

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

Le stress	(El estrés)	Exprimer son mécontentement	(Expresar su descontento)
L'irritabilité	(La irritabilidad)	Se sentir débordé	(Sentirse desbordado)
La mauvaise humeur	(El mal humor)	Se sentir reconnu	(Sentirse reconocido)
Être de mauvaise humeur	(Estar de mal humor)	Se ressourcer	(Recargar energías)
Être nostalgique	(Estar nostálgico)	S'entendre bien avec quelqu'un	(Llevarse bien con alguien)
Être surpris	(Estar sorprendido)	S'entendre mal avec quelqu'un	(Llevarse mal con alguien)
Être enchanté	(Estar encantado)	Avoir de l'ambition	(Tener ambición)
Être déçu	(Estar decepcionado)	Être motivé	(Estar motivado)
Être content	(Estar contento)	Ça fait de la peine	(Da pena)
Je n'en peux plus	(Ya no puedo más)	Ça fait pitié	(Da lástima)
Se mettre en colère	(Enfadarse)	Ça fait peur	(Da miedo)
S'excuser	(Disculparse)	Être à l'aise	(Estar a gusto)
Exprimer	(Expresar)		

1. Escanea el código QR para ver el vídeo, o lee el texto. (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.

En una **empresa**, la **salud mental** de los equipos debe tomarse en serio. Cuando se descuida, puede haber una disminución de la **productividad**, más absentismo e incluso un **accidente laboral**. Los riesgos psicosociales pueden venir de un ritmo demasiado intenso o de una falta de medios. Es posible que acciones simples de **prevención** mejoren rápidamente la situación, con ayudas y dispositivos de apoyo.

1. Quel effet la mauvaise santé mentale au travail peut-elle avoir sur l'activité ?
 - a. Moins de responsabilités pour l'employeur
 - b. Une meilleure ambiance entre collègues
 - c. Une hausse automatique des salaires
 - d. Une baisse de productivité et plus d'absentéisme
2. Quels sont deux exemples de risques psychosociaux mentionnés ?
 - a. Un rythme de travail excessif et un manque de ressources
 - b. Un télétravail obligatoire et des horaires fixes
 - c. Des réunions trop courtes et des pauses trop longues
 - d. Une formation trop complète et un bon matériel

1-d 2-a



2. Gramática: Indicativo o subjuntivo?

Se usa el indicativo para expresar un hecho: una declaración, una constatación o una realidad cierta. El subjuntivo se emplea para expresar una posibilidad: un sentimiento, una valoración, una negación, una duda o cualquier acción incierta.

1. En forma afirmativa, los verbos de opinión (croire que, penser que, trouver que...) siempre van seguidos del indicativo.
2. En forma negativa, los verbos de opinión pueden ir en indicativo o en subjuntivo.
3. "C'est possible que", "C'est probable que" -> siempre subjuntivo.

Expressions (Expresiones)	Modes (Modos)	Exemples (Ejemplos)
Sûr que (Seguro que)	Indicatif (Indicativo)	C'est sû qu'il se sent débordé avec tout ce travail. (Es seguro que se siente desbordado con todo este trabajo.)
Penser/croire/trouver que (certitude) (Pensar/creer/encontrar que (certeza))	Indicatif (Indicativo)	Je crois qu'il s'entend bien avec leurs collègues. (Creo que él se lleva bien con sus compañeros.)
Peut-être que (Puede que)	Indicatif (Indicativo)	Peut-être que tu n' as pas assez confiance en toi. (Puede que no tengas suficiente confianza en ti.)
Douter que (Dudar que)	Subjonctif (Subjuntivo)	Je doute qu'ils soient à l'aise dans l'entreprise. (Dudo que ellos estén a gusto en la empresa.)
Il se peut que (Puede que)	Subjonctif (Subjuntivo)	Il se peut que vous soyez déçus car vous n'avez pas été augmentés. (Puede que estén decepcionados porque no les han subido el sueldo.)
Il est possible que / Il est probable que (Es posible que / Es probable que)	Subjonctif (Subjuntivo)	Il est probable que j' aie besoin de prendre une pause cette semaine. (Es probable que necesite tomarme un descanso esta semana.)

