



A1.16 Routines quotidiennes

- Talk about your daily routine.
- Talk about habits.

Le quotidien	<i>(Daily routine)</i>	Se doucher	<i>(To shower)</i>
La brosse à dents	<i>(Toothbrush)</i>	Se raser	<i>(To shave)</i>
Le dentifrice	<i>(Toothpaste)</i>	Se coiffer	<i>(To do one's hair)</i>
La brosse à cheveux	<i>(Hairbrush)</i>	S'habiller	<i>(To get dressed)</i>
Le savon	<i>(Soap)</i>	Se brosser les dents	<i>(To brush one's teeth)</i>
Le shampooing	<i>(Shampoo)</i>	Avoir du temps	<i>(To have time)</i>
La serviette	<i>(Towel)</i>	Se coucher	<i>(To go to bed)</i>
Se réveiller	<i>(To wake up)</i>	Dormir	<i>(To sleep)</i>
Se lever	<i>(To get up)</i>		

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

- Fabrice:** Ça va, Jeanne ? Tu as l'air fatiguée. *(How are you, Jeanne? You look tired.)*
- Jeanne:** J'ai beaucoup de travail en ce moment. Je me couche tard. *(I have a lot of work at the moment. I go to bed late.)*
- Fabrice:** Et tu te lèves à quelle heure ? *(And what time do you get up?)*
- Jeanne:** À sept heures trente. Et toi ? *(At seven-thirty. And you?)*
- Fabrice:** Je me lève plus tôt. Je fais ma toilette le matin. *(I get up earlier. I wash up in the morning.)*
- Jeanne:** Moi, je préfère me doucher le soir, pour mieux dormir. *(I prefer to shower in the evening so I sleep better.)*
- Fabrice:** Je comprends. Donc ce soir, tu te couches tôt ? *(I see. So tonight you'll go to bed early?)*
- Jeanne:** Oui, ce soir je me couche directement après ma toilette ! *(Yes, tonight I'll go to bed right after I wash up!)*

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

1-a 2-c



2. Grammar: Reflexive pronouns (me, te, se, nous, vous)

Reflexive pronouns in French are "me, te, se, nous, vous".

1. You must put the subject pronoun, then the reflexive pronoun, and finally the reflexive verb: "Je me lève", "Tu te lèves".
2. In the infinitive, we use the pronoun "se".

Singulier (Singular)

Pluriel (Plural)

Je **me** réveille (*I wake myself up*)

Nous **nous** réveillons (*We wake ourselves up*)

Tu **te** réveilles (*You wake yourself up*)

Vous **vous** réveillez (*You wake yourself up*)

Il **se** réveille (*He wakes himself up*)

Ils **se** réveillent (*They wake themselves up*)

1. Le matin, je _____ réveille à 7 heures pour aller au travail.
a. se b. m' c. me d. te
2. Avant de sortir, tu _____ habilles vite.
a. te b. t' c. m' d. s'
3. Dans la salle de bains, il _____ rase avec du savon.
a. se b. te c. le d. sa
4. 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. Exercises



1. Match each beginning with its correct ending.

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| 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: I often wake up at 7 a.m. on weekdays. **2-d:** After my shower, I get dressed quickly to go to work. **3-c:** I brush my teeth with mint-flavored toothpaste. **4-a:** In the evening, I always go to bed at 10:30 p.m.

2. Office notice: starting the day well (Audio available in app)

Fill in the gaps: 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.

In the open-plan office, a small sign shows a simple routine. In the morning, I wake up at 7:00. I shower quickly, get dressed and brush my teeth. I do my hair and then I leave.

In the evening, I come home and have time for dinner. I often go to bed at 10:30. If I exercise, I shower before going to sleep. The sign reminds us that a very hot shower in the evening is not ideal.

3. Listen to the audio fragments and choose the correct solution.



1. Quand Claire se brosse-t-elle les dents ?
(When does Claire brush her teeth?)
 - a. Pendant sa douche
 - b. À son arrivée au bureau
 - c. Juste avant de quitter la maison
2. Que fait Julien le matin ?
(What does Julien do in the morning?)
 - a. Il s'endort à 23h
 - b. Il lave ses cheveux avec du shampooing
 - c. Il se coiffe

4. Choose the correct solution

1. En semaine, je _____ toujours à 7h pour aller au travail. *(On weekdays, I always wake up at 7 a.m. to go to work.)*
a. réveille b. me réveilles c. se réveille d. me réveille
2. Le week-end, nous _____ souvent plus tard. *(At the weekend, we often wake up later.)*
a. nous se réveillons b. nous réveillons c. nous réveillent
d. nous nous réveillons
3. Quand tu es fatigué, tu _____ rarement après minuit. *(When you are tired, you rarely go to bed after midnight.)*
a. se couches b. te couches c. te couchons d. te couche

1. me réveille 2. nous nous réveillons 3. te couches

5. Role-play: Complete the dialogues



a. En retard au bureau

Julie (collègue): Salut Marc, ça va ? Tu es en retard ce matin.
(Hi Marc, how are you? You're running late this morning.)

Marc (employé): 1. _____

Julie (collègue): Qu'est-ce que tu fais le matin, en général ?
(What do you usually do in the morning?)

Marc (employé): 2. _____

b. Serviette manquante à la colocation

Nina (colocataire): 3. _____

Thomas (colocataire): Ah oui, désolé... après la douche je l'ai prise sans regarder.
(Oh, sorry... after my shower I grabbed it without looking.)

Nina (colocataire): 4. _____

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

(Sorry. In the morning I shave and quickly style my hair, and I go to bed late, so I'm often tired.)

Example answers:

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. Practice in pairs or with your teacher.

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



Write an appropriate response: *Je me réveille à ... / Je me douche plutôt le matin / le soir. / On peut utiliser la salle de bain à tour de rôle : ...*

Important verbs

Se coucher (to lie down)

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 (to wake up)

Present

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