den letzten Wochen Spannungen gemeldet. Wenn die Arbeitsbelastung steigt, ist es normal, sich gestresst oder gereizt zu fühlen, aber das kann schnell zu schlechter Stimmung und Konflikten führen. Führungskräfte werden gebeten, die Signale zu erkennen, zum Beispiel eine Person, die sich überfordert fühlt oder sagt: „Ich kann nicht mehr“, und eine Zeit für ein Gespräch anzubieten.*

*Das Unternehmen erinnert daran, dass es möglich ist, einen vertraulichen Termin mit der Personalabteilung oder dem arbeitsmedizinischen Dienst zu vereinbaren. Im Falle einer Meinungsverschiedenheit bevorzugen Sie eine sachliche Nachricht und entschuldigen Sie sich, wenn Ihre Worte jemanden verletzt haben. Ziel ist, dass sich jeder anerkannt fühlt und motiviert bleibt, während gleichzeitig ein professioneller Rahmen gewahrt wird.*

*(1) stressé, (2) irrité, (3) mauvaise humeur, (4) débordée, (5) je n'en peux plus, (6) excuses, (7) reconnu, (8) motivé*

1. Comment l'entreprise conseille-t-elle de réagir lorsqu'un collègue montre des signes de stress ou de conflit ?

---

**3. Hören Sie sich den Audioausschnitt an und wählen Sie die richtige Antwort aus. (QR: Audio)**

1. La personne a reçu une nouvelle tâche urgente, ce qui a augmenté son stress.
2. Elle s'entend mal avec Julien depuis longtemps et le conflit dure depuis plusieurs semaines.
3. Après l'incident, elle a parlé du planning avec son responsable et s'est excusée.

Wahr Falsch

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



1-V 2-X 3-V

**4. Wählen Sie die richtige Lösung**

1. Il est possible que vous \_\_\_\_\_ votre mécontentement, mais restez professionnel pendant la réunion. *(Es ist möglich, dass Sie Ihre Unzufriedenheit äußern, aber bleiben Sie während der Besprechung professionell.)*  
 a. exprimiez      b. exprimer      c. exprimerez      d. exprimez
2. Le responsable doute que l'équipe \_\_\_\_\_ après cet échange tendu. *(Der Verantwortliche bezweifelt, dass sich das Team nach diesem angespannten Austausch entschuldigt.)*  
 a. s'excuse      b. s'excuse      c. s'excusera      d. s'excusent
3. Je ne pense pas que tu \_\_\_\_\_ bien ton stress quand tu dis : « Je n'en peux plus ». *(Ich glaube nicht, dass du deinen Stress gut ausdrückst, wenn du sagst: « Ich kann nicht mehr ».)*  
 a. exprime      b. exprimes      c. exprimesz      d. exprimeras

1. exprimiez 2. s'excuse 3. exprime

**5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)**

**Débrief après un mail agressif**

**Sofia (manager):** *Thomas, tu as deux minutes ? J'ai perçu pas mal d'irritabilité dans ton mail à Julie et je voudrais comprendre ce qui s'est passé.*  
*(Thomas, hast du zwei Minuten? Ich habe in deiner E-Mail an Julie ziemlich viel Gereiztheit wahrgenommen, und ich möchte verstehen, was passiert ist.)*

**Thomas (collaborateur):** *Oui... désolé. J'étais vraiment de mauvaise humeur — je me sens débordé depuis la dernière deadline, et son message m'a surpris ; j'ai eu l'impression qu'on remettait tout sur moi.*  
*(Ja ... entschuldige. Ich war wirklich schlecht gelaunt — ich fühle mich seit der letzten Deadline überfordert, und ihre Nachricht hat mich überrascht; ich hatte den Eindruck, dass man alles auf mich abwälzt.)*



**Sofia (manager):** *Je comprends le stress, mais le ton peut vite envenimer la situation. Tu peux exprimer ton mécontentement sans te mettre en colère.*  
*(Ich verstehe den Stress, aber der Ton kann die Situation schnell verschärfen. Du kannst deine Unzufriedenheit ausdrücken, ohne wütend zu werden.)*

**Thomas (collaborateur):** *Je n'en peux plus de courir après les urgences, et ça fait peur pour la suite. J'ai de l'ambition et je suis motivé, mais là je ne me sens pas reconnu.*  
*(Ich kann es nicht mehr ertragen, ständig den Dringlichkeiten hinterherzurennen, und das macht Angst für die Zukunft. Ich habe Ambitionen und bin motiviert, aber gerade fühle ich mich nicht wertgeschätzt.)*

**Sofia (manager):** *D'accord. Excuse-toi auprès de Julie et on reformule ensemble une réponse factuelle ; ensuite on réévalue ta charge de travail et tu prends une vraie pause pour te ressourcer.*  
*(In Ordnung. Entschuldige dich bei Julie, und wir formulieren gemeinsam eine sachliche Antwort; anschließend bewerten wir deine Arbeitsbelastung neu, und du machst eine echte Pause, um neue Kraft zu schöpfen.)*

1. Pourquoi Thomas se sent-il « débordé » dans cette situation, et qu'est-ce qui l'a surpris ?
- 

## 6. Sprechen: übersetzen und antworten (QR: KI+)

*Je me sens... parce que... / Il vaut mieux en parler calmement. / Je m'excuse, mais j'aimerais exprimer mon mécontentement.*



1. Racontez une situation récente où vous vous êtes senti(e) stressé(e) ou débordé(e) au travail : qu'est-ce qui s'est passé et comment avez-vous réagi ?
- 
2. Si un collègue est de mauvaise humeur et que cela crée un conflit, que faites-vous pour rester professionnel et améliorer la situation ?
-

## 7. Schreiben: E-Mail (QR: KI+)

**Objet :** Point après la réunion

Bonjour,

Je te fais un retour à chaud sur la réunion de ce matin. J'ai été un peu **surpris** par ton ton avec Sophie, et j'ai senti que l'équipe devenait vite **irritable**. De mon côté, je me suis senti **débordé** quand les tâches ont été ajoutées sans délai clair.

Peut-on en parler 10 minutes cet après-midi ? L'idée est d'éviter que cela reparte en conflit et de se mettre d'accord sur une façon de travailler plus simple.

Merci,

Marc



**Schreibe eine passende Antwort:** *Je reconnais que..., et je m'excuse si... / Il est possible que nous ayons mal compris..., mais je propose que... / Pour éviter que cela se reproduise, je suggère que...*

---

---

---

### Wichtige Verben

je/j'

tu

il/elle/on

nous

vous

ils/elles

### Exprimer (*ausdrücken*)

Subjonctif présent

exprime

exprimes

exprime

exprimions

exprimiez

expriment

### S'excuser (*sich entschuldigen*)

Subjonctif présent

m'excuse

t'excuses

s'excuse

nous excusions

vous excusiez

s'excusent