



## A1.16 Routines quotidiennes

- Parle de ta routine quotidienne.
- Parlez des habitudes.

**Le quotidien**

**Le dentifrice**

**La brosse à dents**

**La brosse à cheveux**

**La serviette**

**Le savon**

**Le shampooing**

**Se réveiller**

**Se doucher**

**Se raser**

**S'habiller**

**Se coiffer**

**Se brosser les dents**

**Dormir**

**Se coucher**

**Avoir du temps**

### 1. Dialogue: Deux collègues de bureau parlent de leurs habitudes

- Fabrice:** Ça va, Jeanne ? Tu as l'air fatiguée.
- Jeanne:** J'ai beaucoup de travail en ce moment. Je me couche tard.
- Fabrice:** Et tu te lèves à quelle heure ?
- Jeanne:** À sept heures trente. Et toi ?
- Fabrice:** Je me lève plus tôt. Je fais ma toilette le matin.
- Jeanne:** Moi, je préfère me doucher le soir, pour mieux dormir.
- Fabrice:** Je comprends. Donc ce soir, tu te couches tôt ?
- Jeanne:** Oui, ce soir je me couche directement après ma toilette !

1. Pourquoi Jeanne a l'air fatiguée ?
  - a. Parce qu'elle se couche tard.
  - b. Parce qu'elle a du temps le matin.
  - c. Parce qu'elle se réveille à dix heures.
  - d. Parce qu'elle se douche le matin.
2. Quand Jeanne préfère-t-elle se doucher ?
  - a. Après s'être coiffée le matin.
  - b. Le soir, pour mieux dormir.
  - c. Le matin, avant de s'habiller.
  - d. À sept heures trente.

1-a 2-b

### 2. Grammaire: Les pronoms réfléchis ("me, te, se, nous, vous")

Les pronoms réfléchis en français sont "me, te, se, nous, vous".



1. Il faut mettre le pronom personnel, puis le pronom réfléchi et enfin le verbe pronominal : "Je me lève", "Tu te lèves".
2. À l'infinitif, on utilise le pronom "se".

Singulier	Pluriel
Je <b>me</b> réveille	Nous <b>nous</b> réveillons
Tu <b>te</b> réveilles	Vous <b>vous</b> réveillez
Il <b>se</b> réveille	Ils <b>se</b> réveillent

- Le matin, je \_\_\_\_\_ réveille à 7 heures pour aller au travail.  
a. se      b. m'      c. me      d. te
- Avant de sortir, tu \_\_\_\_\_ habilles vite.  
a. te      b. t'      c. m'      d. s'
- Dans la salle de bains, il \_\_\_\_\_ rase avec du savon.  
a. se      b. te      c. le      d. sa
- Le soir, nous \_\_\_\_\_ couchons tôt quand nous sommes fatigués.  
a. vous      b. me      c. nous      d. se

1. me 2. t' 3. se 4. nous

### 3. Exercices



#### 1. Associez chaque début avec sa fin correcte.

- |                                   |                                    |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| a. Je me réveille souvent         | 1. à 22h30.                        |
| b. Après la douche, je m'habille  | 2. à 7h en semaine.                |
| c. Je me brosse les dents         | 3. avec du dentifrice à la menthe. |
| d. Le soir, je me couche toujours | 4. vite pour aller au travail.     |

**1-b:** Je me réveille souvent à 7 h en semaine. **2-d:** Après la douche, je m'habille rapidement pour aller au travail. **3-c:** Je me brosse les dents avec du dentifrice à la menthe. **4-a:** Le soir, je me couche toujours à 22 h 30.

#### 2. Affiche au bureau : bien commencer la journée (Audio disponible dans l'application)

Remplissez les lacunes: douche, couche, dormir, réveille, dents

Dans l'open space, un petit panneau donne une routine simple. Le matin, je me \_\_\_\_\_ à 7 h. Je me \_\_\_\_\_ rapidement, je m'habille et je me brosse les \_\_\_\_\_. Je me coiffe et je pars.

