

A1.25 Emozioni e sentimenti



- Exprimez vos émotions fondamentales.
- Décrivez les émotions des autres.

Tranquillo	<i>(Calme)</i>	Arrabbiato	<i>(En colère)</i>
Felice	<i>(Heureux)</i>	Spaventato	<i>(Effrayé)</i>
Innamorato	<i>(Amoureux)</i>	Annoiato	<i>(Ennuyé)</i>
Sorpreso	<i>(Surpris)</i>	Sentire	<i>(Sentir)</i>
Triste	<i>(Triste)</i>	Piangere	<i>(Pleurer)</i>
Nervoso	<i>(Nerveux)</i>	Ridere	<i>(Rire)</i>

1. Dialogue: Mattia torna a casa stressato dal lavoro e ne parla con sua moglie Cecilia (QR: Audio)



- Mattia:** Amore! Sono tornato a casa. *(Mon amour ! Je suis rentré à la maison.)*
- Cecilia:** Bentornato, tesoro! Com'è andata oggi al lavoro? *(Bon retour, chéri ! Comment s'est passée ta journée au travail ?)*
- Mattia:** Male. Mi sento triste. *(Mal. Je me sens triste.)*
- Cecilia:** Caspita, mi dispiace! Come mai? *(Mince, je suis désolée ! Pourquoi ?)*
- Mattia:** Abbiamo avuto un sacco di problemi tutto il giorno. Inoltre il capo ci ha dato più lavoro. *(On a eu un tas de problèmes toute la journée. En plus, le patron nous a donné plus de travail.)*
- Cecilia:** Gli hai parlato di questo? *(Tu lui en as parlé ?)*
- Mattia:** Sì, ma mi ha risposto male. *(Oui, mais il m'a mal répondu.)*
- Cecilia:** Mi dispiace tanto, tesoro. Come ti senti adesso? *(Je suis vraiment désolée, chéri. Comment te sens-tu maintenant ?)*
- Mattia:** Mi sento molto nervoso. *(Je me sens très nerveux.)*
- Cecilia:** Poverino... vieni qui, ti do un abbraccio! *(Pauvre chéri... viens ici, je te fais un câlin !)*
- Mattia:** Grazie mille, tesoro. Ora mi sento meglio. *(Merci beaucoup, chérie. Maintenant je me sens mieux.)*
- Cecilia:** Dai, guardiamo un film e beviamo qualcosa di caldo. Te lo meriti! *(Allez, regardons un film et buvons quelque chose de chaud. Tu le mérites !)*

1. Come si sente Mattia quando torna a casa? *(Comment se sent Mattia quand il rentre à la maison ?)*
 - a. Si sente sorpreso.
 - b. Si sente felice.
 - c. Si sente tranquillo.
 - d. Si sente nervoso e triste.
2. Che cosa propone Cecilia alla fine? *(Que propose Cecilia à la fin ?)*
 - a. Andare a lavorare con lui.
 - b. Parlare di nuovo con il capo.
 - c. Guardare un film e bere qualcosa di caldo.
 - d. Restare in silenzio tutta la sera.

1-d 2-c



2. Grammaire: Le passé composé avec être

Le passé composé se forme avec essere + participe passé.

1. Le passé composé indique une action qui a eu lieu dans un passé récent.
2. Utilise « essere » avec les verbes de mouvement ou d'état.
3. Avec les verbes en -are: -ato (stare: stato); -ere: -uto (cadere, caduto); -ire: -ito (venire: venuto)

Coniugazione di 'essere' (Conjugaison de « être »)	Participio (Participe)	Esempio (Exemple)
Io sono		Sono arrivato a casa. (<i>Je suis arrivé à la maison.</i>)
Tu sei		Sei arrivato alle 8 in punto. (<i>Tu es arrivé à 8 heures pile.</i>)
Lui/lei è		E' arrivata in ritardo. (<i>Elle est arrivée en retard.</i>)
Noi siamo	Arrivato/i Arrivata/e	Siamo arrivati a mezzogiorno. (<i>Nous sommes arrivés à midi.</i>)
Voi siete		Siete arrivati nel pomeriggio. (<i>Vous êtes arrivés l'après-midi.</i>)
Loro sono		Sono arrivate alle 4 meno un quarto. (<i>Elles sont arrivées à quatre heures moins le quart.</i>)

Les verbes pronominaux utilisent toujours « **essere** » : mi sono lavato.

