

## 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>(Lo stress)</i>	<b>Se sentir reconnu</b>	<i>(Sentirsi riconosciuto)</i>
<b>L'irritabilité</b>	<i>(L'irritabilità)</i>	<b>Se mettre en colère</b>	<i>(Arrabbiarsi)</i>
<b>La mauvaise humeur</b>	<i>(Il cattivo umore)</i>	<b>S'entendre bien avec quelqu'un</b>	<i>(Andare d'accordo con qualcuno)</i>
<b>Être de mauvaise humeur</b>	<i>(Essere di cattivo umore)</i>	<b>S'entendre mal avec quelqu'un</b>	<i>(Non andare d'accordo con qualcuno)</i>
<b>Être surpris</b>	<i>(Essere sorpreso)</i>	<b>S'excuser</b>	<i>(Scusarsi)</i>
<b>Être enchanté</b>	<i>(Essere incantato)</i>	<b>Exprimer</b>	<i>(Esprimere)</i>
<b>Être déçu</b>	<i>(Essere deluso)</i>	<b>Exprimer son mécontentement</b>	<i>(Esprimere il proprio malcontento)</i>
<b>Être nostalgique</b>	<i>(Essere nostalgico)</i>	<b>Se ressourcer</b>	<i>(Ricaricarsi)</i>
<b>Être content</b>	<i>(Essere contento)</i>	<b>Ça fait de la peine</b>	<i>(Fa pena)</i>
<b>Avoir de l'ambition</b>	<i>(Avere ambizione)</i>	<b>Ça fait pitié</b>	<i>(Fa pietà)</i>
<b>Être motivé</b>	<i>(Essere motivato)</i>	<b>Ça fait peur</b>	<i>(Fa paura)</i>
<b>Se sentir débordé</b>	<i>(Sentirsi sopraffatto)</i>	<b>Je n'en peux plus</b>	<i>(Non ce la faccio più)</i>

### 1. Scansiona il codice QR per guardare il video o leggere il testo. (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 un'**azienda**, la **salute mentale** dei team deve essere presa sul serio. Quando viene trascurata, può esserci un calo della **produttività**, più assenteismo e persino un **infortunio sul lavoro**. I rischi psicosociali possono derivare da un ritmo troppo intenso o da una mancanza di mezzi. È possibile che semplici azioni di **prevenzione** migliorino rapidamente la situazione, con aiuti e dispositivi di supporto.

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

1-d 2-d



## 2. Grammatica: Indicativo o congiuntivo?

Si usa l'indicativo per esprimere un fatto: una dichiarazione, una constatazione o una realtà certa. Il congiuntivo si usa per esprimere una possibilità: un sentimento, una valutazione, una negazione, un dubbio o qualsiasi azione incerta.

1. Alla forma affermativa, i verbi di opinione (croire que, penser que, trouver que...) sono sempre seguiti dall'indicativo.
2. Alla forma negativa, i verbi di opinione possono essere all'indicativo o al congiuntivo.
3. "C'est possible que", "C'est probable que" -> sempre congiuntivo.

Expressions (Espressioni)	Modes (Modi)	Exemples (Esempi)
Sûr que (Certo che)	Indicatif (Indicativo)	C'est sûr qu'il se <b>sent</b> débordé avec tout ce travail. ( <i>È certo che si sente sopraffatto con tutto questo lavoro.</i> )
Penser/croire/trouver que (certitude) (Pensare/credere/trovare che (certezza))	Indicatif (Indicativo)	Je crois qu'il <b>s'entend</b> bien avec leurs collègues. ( <i>Credo che vada d'accordo con i colleghi.</i> )
Peut-être que (Forse)	Indicatif (Indicativo)	Peut-être que tu n' <b>as</b> pas assez confiance en toi. ( <i>Forse non hai abbastanza fiducia in te.</i> )
Douter que (Dubitare che)	Subjonctif (Congiuntivo)	Je doute qu'ils <b>soient</b> à l'aise dans l'entreprise. ( <i>Dubito che siano a loro agio in azienda.</i> )
Il se peut que (Può darsi che)	Subjonctif (Congiuntivo)	Il se peut que vous <b>soyez</b> déçus car vous n'avez pas été augmentés. ( <i>Può darsi che siate delusi perché non avete avuto un aumento.</i> )
Il est possible que / Il est probable que (È possibile che / È probabile che)	Subjonctif (Congiuntivo)	Il est probable que j' <b>aie</b> besoin de prendre une pause cette semaine. ( <i>È probabile che abbia bisogno di fare una pausa questa settimana.</i> )

1. Je crois qu'il \_\_\_\_\_ débordé en ce moment, il a trop de dossiers. (*Credo che si senta sopraffatto in questo momento, ha troppi dossier.*)  
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. (*Dubito che Julie si senta a suo agio in questo team, non parla quasi mai in riunione.*)  
a. sera      b. soit      c. est      d. sois

1. se sent 2. soit

### Riscrivi le frasi (QR: IA+)



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

\_\_\_\_\_ (*È certo che il mio collega arriva puntuale.*)

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

---

*(Credo che abbiano abbastanza tempo per finire il rapporto.)*

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

---

*(Forse non hai capito la consegna.)*

**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.*

### **Correggi l'errore**

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

---

È probabile che la discussione abbia migliorato l'atmosfera.

