



A1.16 Routines quotidiennes

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

Le quotidien	Se doucher
Le dentifrice	Se raser
La brosse à dents	S'habiller
La brosse à cheveux	Se coiffer
La serviette	Se brosser les dents
Le savon	Dormir
Le shampooing	Se coucher
Se réveiller	Avoir du temps

1. Dialogue: Deux collègues de bureau parlent de leurs habitudes (QR: Audio)



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

1-b 2-a

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 me réveille	Nous nous réveillons
Tu te réveilles	Vous vous réveillez
Il se réveille	Ils se réveillent

"Me", " te" et "se" s'élident en "m", " t'" et "s'" devant les verbes commençant par une voyelle ou un h muet. (ex : "Je m'habille", "Tu t'habilles", "Il s'appelle"..)

- 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.

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

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



Dans l'open space, un petit panneau donne une routine simple. Le matin, je me (1) _____ à 7 h. Je me (2) _____ rapidement, je m'habille et je me brosse les (3) _____. Je me coiffe et je pars.

Le soir, je rentre et j'ai du temps pour dîner. Je me (4) _____ souvent à 22 h 30. Si je fais du sport, je me douche avant de (5) _____. Le panneau rappelle : une douche très chaude le soir n'est pas idéale.

3. Écoutez les extraits audio et choisissez la bonne solution. (QR: Audio)

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



4. Choisissez la bonne solution

- En semaine, je _____ toujours à 7h pour aller au travail.
 - réveille
 - se réveille
 - me réveille
 - me réveilles
 - Le week-end, nous _____ souvent plus tard.
 - nous se réveillons
 - nous nous réveillons
 - nous réveillent
 - 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 - dialogues (QR: Audio)

a. En retard au bureau

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

Marc (employé): *Oui... je me suis réveillé tard et je n'ai pas eu le temps.*

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

Marc (employé): *Je me douche, je me brosse les dents avec du dentifrice, puis je m'habille vite.*

1. Pourquoi Marc est-il en retard ?
-

b. Serviette manquante à la colocation

Nina (colocataire): *Thomas, tu as ma serviette ? Je ne la trouve pas.*

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

Nina (colocataire): *Ton shampooing et ton savon restent toujours sur le lavabo.*

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

1. Quel est le problème dans la salle de bain ?
-

6. Exercez-vous par deux ou avec votre enseignant. (QR: IA+)

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. Écriture: WhatsApp (QR: IA+)

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