1. Ieri _____ in ufficio molto nervoso per la riunione. (*Hier, je suis arrivé au bureau très nerveux à cause de la réunion.*)
 a. sono arrivati b. sono arrivato c. ho arrivato d. sei arrivato
2. Noi _____ molto felici dopo la buona notizia. (*Nous avons été très heureux après la bonne nouvelle.*)
 a. siamo stati b. siete stati c. siamo stato d. abbiamo stati
3. Le mie colleghe _____ in sala molto tranquille. (*Mes collègues (femmes) sont entrées dans la salle très tranquilles.*)
 a. sono entrate b. hanno entrate c. sono entrato d. sono entrati
4. Stasera _____ a casa stanca e un po' triste. (*Ce soir, je suis rentrée à la maison fatiguée et un peu triste.*)
 a. ho tornata b. sono tornato c. sono tornata d. sei tornata

1. sono arrivato 2. siamo stati 3. sono entrate 4. sono tornata



3. Grammaire: Le passé composé avec avoir

Le passé composé se forme avec avere + participe passé.

1. On utilise le verbe « avere ».
2. On utilise « avere » quand après le verbe il y a une chose ou une personne. Ho chiamato Maria
3. Avec l'auxiliaire « avere », le participe passé reste invariable.

Coniugazione di 'avere' <i>(Conjugaison de « avere »)</i>	Participio di provare <i>(Participe passé de provare)</i>	Esempio <i>(Exemple)</i>
Io ho		Ho provato felicità. <i>(J'ai ressenti du bonheur.)</i>
Tu hai		Hai provato delle emozioni forti. <i>(Tu as ressenti des émotions fortes.)</i>
Lui/lei ha		Ha provato rabbia. <i>(Il/elle a ressenti de la colère.)</i>
Noi abbiamo	Provato	Abbiamo provato tristezza. <i>(Nous avons ressenti de la tristesse.)</i>
Voi avete		Avete provato gioia. <i>(Vous avez ressenti de la joie.)</i>
Loro hanno		Hanno provato allegria. <i>(Ils/elles ont ressenti de la gaieté.)</i>

1. Ieri _____ molta felicità per il tuo messaggio. *(Hier, j'ai ressenti beaucoup de bonheur grâce à ton message.)*
 a. hai sentito b. ho sentito c. ho sentita d. sono sentito
2. Dopo la riunione _____ tutti molta stanchezza. *(Après la réunion, nous avons tous ressenti beaucoup de fatigue.)*
 a. abbiamo sentiti b. siamo sentiti c. avete sentito d. abbiamo sentito
3. _____ nervosismo prima della presentazione di questa mattina? *(As-tu ressenti de la nervosité avant la présentation de ce matin ?)*
 a. Sei sentito b. Hanno sentito c. Hai sentita d. Hai sentito
4. Loro _____ un po' di paura per il nuovo progetto, ma ora sono tranquilli. *(Ils ont ressenti un peu de peur pour le nouveau projet, mais maintenant ils sont tranquilles.)*
 a. hanno sentito b. ha sentito c. hanno sentiti d. sono sentiti

1. ho sentito 2. abbiamo sentito 3. Hai sentito 4. hanno sentito

4. Exercices

1. Associez chaque début avec sa fin correcte.

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. Oggi al lavoro mi sento | a. molto stressato e nervoso. |
| 2. Prima della riunione sono | b. mi sento arrabbiato e un po' spaventato. |
| 3. Ieri ho riso molto, | c. tranquillo, non ho paura. |
| 4. Quando il capo urla, | d. ero felice con i colleghi. |

1-a: *Aujourd'hui au travail je me sens très stressé et nerveux.* **2-c:** *Avant la réunion je suis calme, je n'ai pas peur.* **3-d:** *Hier j'ai beaucoup ri, j'étais heureux avec les collègues.* **4-b:** *Quand le chef crie, je me sens en colère et un peu effrayé*



2. Questionnaire d'entreprise sur le bien-être (QR: Audio)

Remplissez les lacunes: sentito, benessere, felici, nervoso, senti, stressato, riso



Oggi in ufficio abbiamo ricevuto un breve questionario sul (1) _____. Il responsabile chiede: "Come ti (2) _____ al lavoro?". Molti colleghi scrivono che sono tranquilli e (3) _____, ma alcuni dicono di essere nervosi o stanchi. Ieri ho avuto una riunione difficile e mi sono sentito un po' (4) _____.

Alla fine del questionario c'è una domanda: "Quando sei (5) _____ al lavoro, cosa fai?". Alcune persone scrivono che parlano con un collega, altre che fanno una pausa caffè. Il responsabile ha scritto un esempio: "La settimana scorsa ho (6) _____ con i colleghi in pausa e dopo mi sono (7) _____ meglio".

Aujourd'hui, au bureau, nous avons reçu un bref questionnaire sur le bien-être. Le responsable demande : « Comment te sens-tu au travail ? ». Beaucoup de collègues écrivent qu'ils sont calmes et heureux, mais certains disent qu'ils sont nerveux ou fatigués. Hier, j'ai eu une réunion difficile et je me suis senti un peu nerveux.

À la fin du questionnaire, il y a une question : « Quand tu es stressé au travail, que fais-tu ? ». Certaines personnes écrivent qu'elles parlent avec un collègue, d'autres qu'elles font une pause café. Le responsable a écrit un exemple : « La semaine dernière, j'ai ri avec les collègues pendant la pause et après je me suis senti mieux ».

