

## 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>	<b>S'entendre bien avec quelqu'un</b>
<b>L'irritabilité</b>	<b>S'entendre mal avec quelqu'un</b>
<b>La mauvaise humeur</b>	<b>Se mettre en colère</b>
<b>Ça fait de la peine</b>	<b>Se sentir débordé</b>
<b>Ça fait pitié</b>	<b>Se sentir reconnu</b>
<b>Ça fait peur</b>	<b>Se ressourcer</b>
<b>Être nostalgique</b>	<b>Exprimer</b>
<b>Être de mauvaise humeur</b>	<b>Exprimer son mécontentement</b>
<b>Être surpris</b>	<b>S'excuser</b>
<b>Être enchanté</b>	<b>Avoir de l'ambition</b>
<b>Être déçu</b>	<b>Être motivé</b>
<b>Être content</b>	<b>Je n'en peux plus</b>
<b>Être à l'aise</b>	

### 1. Scannez le code QR pour regarder la vidéo, ou lire le texte. (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.

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 baisse de productivité et plus d'absentéisme
  - d. Une hausse automatique des salaires
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. Une formation trop complète et un bon matériel
  - d. Des réunions trop courtes et des pauses trop longues

1-c 2-a



## 2. Grammaire: Indicatif ou subjonctif ?

On utilise l'indicatif pour exprimer un fait : une déclaration, une constatation ou une réalité certaine. Le subjonctif s'emploie pour exprimer une possibilité : un sentiment, une appréciation, une négation, un doute ou toute action incertaine.

1. À la forme affirmative, les verbes d'opinion (croire que, penser que, trouver que...) sont toujours suivis de l'indicatif.
2. À la forme négative, les verbes d'opinion peuvent être à l'indicatif et au subjonctif.
3. "C'est possible que", "C'est probable que" -> toujours subjonctif.

Expressions	Modes	Exemples
Sûr que	Indicatif	C'est sûr qu'il se <b>sent</b> débordé avec tout ce travail.
Penser/croire/trouver que (certitude)	Indicatif	Je crois qu'il <b>s'entend</b> bien avec leurs collègues.
Peut-être que	Indicatif	Peut-être que tu n' <b>as</b> pas assez confiance en toi.
Douter que	Subjonctif	Je doute qu'ils <b>soient</b> à l'aise dans l'entreprise.
Il se peut que	Subjonctif	Il se peut que vous <b>soyez</b> déçus car vous n'avez pas été augmentés.
Il est possible que / Il est probable que	Subjonctif	Il est probable que j' <b>aie</b> besoin de prendre une pause cette semaine.

1. Je crois qu'il \_\_\_\_\_ débordé en ce moment, il a trop de dossiers.  
 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.  
 a. sera      b. soit      c. est      d. sois

1. se sent 2. soit

### Réécrivez les phrases (QR: IA+)



1. (C'est sûr que) Je suis certain : mon collègue arrive à l'heure.  
 \_\_\_\_\_
2. (Je crois que) Je crois : ils ont assez de temps pour finir le rapport.  
 \_\_\_\_\_
3. (Peut-être que) Tu n'as peut-être pas compris la consigne.  
 \_\_\_\_\_

### Corrigez l'erreur

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

\_\_\_\_\_

Il est probable que la discussion ait amélioré l'ambiance.

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

---

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

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

### 3. Exercices

#### 1. Associez chaque mot à sa définition.

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 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. Note interne - Prévenir les tensions et le stress au bureau (QR: Audio)



**Remplissez les lacunes:** 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.

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

---

#### 3. Écoutez l'extrait audio et choisissez la bonne réponse. (QR: Audio)

Vrai Faux

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



#### 4. Choisissez la bonne solution

- Il est possible que vous \_\_\_\_\_ votre mécontentement, mais restez professionnel pendant la réunion.  
a. exprimiez      b. exprimer      c. exprimerez      d. exprimez
  - Le responsable doute que l'équipe \_\_\_\_\_ après cet échange tendu.  
a. s'excuse      b. s'excuse      c. s'excusera      d. s'excusent
  - Je ne pense pas que tu \_\_\_\_\_ bien ton stress quand tu dis : « Je n'en peux plus ».  
a. exprime      b. exprimes      c. exprimez      d. exprimeras
1. exprimiez 2. s'excuse 3. exprime



#### 5. Jeu de rôle - dialogues (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 (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.*

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

**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.*

**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.*

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

#### 6. Parler : traduire et répondre (QR: IA+)

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



- 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 ?
- 
- Si un collègue est de mauvaise humeur et que cela crée un conflit, que faites-vous pour rester professionnel et améliorer la situation ?
-

## 7. Écriture: E-mail (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



**Rédigez une réponse appropriée:** *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...*

### Verbes importants

#### Exprimer (*exprimer*)

Subjonctif présent

je/j'

exprime

tu

exprimes

il/elle/on

exprime

nous

exprimions

vous

exprimiez

ils/elles

expriment

#### S'excuser (*s'excuser*)

Subjonctif présent

m'excuse

t'excuses

s'excuse

nous excusions

vous excusiez

s'excusent