

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)	<i>(El entusiasmo)</i>	La passion	<i>(La pasión)</i>
L'admiration	<i>(La admiración)</i>	Aimer	<i>(Querer / Gustar)</i>
La contrariété	<i>(La contrariedad)</i>	Apprécier	<i>(Apreciar)</i>
La colère	<i>(La ira)</i>	Désirer	<i>(Desear)</i>
L'anxiété (Une)	<i>(La ansiedad)</i>	Détester	<i>(Odiar)</i>
La frustration	<i>(La frustración)</i>	Faire plaisir	<i>(Hacer feliz / Complacer)</i>
La déception	<i>(La decepción)</i>	Avoir mal au coeur	<i>(Sentirse mareado / Tener náuseas)</i>
La nostalgie	<i>(La nostalgia)</i>	Se sentir dépassé	<i>(Sentirse desbordado)</i>
La satisfaction	<i>(La satisfacción)</i>	Être touché par	<i>(Estar conmovido por)</i>
Le mécontentement	<i>(El descontento)</i>		

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

La **nostalgia** es una emoción matizada, a la vez **alegría** y **tristeza**. Al pensar en recuerdos felices, a veces se siente un vacío, pero estos retrocesos también pueden ser útiles. Incluso se puede sentir alivio al recordar un período **doloroso**, porque se ve que se ha **superado**. Así que, se hace balance de la propia vida y se refuerza la confianza para el futuro.

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 qu'elles se rendent compte que ce n'était pas si dur ou qu'elles ont surmonté la période
 - c. Parce que cela efface complètement les émotions négatives
 - 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-b 2-b



2. Gramática: La consecuencia (du coup, d'où, voilà pourquoi)

Muestra el resultado de una situación con du coup, d'où, c'est pourquoi, de sorte que o trop... pour que.

Expression (Expresión)	Exemple (Ejemplo)
Du coup	J'aime courir, du coup je sors souvent. (Me gusta correr, por eso salgo a menudo.)
C'est pourquoi	Je suis frustré, c'est pourquoi je pars. (Estoy frustrado, por eso me voy.)
Voilà pourquoi	J'adore ce hobby, voilà pourquoi je continue. (Me encanta este pasatiempo, por eso continúo.)
D'où / de là	J'étais anxieux, d'où mon silence. (Estaba ansioso, de ahí mi silencio.)
De sorte que	Il s'entraîne, de sorte qu' il progresse. (Entrena, de modo que progresa.)
C'est pour cela	Je suis satisfait, c'est pour cela que je reste. (Estoy satisfecho, por eso me quedo.)
Comme ça	Je dors tôt comme ça je ne suis pas fatigué. (Duermo temprano así no estoy cansado.)
Trop... pour que	Il parle trop vite pour que les débutants puissent le comprendre. (Habla demasiado rápido para que los principiantes puedan entenderlo.)
Assez... pour que	L'explication est assez claire pour que tout le monde comprenne. (La explicación es lo bastante clara para que todo el mundo entienda.)

- J'étais tellement frustré par l'organisation du club de course que j'ai arrêté d'y aller _____ un mois. (Estaba tan frustrado por la organización del club de running que dejé de ir desde hace un mes.)
 a. depuis b. pendant c. il y a d. pour
- La conférence allait _____ pour que les nouveaux arrivants puissent suivre, d'où leur déception. (La conferencia iba demasiado rápido para que los recién llegados pudieran seguir, de ahí su decepción.)
 a. très vite b. trop vite c. si vite d. assez vite

1. depuis 2. trop vite

Reescribe las frases (QR: IA+)



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

 (No reservé, du coup ya no quedaban plazas para el concierto.)
- (C'est pourquoi) Le train a été annulé à la dernière minute. Nous avons dû prévenir le client et décaler la réunion.

 (El tren fue cancelado a última hora, c'est pourquoi tuvimos que avisar al cliente y aplazar la reunión.)
- (Voilà pourquoi) Les consignes étaient ambiguës. Personne n'a su quoi faire pendant l'exercice.

(Las instrucciones eran ambiguas, voilà pourquoi nadie supo qué hacer durante el ejercicio.)

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.

Corrige el error

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

Habla demasiado rápido para que los nuevos lo comprendan.

2. Je suis stressé, d'où je dors mal.

Estoy estresado, de ahí mis insomnias.

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

3.Ejercicios

1. Relaciona cada palabra con su significado.

- | | |
|--------------------|--|
| 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. Cartas de los lectores: la pasión, sí, pero no a cualquier precio (QR: Audio)



Rellena los huecos: 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 déraiper : 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.

En nuestra ciudad, los clubes de ocio se multiplican y muchos lo ven como una buena noticia. El entusiasmo es comprensible: para algunos, correr o la fotografía es una verdadera pasión que ayuda a tomar aire después de una semana de trabajo. Pero la intensidad también puede descontrolarse: cuando un hobby se convierte en una obligación, se pasa rápidamente de la satisfacción a la frustración, y el descontento acaba afectando al entorno.

Varios lectores describen la misma espiral: querían «hacer algo para ellos», de ahí las inscripciones en serie y las tardes demasiado cargadas. Así que se instala el fastidio, y luego la decepción cuando no se logra mantener el ritmo. Algunos incluso dicen tener el corazón encogido al cancelar una salida entre amigos. Al contrario, quienes aceptan bajar el ritmo dicen sentirse conmovidos por la nostalgia: volver a pensar en momentos sencillos les ayuda a recuperar energía y a elegir actividades que realmente disfrutan.

(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. Escucha el fragmento de audio y elige la respuesta correcta. (QR: Audio)

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

Verdadero Falso

☐	☐
☐	☐
☐	☐



4. Elige la solución correcta

1. Je _____ les salles de sport bondées, du coup je préfère courir au parc tôt le matin. *(Odio los gimnasios abarrotados, así que prefiero correr en el parque temprano por la mañana.)*
 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. *(De verdad deseas ponerte con el piano, por eso has tomado clases nocturnas.)*
 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. *(Ella odia que se burlen de su pasión por el senderismo, de ahí su contrariedad durante la conversación.)*
 a. déteste b. détestait c. détestent d. détestez

1. déteste 2. désires 3. déteste

5. Juego de rol - diálogos (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.*
(Francamente, tengo un entusiasmo loco por esta expo — algunas fotos me han conmovido de verdad, sobre todo la serie sobre Marsella.)
- 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.*
(Yo también, admiro la técnica, pero confieso una pequeña contrariedad: estaba abarrotado y, al cabo de un rato, me sentí sobrepasado.)
- Camille (cheffe de projet):** *Je comprends, et la dernière partie m'a plutôt déçue, je m'attendais à quelque chose de plus marquant.*
(Lo entiendo, y la última parte me ha decepcionado más bien; me esperaba algo más impactante.)
- 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.*
(Sí, incluso me ha frustrado un poco — en cambio, el retrato de la anciana casi me ha dado un vuelco al corazón, fue muy intenso.)



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.*
(¿Volvemos un mediodía, cuando hay menos gente? Me haría ilusión verla de nuevo, y podremos proponer la expo al equipo si quedamos realmente satisfechos.)

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

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

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. Escritura: Correo electrónico (QR: IA+)

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



Escribe una respuesta adecuada: *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...*

Verbos importantes

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

Détester (*odiar*)

Present
déteste
détestes
déteste
détestons
détestez
détestent

Désirer (*desear*)

Present
désire
désires
désire
désirons
désirez
désirent