Le soir, je rentre et j'ai du temps pour dîner. Je me \_\_\_\_\_ souvent à 22 h 30. Si je fais du sport, je me douche avant de \_\_\_\_\_. Le panneau rappelle : une douche très chaude le soir n'est pas idéale.

#### 3. Écoutez les extraits audio et choisissez la bonne solution.



- Quand Claire se brosse-t-elle les dents ?
  - Pendant sa douche
  - À son arrivée au bureau
  - Juste avant de quitter la maison
- Que fait Julien le matin ?
  - Il s'endort à 23h
  - Il lave ses cheveux avec du shampoing
  - Il se coiffe

#### 4. Choisissez la bonne solution

- En semaine, je \_\_\_\_\_ toujours à 7h pour aller au travail.
    - réveille
    - me réveille
    - se réveille
    - me réveille
  - Le week-end, nous \_\_\_\_\_ souvent plus tard.
    - nous se réveillons
    - nous réveillons
    - nous réveillont
    - nous nous réveillons
  - Quand tu es fatigué, tu \_\_\_\_\_ rarement après minuit.
    - se couches
    - te couches
    - te couchons
    - te couche
- 1. me réveille 2. nous nous réveillons 3. te couches**

#### 5. Jeu de rôle : Complète les dialogues



### a. En retard au bureau

**Julie (collègue):** *Salut Marc, ça va ? Tu es en retard ce matin.*

**Marc (employé):** 1. \_\_\_\_\_

**Julie (collègue):** *Qu'est-ce que tu fais le matin, en général ?*

**Marc (employé):** 2. \_\_\_\_\_

### b. Serviette manquante à la colocation

**Nina** 3. \_\_\_\_\_  
(colocataire):

**Thomas** *Ah oui, désolé... après la douche je l'ai prise sans regarder.*  
(colocataire):

**Nina** 4. \_\_\_\_\_  
(colocataire):

**Thomas** *Désolé. Le matin je me rase et je me coiffe vite, puis je vais me coucher tard, je suis*  
(colocataire): *souvent fatigué.*

### Exemples de réponses:

**1.** *Oui... je me suis réveillé tard et je n'ai pas eu le temps.* **2.** *Je me douche, je me brosse les dents avec du dentifrice, puis je m'habille vite.* **3.** *Thomas, tu as ma serviette ? Je ne la trouve pas.* **4.** *Ton shampooing et ton savon restent toujours sur le lavabo.*

### 6. Exercez-vous par deux ou avec votre enseignant.

1. Au travail, un(e) collègue te demande comment est ta routine le matin. Réponds simplement.  
(Utilise: se réveiller, se doucher, avoir du temps)

\_\_\_\_\_

2. Tu es en colocation. Le matin, la salle de bains est occupée. Tu demandes quand tu peux te doucher.  
(Utilise: se doucher, maintenant, après)

\_\_\_\_\_

## 7. WhatsApp

Salut ! C'est Camille, ta coloc.

Le matin, j'ai cours à 8h et je n'ai pas beaucoup de temps. Hier et aujourd'hui, la salle de bain était occupée longtemps.

Tu peux me dire à quelle heure tu **te réveilles** et à quelle heure tu **te douches** ? Tu préfères le matin ou le soir ? Comme ça, on s'organise



**Rédigez une réponse appropriée:** *Je me réveille à ... / Je me douche plutôt le matin / le soir. / On peut utiliser la salle de bain à tour de rôle : ...*

### Verbes importants

#### Se coucher (*se coucher*)

Present

je/j'	me couche
tu	te couches
il/elle/on	se couche
nous	nous couchons
vous	vous couchez
ils/elles	se couchent

#### Se reveiller (*se reveiller*)

Present

me réveille
te réveilles
se réveille
nous réveillons
vous réveillez
se réveillent