

## B1.3 Exprimer ses émotions au travail

- Gérer professionnellement un conflit au travail
- Exprimez votre bien-être et votre mal-être dans un contexte professionnel



<b>Le stress</b>	<i>(Stress)</i>	<b>Se sentir débordé</b>	<i>(To feel overwhelmed)</i>
<b>L'irritabilité</b>	<i>(Irritability)</i>	<b>Se sentir reconnu</b>	<i>(To feel recognized)</i>
<b>La mauvaise humeur</b>	<i>(Bad mood)</i>	<b>Se ressourcer</b>	<i>(To recharge (one's batteries))</i>
<b>Être de mauvaise humeur</b>	<i>(To be in a bad mood)</i>	<b>S'entendre bien avec quelqu'un</b>	<i>(To get along well with someone)</i>
<b>Être surpris</b>	<i>(To be surprised)</i>	<b>S'entendre mal avec quelqu'un</b>	<i>(To get along poorly with someone)</i>
<b>Être content</b>	<i>(To be happy)</i>	<b>Avoir de l'ambition</b>	<i>(To have ambition)</i>
<b>Être enchanté</b>	<i>(To be delighted)</i>	<b>Être motivé</b>	<i>(To be motivated)</i>
<b>Être déçu</b>	<i>(To be disappointed)</i>	<b>Je n'en peux plus</b>	<i>(I can't take it anymore)</i>
<b>Être nostalgique</b>	<i>(To be nostalgic)</i>	<b>Ça fait de la peine</b>	<i>(It's sad / it hurts)</i>
<b>Se mettre en colère</b>	<i>(To get angry)</i>	<b>Ça fait pitié</b>	<i>(It's pathetic / it's pitiful)</i>
<b>S'excuser</b>	<i>(To apologize)</i>	<b>Ça fait peur</b>	<i>(It's frightening / it scares me)</i>
<b>Exprimer</b>	<i>(To express)</i>	<b>Être à l'aise</b>	<i>(To feel at ease / to be comfortable)</i>
<b>Exprimer son mécontentement</b>	<i>(To express one's dissatisfaction)</i>		

### 1. Scan the QR code to watch the video, or read the text. (QR: Audio)

Dans une **entreprise**, la **santé mentale** des équipes doit être prise au sérieux. Quand elle est négligée, il peut y avoir une baisse de **productivité**, plus d'absentéisme et même un **accident du travail**. Les risques psychosociaux peuvent venir d'un rythme trop intense ou d'un manque de moyens. Il est possible que des actions simples de **prévention** améliorent vite la situation, avec des aides et des dispositifs de soutien.



In a **company**, the **mental health** of teams must be taken seriously. When it is neglected, there can be a drop in **productivity**, more absenteeism, and even a **workplace accident**. Psychosocial risks can come from an overly intense pace or a lack of resources. It is possible that simple **prevention** actions quickly improve the situation, with assistance and support measures.

1. Quel effet la mauvaise santé mentale au travail peut-elle avoir sur l'activité ?
  - a. Moins de responsabilités pour l'employeur
  - b. Une hausse automatique des salaires
  - c. Une meilleure ambiance entre collègues
  - d. Une baisse de productivité et plus d'absentéisme

2. Quels sont deux exemples de risques psychosociaux mentionnés ?

- a. Un télétravail obligatoire et des horaires fixes
- b. Des réunions trop courtes et des pauses trop longues
- c. Un rythme de travail excessif et un manque de ressources
- d. Une formation trop complète et un bon matériel

1-d 2-c

## 2. Grammar: Indicative or subjunctive?



We use the indicative to express a fact: a statement, an observation, or a certain reality. The subjunctive is used to express a possibility: a feeling, an opinion/assessment, a negation, a doubt, or any uncertain action.

1. In the affirmative form, verbs of opinion (croire que, penser que, trouver que...) are always followed by the indicative.
2. In the negative form, verbs of opinion can take either the indicative or the subjunctive.
3. "C'est possible que", "C'est probable que" -> always subjunctive.

### Expressions (Expressions)

### Modes (Moods) Exemples (Examples)

Sûr que (Sure that)	Indicatif (Indicative)	C'est sûr qu'il se <b>sent</b> débordé avec tout ce travail. (It's certain that he feels overwhelmed with all this work.)
Penser/croire/trouver que (certitude) (To think/believe/find that (certainty))	Indicatif (Indicative)	Je crois qu'il <b>s'entend</b> bien avec leurs collègues. (I believe that he gets along well with their colleagues.)
Peut-être que (Maybe)	Indicatif (Indicative)	Peut-être que tu n' <b>as</b> pas assez confiance en toi. (Maybe you don't have enough confidence in yourself.)
Douter que (To doubt that)	Subjonctif (Subjunctive)	Je doute qu'ils <b>soient</b> à l'aise dans l'entreprise. (I doubt that they are comfortable in the company.)
Il se peut que (It may be that)	Subjonctif (Subjunctive)	Il se peut que vous <b>soyez</b> déçus car vous n'avez pas été augmentés. (You may be disappointed because you didn't get a raise.)
Il est possible que / Il est probable que (It's possible that / It's likely that)	Subjonctif (Subjunctive)	Il est probable que j' <b>aie</b> besoin de prendre une pause cette semaine. (It's likely that I need to take a break this week.)

