

B2.34 Exprimer des émotions



- ☐ Exprimer et décrire les émotions avec nuance et intensité
- ☐ Discuter des loisirs et des passions personnelles
- ☐ Expliquer de fortes préférences ou aversions liées aux activités de loisirs

L'enthousiasme (Un)	(Die Begeisterung)	La passion	(Die Leidenschaft)
L'admiration	(Die Bewunderung)	Aimer	(Lieben)
La contrariété	(Die Verärgerung)	Apprécier	(Wertschätzen)
La colère	(Die Wut)	Désirer	(Begehren)
L'anxiété (Une)	(Die Angst)	Détester	(Verabscheuen)
La frustration	(Die Frustration)	Faire plaisir	(Freude bereiten)
La déception	(Die Enttäuschung)	Avoir mal au coeur	(Übel sein)
La nostalgie	(Die Nostalgie)	Se sentir dépassé	(Sich überfordert fühlen)
La satisfaction	(Die Zufriedenheit)	Être touché par	(Von ... berührt sein)
Le mécontentement	(Die Unzufriedenheit)		

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

La **nostalgie** est une émotion nuancée, à la fois **joie** et **tristesse**. En repensant à des souvenirs heureux, on ressent parfois un manque, mais ces retours en arrière peuvent aussi être utiles. On peut même se sentir soulagé en se rappelant une période **douloureuse**, parce qu'on voit qu'on l'a **surmontée**. *Du coup*, on fait le point sur sa vie et on renforce sa confiance pour l'avenir.



*Nostalgie ist eine nuancierte Emotion, zugleich Freude und Traurigkeit. Wenn man an glückliche Erinnerungen zurückdenkt, spürt man manchmal ein Vermissen, aber diese Rückblicke können auch nützlich sein. Man kann sich sogar erleichtert fühlen, wenn man sich an eine **schmerzhaft**e Zeit erinnert, weil man sieht, dass man sie **überwunden** hat. Also macht man eine Bestandsaufnahme seines Lebens und stärkt sein Selbstvertrauen für die Zukunft.*

1. Pourquoi certaines personnes peuvent-elles être contentes de se remémorer des moments tristes ou difficiles ?
 - a. Parce que cela leur donne envie de revivre exactement la même situation
 - b. Parce que cela efface complètement les émotions négatives
 - c. Parce qu'elles se rendent compte que ce n'était pas si dur ou qu'elles ont surmonté la période
 - d. Parce que cela prouve qu'elles n'ont jamais été sensibles
2. Comment la nostalgie est-elle décrite ?
 - a. Comme un sentiment sans lien avec le passé
 - b. Comme une émotion complexe qui mélange joie et tristesse
 - c. Comme une réaction physique qui empêche de réfléchir
 - d. Comme une émotion simple, uniquement joyeuse

1-c 2-b



2. Grammatik: Die Konsequenz (du coup, d'où, voilà pourquoi)

Zeigt das Ergebnis einer Situation mit du coup, d'où, c'est pourquoi, de sorte que oder trop... pour que.

Expression (Ausdruck)	Exemple (Beispiel)
Du coup	J'aime courir, du coup je sors souvent. (Ich gehe gern joggen, deshalb gehe ich oft raus.)
C'est pourquoi	Je suis frustré, c'est pourquoi je pars. (Ich bin frustriert, deshalb gehe ich.)
Voilà pourquoi	J'adore ce hobby, voilà pourquoi je continue. (Ich liebe dieses Hobby, deshalb mache ich weiter.)
D'où / de là	J'étais anxieux, d'où mon silence. (Ich war ängstlich, daher mein Schweigen.)
De sorte que	Il s'entraîne, de sorte qu'il progresse. (Er trainiert, sodass er Fortschritte macht.)
C'est pour cela	Je suis satisfait, c'est pour cela que je reste. (Ich bin zufrieden, deshalb bleibe ich.)
Comme ça	Je dors tôt comme ça je ne suis pas fatigué. (Ich gehe früh schlafen, so bin ich nicht müde.)
Trop... pour que	Il parle trop vite pour que les débutants puissent le comprendre. (Er spricht zu schnell, als dass Anfänger ihn verstehen könnten.)
Assez... pour que	L'explication est assez claire pour que tout le monde comprenne. (Die Erklärung ist klar genug, damit alle sie verstehen.)

- J'étais tellement frustré par l'organisation du club de course que j'ai arrêté d'y aller _____ un mois. (Ich war so frustriert über die Organisation des Laufclubs, dass ich seit einem Monat nicht mehr hingegangen bin.)
a. depuis b. pendant c. il y a d. pour
- La conférence allait _____ pour que les nouveaux arrivants puissent suivre, d'où leur déception. (Der Vortrag war zu schnell, als dass die Neuankömmlinge folgen konnten, daher ihre Enttäuschung.)
a. très vite b. trop vite c. si vite d. assez vite

1. depuis 2. trop vite

Schreibe die Sätze neu (QR: KI+)



- (Du coup) Je n'ai pas réservé. Il n'y avait plus de places pour le concert.

