

A1.29 États physiques et sensations

<https://app.colanguage.com/fr/francais/plan-de-cours/a1/29>



| | |
|-------------------|----------------------------|
| La faim | Être malade |
| La soif | Avoir froid |
| La fatigue | Avoir chaud |
| La douleur | Souffrir |
| Le sommeil | Trembler |
| Faible | Se reposer |
| Fort | Prendre soin de soi |

1. Dialogue: Philippe ne se sent pas bien

Philippe: Marie ? Je peux te parler, s'il te plaît ?

Marie: Bien sûr ! Qu'est-ce qu'il y a ?

Philippe: J'ai un peu froid depuis ce matin...

Marie: Mets un pull, ou tu veux que j'augmente le chauffage ?

Philippe: Non, je me sens faible aussi. Je n'ai rien mangé aujourd'hui.

Marie: Tu as faim, peut-être ? Ce n'est pas bien de rien manger.

Philippe: Non merci. J'ai une forte douleur au ventre. Je crois que je dois rentrer chez moi.

Marie: Ah pardon ! Oui, en effet, tu trembles !

Philippe: Oui. Je vais rentrer et me reposer. C'est sûrement rien !

Marie: Je pense que tu as besoin de sommeil. Tu as beaucoup travaillé cette semaine !

Philippe: Oui, c'est vrai que je suis très fatigué en ce moment.

Marie: Rentre chez toi et prends soin de toi ! C'est important pour ne pas être malade.

1. Où est Philippe dans cette scène ?

a. Dans un café, avec un serveur

b. Dans le métro, avec une inconnue

c. À l'hôpital, avec un médecin

d. Au travail, avec une collègue

2. Quel est le premier problème de Philippe ?

a. Il a mal à la tête

b. Il a soif

c. Il a froid

d. Il a trop chaud

1-d 2-c

2. Grammaire: Les pronoms toniques: Moi, Toi, Lui...

Les pronoms toniques servent à remplacer des personnes.



1. Ils sont utilisés pour répondre rapidement à une question.

2. Ils sont utilisés pour présenter une personne.

3. Ils sont utilisés pour exprimer la possession.

| Singulier | Pluriel |
|-------------|---------------|
| Moi | Nous (Nous) |
| Toi (Toi) | Vous (Vous) |
| Lui (Lui) | Eux (Eux) |
| Elle (Elle) | Elles (Elles) |

1. Je suis très fatigué aujourd'hui. Et _____, tu es fatigué aussi ?

a. tu b. toi c. vous d. te
2. Docteur, j'ai mal à la tête. Et _____, il a mal au dos.

a. lui b. le c. eux d. il
3. Nous avons très soif. Et _____, vous avez soif aussi ?

a. toi b. Vous c. vous d. eux
4. Moi, je suis malade aujourd'hui, mais _____, ils sont en pleine forme.

a. ils b. lui c. eux d. elles

1. toi 2. lui 3. vous 4. eux

3.Exercices

1. Affiche au travail : prendre soin de son corps (Audio disponible dans l'application)



Mots à utiliser: souffrez, prendre soin de vous, chaud, douleur, sommeil, être malade, se reposer, froid

Dans notre entreprise, la santé est importante. Si vous avez mal ou si vous êtes très fatigué, dites-le à votre responsable. Si vous avez _____, mettez un pull. Si vous avez _____, buvez de l'eau et ouvrez un peu la fenêtre.

Après une longue journée, le corps peut être faible. Vous pouvez avoir du _____, ressentir une _____ au dos ou aux yeux. Quand vous _____, faites une pause et marchez cinq minutes. Le soir, il est important de bien _____ pour ne pas _____. Au travail comme à la maison, prenez le temps de _____.