1. Je crois qu'il _____ débordé en ce moment, il a trop de dossiers. (Creo que se siente desbordado en este momento, tiene demasiados expedientes.)
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. (Dudo que Julie esté a gusto en este equipo, casi no habla en las reuniones.)
a. sera b. soit c. est d. sois

1. se sent 2. soit

Reescribe las frases (QR: IA+)



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

(Es seguro que mi colega llega a tiempo.)

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

(Creo que tienen suficiente tiempo para terminar el informe.)

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

(Quizás no entendiste la consigna.)

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.*

Corrige el error

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

Es probable que la discusión haya mejorado el ambiente.

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

No creo que haya entendido bien la observación.

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

3.Ejercicios

1. Relaciona cada palabra con su significado.

- | | |
|----------------------------------|--|
| 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. Nota interna - Prevenir las tensiones y el estrés en la oficina (QR:

Audio)



Rellena los huecos: 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.

En varios equipos, se han señalado tensiones en las últimas semanas. Cuando la carga de trabajo aumenta, es normal sentirse estresado o irritado, pero eso puede provocar rápidamente mal humor y conflictos. Se invita a los managers a identificar las señales, por ejemplo una persona que se siente desbordada o que dice « ya no puedo más », y a proponer un momento de intercambio.

La empresa recuerda que es posible solicitar una cita confidencial con RR. HH. o con el servicio de salud laboral. En caso de desacuerdo, prioricen un mensaje objetivo y presenten disculpas si sus palabras han herido a alguien. El objetivo es que cada uno se sienta reconocido y siga motivado, manteniendo al mismo tiempo un marco profesional.

(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. Escucha el fragmento de audio y elige la respuesta correcta. (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.

Verdadero Falso

<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. Elige la solución correcta

1. Il est possible que vous _____ votre mécontentement, mais restez professionnel pendant la réunion. *(Es posible que expreséis vuestro descontento, pero manteneos profesionales durante la reunión.)*
a. exprimiez b. exprimer c. exprimerez d. exprimez
2. Le responsable doute que l'équipe _____ après cet échange tendu. *(El responsable duda de que el equipo se disculpe después de este intercambio tenso.)*
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 ». *(No creo que expreses bien tu estrés cuando dices: «No puedo más».)*
a. exprime b. exprimes c. exprimesz d. exprimeras

1. exprimiez 2. s'excuse 3. exprime

5. Juego de rol - diálogos (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, ¿tienes dos minutos? He percibido bastante irritabilidad en tu correo a Julie y me gustaría entender qué ha pasado.)

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.*

(Sí... lo siento. Estaba realmente de mal humor: me siento desbordado desde el último plazo, y su mensaje me sorprendió; tuve la impresión de que me lo echaban todo encima a mí.)

Sofia (manager): *Je comprends le stress, mais le ton peut vite envenimer la situation. Tu peux exprimer ton mécontentement sans te mettre en colère.*

(Entiendo el estrés, pero el tono puede empeorar la situación muy rápido. Puedes expresar tu descontento sin enfadarte.)



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. (Ya no puedo más de ir detrás de las urgencias, y eso da miedo de cara a lo que viene. Tengo ambición y estoy motivado, pero ahora no me siento reconocido.)*

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. (De acuerdo. Discúlpate con Julie y reformulamos juntos una respuesta objetiva; después reevaluamos tu carga de trabajo y te tomas un descanso de verdad para recargar energías.)*

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

6. Hablar: traduir y responder (QR: IA+)

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. Escritura: Correo electrónico (QR: IA+)

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



Escribe una respuesta adecuada: *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...*

Verbos importantes

	Exprimer (<i>expresar</i>)
	Subjonctif présent
je/j'	exprime
tu	exprimes
il/elle/on	exprime
nous	exprimions
vous	exprimiez
ils/elles	expriment

S'excuser (*disculparse*)

	Subjonctif présent
	m'excuse
	t'excuses
	s'excuse
	nous excusions
	vous excusiez
	s'excusent