1. Je crois qu'il \_\_\_\_\_ débordé en ce moment, il a trop de dossiers. (I think he feels overwhelmed right now; he has too many files.)  
 a. se sentes      b. se sente      c. se sent      d. se sentir
2. Je doute que Julie \_\_\_\_\_ à l'aise dans cette équipe, elle ne parle presque pas en réunion. (I doubt that Julie is comfortable in this team; she hardly speaks in meetings.)  
 a. sera      b. soit      c. est      d. sois

1. se sent 2. soit



### Rewrite the phrases (QR: A1+)

1. (C'est sûr que) Je suis certain : mon collègue arrive à l'heure.

---

*(It's certain that my colleague arrives on time.)*

2. (Je crois que) Je crois : ils ont assez de temps pour finir le rapport.

---

*(I believe that they have enough time to finish the report.)*

3. (Peut-être que) Tu n'as peut-être pas compris la consigne.

---

*(Perhaps you didn't understand the instructions.)*

**1.** C'est sûr que mon collègue arrive à l'heure. **2.** Je crois qu'ils ont assez de temps pour finir le rapport. **3.** Peut-être que tu n'as pas compris la consigne.

### Correct the error

1. Il est probable que la discussion a amélioré l'ambiance.

---

It is likely that the discussion improved the atmosphere.

2. Je ne pense pas qu'il a bien compris la remarque.

---

I don't think he understood the remark well.

**1.** Il est probable que la discussion ait amélioré l'ambiance. **2.** Je ne pense pas qu'il ait bien compris la remarque.

### 3. Exercises

#### 1. Match each word with its definition.

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| a. Se sentir débordé             | 1. Ne pas bien travailler ensemble à cause de tensions.        |
| b. S'entendre mal avec quelqu'un | 2. Avoir trop de travail ou de tâches au point d'être dépassé. |
| c. Exprimer son mécontentement   | 3. Dire calmement qu'on n'est pas satisfait d'une situation.   |



a-2 b-1 c-3



#### 2. Internal memo - Preventing tension and stress at the office (QR: Audio)

**Fill in the gaps:** motivé, excuses, mauvaise humeur, reconnu, stressé, débordée, je n'en peux plus, irrité

Dans plusieurs équipes, des tensions ont été signalées ces dernières semaines. Quand la charge de travail augmente, il est normal de se sentir (1) \_\_\_\_\_ ou (2) \_\_\_\_\_, mais cela peut rapidement provoquer de la (3) \_\_\_\_\_ et des conflits. Les managers sont invités à repérer les signaux, par exemple une personne qui se sent (4) \_\_\_\_\_ ou qui dit « (5) \_\_\_\_\_ », et à proposer un temps d'échange.

L'entreprise rappelle qu'il est possible de demander un rendez-vous confidentiel avec les RH ou le service de santé au travail. En cas de désaccord, privilégiez un message factuel et présentez des (6) \_\_\_\_\_ si vos mots ont blessé quelqu'un. L'objectif est que chacun se sente (7) \_\_\_\_\_ et reste (8) \_\_\_\_\_, tout en conservant un cadre professionnel.


*In several teams, tensions have been reported in recent weeks. When the workload increases, it is normal to feel stressed or irritated, but this can quickly lead to bad moods and conflicts. Managers are encouraged to identify the signs, for example someone who feels overwhelmed or who says "I can't take it anymore", and to offer time to talk.*

*The company reminds everyone that it is possible to request a confidential meeting with HR or the occupational health service. In the event of a disagreement, prioritize a factual message and apologize if your words have hurt someone. The goal is for everyone to feel acknowledged and remain motivated, while maintaining a professional framework.*

*(1) stressé, (2) irrité, (3) mauvaise humeur, (4) débordée, (5) je n'en peux plus, (6) excuses, (7) reconnu, (8) motivé*