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

---

Non penso che abbia capito bene l'osservazione.

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

### 3. Esercizi

#### 1. Abbina ogni parola alla sua definizione.

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 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. Nota interna - Prevenire tensioni e stress in ufficio (QR: Audio)

**Compila gli spazi vuoti:** 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 diversi team sono state segnalate tensioni nelle ultime settimane. Quando il carico di lavoro aumenta, è normale sentirsi stressati o irritati, ma questo può rapidamente provocare cattivo umore e conflitti. I manager sono invitati a individuare i segnali, per esempio una persona che si sente sopraffatta o che dice « non ce la faccio più », e a proporre un momento di confronto.*

*L'azienda ricorda che è possibile chiedere un appuntamento riservato con le Risorse Umane o con il servizio di medicina del lavoro. In caso di disaccordo, privilegiate un messaggio basato sui fatti e presentate delle scuse se le vostre parole hanno ferito qualcuno. L'obiettivo è che ciascuno si senta riconosciuto e resti motivato, mantenendo al contempo un contesto professionale.*

*(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. Ascolta il frammento audio e scegli la risposta corretta. (QR: Audio)

Vero Falso

1. La personne a reçu une nouvelle tâche urgente, ce qui a augmenté son stress.
2. Elle s'entend mal avec Julien depuis longtemps et le conflit dure depuis plusieurs semaines.
3. Après l'incident, elle a parlé du planning avec son responsable et s'est excusée.



1-V 2-X 3-V

### 4. Scegli la soluzione corretta

1. Il est possible que vous \_\_\_\_\_ votre mécontentement, mais restez professionnel pendant la réunion. *(È possibile che esprimiate il vostro malcontento, ma restate professionali durante la riunione.)*  
a. exprimiez    b. exprimer    c. exprimerez    d. exprimez
2. Le responsable doute que l'équipe \_\_\_\_\_ après cet échange tendu. *(Il responsabile dubita che la squadra si scusi dopo questo scambio teso.)*  
a. s'excuse    b. s'excuse    c. s'excusera    d. s'excusent
3. Je ne pense pas que tu \_\_\_\_\_ bien ton stress quand tu dis : « Je n'en peux plus ». *(Non penso che tu esprima bene il tuo stress quando dici: «Non ce la faccio più».)*  
a. exprime    b. exprimes    c. exprimez    d. exprimeras

1. exprimiez 2. s'excuse 3. exprime

### 5. Role play - dialoghi (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, hai due minuti? Ho percepito parecchia irritazione nella tua mail a Julie e vorrei capire che cosa è successo.)*

**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.

*(Sì... scusa. Ero davvero di cattivo umore — mi sento sopraffatto dall'ultima scadenza, e il suo messaggio mi ha sorpreso; ho avuto l'impressione che si scaricasse tutto su di 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.

*(Capisco lo stress, ma il tono può rapidamente peggiorare la situazione. Puoi esprimere il tuo malcontento senza arrabbiarti.)*

**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.

*(Non ne posso più di rincorrere le urgenze, e questo fa paura per il futuro. Ho ambizione e sono motivato, ma in questo momento non mi sento riconosciuto.)*

**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.*  
*(D'accordo. Scusati con Julie e riformuliamo insieme una risposta basata sui fatti; poi rivalutiamo il tuo carico di lavoro e ti prendi una vera pausa per ricaricarti.)*

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

## 6. Parlare: traduci e rispondi (QR: IA+)

*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. Scrittura: Email (QR: IA+)

**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



**Scrivi una risposta appropriata:** *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...*

---



---



---

**Verbi importanti**

	<b>Exprimer</b> ( <i>esprimere</i> )
	Subjonctif présent
je/j'	exprime
tu	exprimes
il/elle/on	exprime
nous	exprimions
vous	exprimiez
ils/elles	expriment

**S'excuser** (*scusarsi*)

	Subjonctif présent
	m'excuse
	t'excuses
	s'excuse
	nous excusions
	vous excusiez
	s'excusent