(1) benessere, (2) senti, (3) felici, (4) nervoso, (5) stressato, (6) riso, (7) sentito

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

- Come si è sentito l'uomo dopo il colloquio di lavoro? (*Comment l'homme s'est-il senti après l'entretien d'embauche ?*)

a. Era annoiato e ha pianto.	b. Si è sentito calmo e contento.
c. È rimasto molto spaventato.	
- Come si è sentito il capo quando la collega è arrivata tardi? (*Comment le chef s'est-il senti quand la collègue est arrivée en retard ?*)

a. È stato felice e ha riso.	b. È stato tranquillo e rilassato.
c. Si è arrabbiato parecchio.	



1-b 2-c

4. Choisissez la bonne solution

1. Ieri sera, dopo la riunione, noi _____ molto felici per il risultato. *(Hier soir, après la réunion, nous avons été très heureux du résultat.)*
 a. siamo stato b. sono stati c. siamo stati d. abbiamo stati
2. Quando _____ visto la sorpresa sul tavolo, _____ rimasto senza parole. *(Quand j'ai vu la surprise sur la table, je suis resté sans voix.)*
 a. ho / ho b. sono / ho c. sono / sono d. ho / sono
3. Dopo il colloquio di lavoro _____ sembrato molto tranquillo. *(Après l'entretien d'embauche, tu as semblé très calme.)*
 a. sono b. sei c. siete d. hai

1. siamo stati 2. ho / sono 3. sei

5. Jeu de rôle - dialogues (QR: Audio)



a. Colloquio con collega prima riunione

Marco, collega: *Laura, oggi sono molto nervoso e un po' spaventato per la riunione.*

(Laura, aujourd'hui je suis très nerveux et un peu effrayé à cause de la réunion.)

Laura, collega: *Capisco, ma io sono tranquilla: abbiamo preparato tutto, andrà bene.*

(Je comprends, mais moi je suis tranquille : nous avons tout préparé, ça va bien se passer.)

Marco, collega: *Tu sei tranquilla e quasi felice, io invece sento lo stomaco chiuso e sono teso.*

(Toi, tu es tranquille et presque heureuse ; moi, au contraire, j'ai l'estomac noué et je suis tendu.)

Laura, collega: *Respira profondamente, dopo la riunione festeggiamo e ridiamo insieme, vedrai che ti sentirai meglio.*

(Respire profondément, après la réunion on fait la fête et on rit ensemble, tu verras que tu te sentiras mieux.)

1. Perché Marco è nervoso?
-

b. Parlare di un film triste a casa

Giulia, amica: *Sara, il film di ieri era molto triste, io quasi piango ancora.*

(Sara, le film d'hier était très triste, j'en ai presque encore les larmes aux yeux.)

Sara, amica: *Anch'io mi sono sentita un po' triste, ma adesso sono più tranquilla.*

(Moi aussi, je me suis sentie un peu triste, mais maintenant je suis plus tranquille.)

Giulia, amica: *Io non riesco a smettere di pensare alla scena, mi sento ancora triste.*

(Je n'arrive pas à arrêter de penser à la scène, je me sens encore triste.)

Sara, amica: *Facciamo una pausa: guardiamo un video divertente o ascoltiamo musica allegra e ridiamo un po', così torniamo felici.*

(Faisons une pause : regardons une vidéo drôle ou écoutons de la musique joyeuse et rions un peu, comme ça on redevient heureuses.)

1. Come si sente Giulia dopo il film?

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

1. Sei al lavoro. Domani hai una piccola presentazione in ufficio. Un collega ti chiede: "Come ti senti per la presentazione?". Rispondi e spiega la tua emozione. (Usa: nervoso, un po', ma...)



2. Torni a casa dopo una giornata difficile. Il tuo partner o coinquilino ti vede e chiede: "Tutto bene? Come ti senti oggi?". Rispondi e spiega perché. (Usa: stanco, triste, lavoro)

7. Écriture: WhatsApp (QR: IA+)

Ciao Sara! Sono Luca (ufficio). Oggi in ufficio sei stata molto **tranquilla** e poi un po' **nervosa**... tutto bene?

Io sono **arrivato** a casa adesso e mi sento un po' **annoiato**. Ti va un aperitivo alle 19 vicino alla metro? Se preferisci, possiamo restare a casa e fare una chiamata.



Rédigez une réponse appropriée: *Oggi mi sento... perché... / Preferisco... / Mi va... / Alle ... posso. Tu come ti senti?*

Verbes importants

Ridere (*rire*)

Passato prossimo

io	ho riso
tu	hai riso
lui/lei	ha riso
noi	abbiamo riso
voi	avete riso
loro	hanno riso

Sentire (*sentir*)

Passato prossimo

ho sentito
hai sentito
ha sentito
abbiamo sentito
avete sentito
hanno sentito