1. Comment l'entreprise conseille-t-elle de réagir lorsqu'un collègue montre des signes de stress ou de conflit ?

### 3. Listen to the audio fragment and choose the correct answer. (QR: Audio)

- |   | True                     | False                    |  |
|---|--------------------------|--------------------------|--|
| 1. La personne a reçu une nouvelle tâche urgente, ce qui a augmenté son stress.                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| 2. Elle s'entend mal avec Julien depuis longtemps et le conflit dure depuis plusieurs semaines. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| 3. Après l'incident, elle a parlé du planning avec son responsable et s'est excusée.            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
- 1-V 2-X 3-V

### 4. Choose the correct solution

- Il est possible que vous \_\_\_\_\_ votre mécontentement, mais restez professionnel pendant la réunion.  
*(It is possible that you express your dissatisfaction, but remain professional during the meeting.)*  
a. exprimiez    b. exprimer    c. exprimerez    d. exprimez
  - Le responsable doute que l'équipe \_\_\_\_\_ après cet échange tendu.  
*(The manager doubts that the team will apologize after this tense exchange.)*  
a. s'excuse    b. s'excuse    c. s'excusera    d. s'excusent
  - Je ne pense pas que tu \_\_\_\_\_ bien ton stress quand tu dis : « Je n'en peux plus ».  
*(I don't think you express your stress well when you say: « I can't take it anymore ».)*  
a. exprime    b. exprimes    c. exprimez    d. exprimeras
1. exprimiez 2. s'excuse 3. exprime

### 5. Roleplay - dialogues (QR: Audio)



#### Débrief après un mail agressif

**Sofia (manager):** Thomas, tu as deux minutes ? J'ai perçu pas mal d'irritabilité dans ton mail à Julie et je voudrais comprendre ce qui s'est passé.

*(Thomas, do you have two minutes? I sensed quite a bit of irritability in your email to Julie and I'd like to understand what happened.)*

**Thomas (collaborateur):** Oui... désolé. J'étais vraiment de mauvaise humeur — je me sens débordé depuis la dernière deadline, et son message m'a surpris ; j'ai eu l'impression qu'on remettait tout sur moi.

*(Yes... sorry. I was really in a bad mood — I've been feeling overwhelmed since the last deadline, and her message surprised me; I had the impression everything was being put on me.)*

**Sofia (manager):** Je comprends le stress, mais le ton peut vite envenimer la situation. Tu peux exprimer ton mécontentement sans te mettre en colère.

*(I understand the stress, but the tone can quickly make the situation worse. You can express your dissatisfaction without getting angry.)*

**Thomas (collaborateur):** *Je n'en peux plus de courir après les urgences, et ça fait peur pour la suite. J'ai de l'ambition et je suis motivé, mais là je ne me sens pas reconnu. (I can't take running after urgent tasks anymore, and it's scary for what's next. I'm ambitious and I'm motivated, but right now I don't feel recognized.)*

**Sofia (manager):** *D'accord. Excuse-toi auprès de Julie et on reformule ensemble une réponse factuelle ; ensuite on réévalue ta charge de travail et tu prends une vraie pause pour te ressourcer. (Okay. Apologize to Julie and we'll rephrase a factual reply together; then we'll reassess your workload and you'll take a real break to recharge.)*

1. Pourquoi Thomas se sent-il « débordé » dans cette situation, et qu'est-ce qui l'a surpris ?
- 

## 6. Speaking: translate and respond (QR: AI+)

*Je me sens... parce que... / Il vaut mieux en parler calmement. / Je m'excuse, mais j'aimerais exprimer mon mécontentement.*



1. Racontez une situation récente où vous vous êtes senti(e) stressé(e) ou débordé(e) au travail : qu'est-ce qui s'est passé et comment avez-vous réagi ?

---

2. Si un collègue est de mauvaise humeur et que cela crée un conflit, que faites-vous pour rester professionnel et améliorer la situation ?

---

## 7. Writing: Email (QR: AI+)

**Objet :** Point après la réunion

Bonjour,

Je te fais un retour à chaud sur la réunion de ce matin. J'ai été un peu **surpris** par ton ton avec Sophie, et j'ai senti que l'équipe devenait vite **irritable**. De mon côté, je me suis senti **débordé** quand les tâches ont été ajoutées sans délai clair.

Peut-on en parler 10 minutes cet après-midi ? L'idée est d'éviter que cela reparte en conflit et de se mettre d'accord sur une façon de travailler plus simple.

Merci,

Marc



**Write an appropriate response:** *Je reconnais que..., et je m'excuse si... / Il est possible que nous ayons mal compris..., mais je propose que... / Pour éviter que cela se reproduise, je suggère que...*

---



---



---

**Important verbs**

**Exprimer** (*to express*)

Subjonctif présent

exprime

exprimes

exprime

exprimions

exprimiez

expriment

**S'excuser** (*to apologise*)

Subjonctif présent

m'excuse

t'excuses

s'excuse

nous excusions

vous excusiez

s'excusent