1. Quand le texte conseille-t-il d'ouvrir la fenêtre au travail ?

2. Que recommande le texte si vous souffrez pendant la journée ?

2. Associez chaque début avec sa fin correcte.

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Ce soir, | a. je veux juste me reposer. |
| 2. Au bureau, | b. je bois de l'eau fraîche. |
| 3. Après cette longue réunion, | c. je me sens très fatigué. |
| 4. Quand j'ai trop chaud, | d. je souffre souvent de maux de dos. |

1-a: Ce soir, je veux juste me reposer. **2-d:** À mon bureau, j'ai souvent des maux de dos. **3-c:** Après cette longue réunion, je suis très fatigué. **4-b:** Quand j'ai trop chaud, je bois de l'eau fraîche.

3. Choisissez la bonne solution

1. Aujourd'hui je suis très malade, je _____ beaucoup de la tête.
a. souffrons b. souffres c. souffrez d. souffre
2. Après une longue journée de travail devant l'ordinateur, nous _____ une heure sur le canapé.
a. se reposons b. se repose c. nous reposez d. nous reposons
3. Toi, tu ne _____ pas du dos, mais moi je souffre souvent des épaules.
a. souffres b. souffre c. souffrons d. souffrez

4. Le soir, quand vous êtes très fatigués, vous _____ dans le salon et vous buvez une tisane.

- a. se reposez b. te reposes c. vous reposent d. vous reposez

1. souffre 2. nous reposons 3. souffres 4. vous reposez

4. Complétez les dialogues

a. À la pharmacie après le travail

Client: *Bonjour, je suis très fatigué, j'ai travaillé toute la journée et j'ai mal à la tête.*

Pharmacien: 1. _____

Client: *Oui, je veux prendre soin de moi, mais je tremble un peu et je me sens faible.*

Pharmacien: 2. _____

b. Pause café au bureau

Collègue Julie: *Marc, tu as l'air faible, ça va ?*

Collègue Marc: 3. _____

Collègue Julie: *Viens, on va prendre un café et quelque chose à manger, tu dois te reposer un peu.*

Collègue Marc: 4. _____

1. Bonjour, d'accord — vous devez vous reposer et bien dormir ; vous manquez de sommeil. 2. Buvez de l'eau, mangez un peu et reposez-vous ; si la douleur continue, je peux vous proposer un médicament léger. 3. Je suis crevé, j'ai faim et soif, et j'ai souvent froid au bureau. 4. Merci, après ça je serai plus fort pour finir la réunion.

5. Exercez-vous par deux ou avec votre enseignant.

1. Tu es au travail et il est 12h30. Tu parles avec un collègue et tu expliques que tu veux faire une pause pour manger. Dis comment tu te sens. (Utilise : la faim, j'ai très faim, je veux manger.)

J'ai faim, _____

2. Tu es dans un café avec une amie après le travail. Il fait chaud et tu veux boire quelque chose. Dis comment tu te sens et ce que tu veux. (Utilise : la soif, j'ai soif, une boisson.)

J'ai soif, _____

3. Tu parles avec ton responsable après une longue journée de travail. Tu expliques que tu es très fatigué(e) et que tu veux rentrer. (Utilise : la fatigue, je suis fatigué(e), je veux me reposer.)

Je suis fatigué(e), _____

4. Tu es chez le médecin en France. Tu expliques que tu as mal au dos quand tu travailles longtemps à l'ordinateur. (Utilise : la douleur, j'ai mal, le dos.)

J'ai mal _____

6. Écrivez 3 ou 4 phrases pour expliquer comment vous vous sentez après une journée de travail et ce que vous faites pour prendre soin de votre corps.

Après le travail, je me sens... / J'ai souvent... (faim, soif, sommeil, douleur...) / Pour me reposer, je... / Je prends soin de moi quand je...

4. Verbes importants

| | Souffrir | Se reposer |
|------------|-----------|---------------|
| je/j' | souffre | me repose |
| tu | souffres | te reposes |
| il/elle/on | souffre | se repose |
| nous | souffrons | nous reposons |
| vous | souffrez | vous reposez |
| ils/elles | souffrent | se reposent |