

B2.34.1 L'importance de la nostalgie

L'importance de la nostalgie



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.

***Nostalgia** is a nuanced emotion, both **joy** and **sadness**. When thinking back on happy memories, we sometimes feel a sense of lack, but these look-backs can also be useful. We can even feel relieved when remembering a **painful** period, because we see that we have **overcome** it. So, we take stock of our life and strengthen our confidence for the future.*

1. Pourquoi certaines personnes peuvent-elles être contentes de se remémorer des moments tristes ou difficiles ?
 - a. Parce qu'elles se rendent compte que ce n'était pas si dur ou qu'elles ont surmonté la période
 - b. Parce que cela efface complètement les émotions négatives
 - c. Parce que cela leur donne envie de revivre exactement la même situation
 - d. Parce que cela prouve qu'elles n'ont jamais été sensibles
2. Comment la nostalgie est-elle décrite ?
 - a. Comme une réaction physique qui empêche de réfléchir
 - b. Comme une émotion complexe qui mélange joie et tristesse
 - c. Comme un sentiment sans lien avec le passé
 - d. Comme une émotion simple, uniquement joyeuse

1-a 2-b