(Ich habe nicht reserviert, du coup gab es keine Plätze mehr für das Konzert.)
- (C'est pourquoi) Le train a été annulé à la dernière minute. Nous avons dû prévenir le client et décaler la réunion.

(Der Zug wurde in letzter Minute gestrichen, c'est pourquoi wir den Kunden informieren und das Meeting verschieben mussten.)
- (Voilà pourquoi) Les consignes étaient ambiguës. Personne n'a su quoi faire pendant l'exercice.

(Die Anweisungen waren mehrdeutig, voilà pourquoi niemand wusste, was er während der Übung tun sollte.)

1. Je n'ai pas réservé, du coup il n'y avait plus de places pour le concert. **2.** Le train a été annulé à la dernière minute, c'est pourquoi nous avons dû prévenir le client et décaler la réunion. **3.** Les consignes étaient ambiguës, voilà pourquoi personne n'a su quoi faire pendant l'exercice.

Korrigiere den Fehler

1. Il parle trop vite pour que les nouveaux le comprennent pas.

Er spricht zu schnell, als dass die Neuen ihn verstehen.

2. Je suis stressé, d'où je dors mal.

Ich bin gestresst, daher meine Schlaflosigkeit.

- 1.** Il parle trop vite pour que les nouveaux le comprennent. **2.** Je suis stressé, d'où mes insomnies.

3.Übungen

1. Ordnen Sie jedes Wort seiner Definition zu.

- | | |
|--------------------|--|
| a. la frustration | 1. Sentiment d'empêchement, du coup on se sent irrité ou découragé. |
| b. une passion | 2. Ressentir une émotion à la suite d'un geste ou d'un récit, d'où une réaction sincère. |
| c. être touché par | 3. Intérêt très fort pour une activité, c'est pourquoi on y consacre du temps. |

a-1 b-3 c-2



2. Leserbrief: Leidenschaft, ja, aber nicht um jeden Preis (QR: Audio)

Fülle die Lücken aus: mécontentement, désiraient, Du coup, L'enthousiasme, passion, touchés, frustration, mal au cœur



Dans notre ville, les clubs de loisirs se multiplient et beaucoup y voient une bonne nouvelle. (1) _____ est compréhensible : pour certains, la course à pied ou la photographie est une vraie (2) _____ qui aide à souffler après une semaine de travail. Mais l'intensité peut aussi dérapé : quand un hobby devient une obligation, on passe vite de la satisfaction à la (3) _____, et le (4) _____ finit par toucher l'entourage.

Plusieurs lecteurs décrivent la même spirale : ils (5) _____ « faire quelque chose pour eux », d'où des inscriptions en série et des soirées trop chargées. (6) _____, la contrariété s'installe, puis la déception quand on n'arrive pas à tenir le rythme. Certains disent même avoir (7) _____ en annulant une sortie entre amis. À l'inverse, ceux qui acceptent de ralentir se disent (8) _____ par la nostalgie : repenser à des moments simples les aide à retrouver de l'énergie et à choisir des activités qu'ils apprécient vraiment.

In unserer Stadt vermehren sich die Freizeitclubs, und viele sehen darin eine gute Nachricht. Die Begeisterung ist verständlich: Für manche ist Joggen oder Fotografieren eine echte Leidenschaft, die hilft, nach einer Arbeitswoche durchzuatmen. Aber die Intensität kann auch aus dem Ruder laufen: Wenn ein Hobby zur Verpflichtung wird, geht man schnell von Zufriedenheit zu Frustration über, und die Unzufriedenheit betrifft am Ende auch das Umfeld.

Mehrere Leser beschreiben dieselbe Spirale: Sie würden gern „etwas für sich tun“, daher die Serienanmeldungen und die zu vollgepackten Abende. Dadurch stellt sich Ärger ein, dann Enttäuschung, wenn man es nicht schafft, das Tempo zu halten. Manche sagen sogar, dass ihnen das Herz weh tut, wenn sie ein Treffen mit Freunden absagen. Umgekehrt sagen diejenigen, die akzeptieren, langsamer zu machen, dass sie von Nostalgie berührt sind: An einfache Momente zurückzudenken hilft ihnen, wieder Energie zu finden und Aktivitäten zu wählen, die sie wirklich mögen.

(1) L'enthousiasme, (2) passion, (3) frustration, (4) mécontentement, (5) désiraient, (6) Du coup, (7) mal au cœur, (8) touchés

1. Quelle stratégie concrète, inspirée du texte, pourrais-tu adopter pour garder tes loisirs agréables sans tomber dans la frustration, et pourquoi ? Utilise au moins une expression de conséquence.

