

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

La contrariété

La colère

La déception

La frustration

Le mécontentement

L'anxiété (Une)

La nostalgie

L'admiration

L'enthousiasme (Un)

La passion

La satisfaction

Aimer

Apprécier

Désirer

Détester

Faire plaisir

Avoir mal au cœur

Se sentir dépassé

Être touché par

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



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 prouve qu'elles n'ont jamais été sensibles
 - 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 efface complètement les émotions négatives
2. Comment la nostalgie est-elle décrite ?
 - a. Comme une émotion complexe qui mélange joie et tristesse
 - b. Comme une réaction physique qui empêche de réfléchir
 - c. Comme un sentiment sans lien avec le passé
 - d. Comme une émotion simple, uniquement joyeuse

1-c 2-a

2. Grammaire: La conséquence (du coup, d'où, voilà pourquoi)

Montre le résultat d'une situation avec du coup, d'où, c'est pourquoi, de sorte que ou trop... pour que.



Expression	Exemple
Du coup	J'aime courir, du coup je sors souvent.
C'est pourquoi	Je suis frustré, c'est pourquoi je pars.
Voilà pourquoi	J'adore ce hobby, voilà pourquoi je continue.
D'où / de là	J'étais anxieux, d'où mon silence.
De sorte que	Il s'entraîne, de sorte qu' il progresse.
C'est pour cela	Je suis satisfait, c'est pour cela que je reste.
Comme ça	Je dors tôt comme ça je ne suis pas fatigué.
Trop... pour que	Il parle trop vite pour que les débutants puissent le comprendre.
Assez... pour que	L'explication est assez claire pour que tout le monde comprenne.

- J'étais tellement frustré par l'organisation du club de course que j'ai arrêté d'y aller _____ un mois.
a. depuis b. pendant c. il y a d. pour
- La conférence allait _____ pour que les nouveaux arrivants puissent suivre, d'où leur déception.
a. très vite b. trop vite c. si vite d. assez vite

1. depuis 2. trop vite

Réécrivez les phrases (QR: IA+)



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

- (C'est pourquoi) Le train a été annulé à la dernière minute. Nous avons dû prévenir le client et décaler la réunion.

- (Voilà pourquoi) Les consignes étaient ambiguës. Personne n'a su quoi faire pendant l'exercice.

Corrigez l'erreur

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

 Il parle trop vite pour que les nouveaux le comprennent.
 - Je suis stressé, d'où je dors mal.

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

3. Exercices

1. Associez chaque mot à sa définition.

- | | |
|--------------------|--|
| 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. Courrier des lecteurs : la passion, oui, mais pas à n'importe quel prix (QR: Audio)



Remplissez les lacunes: 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.

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

Vrai Faux

- | | |
|--|---|
| 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. | ☐ ☐ |



4. Choisissez la bonne solution

- Je _____ les salles de sport bondées, du coup je préfère courir au parc tôt le matin.
a. détestons b. détestais c. déteste d. détestes
 - Tu _____ vraiment te mettre au piano, c'est pourquoi tu as pris des cours du soir.
a. désiron b. désirez c. désirais d. désires
 - Elle _____ qu'on se moque de sa passion pour la randonnée, d'où sa contrariété pendant la discussion.
a. déteste b. détestait c. détestent d. détestez
1. déteste 2. désires 3. déteste

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

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

6. Parler : traduire et répondre (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...

- Parlez d'un loisir ou d'une activité qui vous passionne en ce moment – qu'est-ce que cela vous apporte et pourquoi ?
-
- 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. Écriture: E-mail (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



Rédigez une réponse appropriée: *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...*

Verbes importants

Détester (détester)

Present

déteste

détestes

déteste

détestons

détestez

détestent

Désirer (désirer)

Present

désire

désires

désire

désirons

désirez

désirent

je/j'

tu

il/elle/on

nous

vous

ils/elles