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

Wahr Falsch

1. Au départ, elle était anxieuse à l'idée de présenter ses photos et elle avait des difficultés techniques.
2. Elle aime participer aux concours car ils la motivent et la rassurent.
3. Après un commentaire positif du formateur, elle a ressenti de la satisfaction malgré ses erreurs.

☐	☐
☐	☐
☐	☐



1-V 2-X 3-V

4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Je _____ les salles de sport bondées, du coup je préfère courir au parc tôt le matin. *(Ich hasse überfüllte Fitnessstudios, deshalb ziehe ich es vor, früh am Morgen im Park zu laufen.)*
 a. détestons b. détestais c. déteste d. détestes
2. Tu _____ vraiment te mettre au piano, c'est pourquoi tu as pris des cours du soir. *(Du wünschst dir wirklich, mit dem Klavier anzufangen, deshalb hast du Abendkurse genommen.)*
 a. désiron b. désirez c. désirais d. désires
3. Elle _____ qu'on se moque de sa passion pour la randonnée, d'où sa contrariété pendant la discussion. *(Sie hasst es, wenn man sich über ihre Leidenschaft fürs Wandern lustig macht, daher ihre Verärgerung während der Diskussion.)*
 a. déteste b. détestait c. détestent d. détestez

1. déteste 2. désires 3. déteste

5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)



Débrief après exposition photo

Camille (cheffe de projet): *Franchement, j'ai un enthousiasme fou pour cette expo — certaines photos m'ont vraiment touchée, surtout la série sur Marseille.*

(Ehrlich gesagt, ich bin total begeistert von dieser Ausstellung — manche Fotos haben mich wirklich berührt, vor allem die Serie über Marseille.)

Thomas (collègue): *Moi aussi, j'admire la technique, mais j'avoue une petite contrariété : c'était bondé, et au bout d'un moment je me suis senti dépassé.*

(Ich auch, ich bewundere die Technik, aber ich gebe zu, dass mich etwas geärgert hat: Es war brechend voll, und nach einer Weile fühlte ich mich überfordert.)

Camille (cheffe de projet): *Je comprends, et la dernière partie m'a plutôt déçue, je m'attendais à quelque chose de plus marquant.*

(Ich verstehe, und der letzte Teil hat mich eher enttäuscht, ich hatte etwas Eindrucksvolleres erwartet.)

Thomas
(collègue):

Oui, ça m'a même un peu frustré — par contre, le portrait de la vieille dame m'a presque donné mal au cœur, c'était très intense.
(Ja, das hat mich sogar ein bisschen frustriert — dafür hat mir das Porträt der alten Dame fast Bauchschmerzen gemacht, das war sehr intensiv.)

Camille (cheffe de projet):

On y retourne un midi, quand il y a moins de monde ? Ça me ferait plaisir de la revoir, et on pourra proposer l'expo à l'équipe si on est vraiment satisfaits.
(Gehen wir mittags noch mal hin, wenn weniger los ist? Es würde mich freuen, sie wiederzusehen, und wir können die Ausstellung dem Team vorschlagen, wenn wir wirklich zufrieden sind.)

1. Qu'est-ce qui provoque l'admiration de Camille, et qu'est-ce qui la contrarie dans l'exposition ?
-

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

Ce qui m'a surtout marqué, c'est... / Du coup, je me suis senti(e)... / Voilà pourquoi j'apprécie... / Voilà pourquoi je déteste...



1. Parlez d'un loisir ou d'une activité qui vous passionne en ce moment – qu'est-ce que cela vous apporte et pourquoi ?
 2. Décrivez une expérience récente (un événement, un film, une exposition) qui vous a procuré une émotion forte – quelle émotion avez-vous ressentie et d'où venait-elle ?
-

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

Salut,

Je voulais te prévenir pour samedi. J'avais très envie de venir à la sortie photo, mais je suis un peu **anxieuse** : la dernière fois, j'ai eu l'impression d'être à la traîne et ça m'a vraiment **frustrée**. Du coup, je me demande si je ne ferais pas mieux de passer mon tour... En même temps, quand je repense à nos balades de l'an dernier, j'ai une petite **nostalgie** et ça me fait du bien.

Tu y vas ? Si oui, tu pourrais me dire comment ça va se passer (niveau, rythme, etc.) ?

À bientôt,
Camille



Schreibe eine passende Antwort: *Je comprends tout à fait ce que tu ressens, d'où ton hésitation. / De mon côté, ce qui me plaît dans ces sorties, c'est... / Voilà pourquoi je te propose que...*

Wichtige Verben

je/j'
tu
il/elle/on
nous
vous
ils/elles

Détester (*hassen*)

Present
déteste
détestes
déteste
détestons
détestez
détestent

Désirer (*begehren*)

Present
désire
désires
désire
désirons
désirez
désirent