

B2.34 Exprimer des émotions



- ☐ Exprimer et décrire les émotions avec nuance et intensité
- ☐ Discuter des loisirs et des passions personnelles
- ☐ Expliquer de fortes préférences ou aversions liées aux activités de loisirs

L'enthousiasme (Un)	<i>(L'entusiasmo)</i>	La passion	<i>(La passione)</i>
L'admiration	<i>(L'ammirazione)</i>	Aimer	<i>(Amare)</i>
La contrariété	<i>(Il disappunto)</i>	Apprécier	<i>(Apprezzare)</i>
La colère	<i>(La rabbia)</i>	Désirer	<i>(Desiderare)</i>
L'anxiété (Une)	<i>(L'ansia)</i>	Détester	<i>(Detestare)</i>
La frustration	<i>(La frustrazione)</i>	Faire plaisir	<i>(Fare piacere)</i>
La déception	<i>(La delusione)</i>	Avoir mal au cœur	<i>(Avere il mal di stomaco)</i>
La nostalgie	<i>(La nostalgia)</i>	Se sentir dépassé	<i>(Sentirsi sopraffatto)</i>
La satisfaction	<i>(La soddisfazione)</i>	Être touché par	<i>(Essere toccato da)</i>
Le mécontentement	<i>(Il malcontento)</i>		

1. Scansiona il codice QR per guardare il video o leggere il testo. (QR: Audio)



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.

La **nostalgia** è un'emozione sfumata, al tempo stesso **gioia** e **tristezza**. Ripensando a ricordi felici, a volte si avverte una mancanza, ma questi ritorni indietro possono anche essere utili. Si può perfino sentirsi sollevati ricordando un periodo **doloroso**, perché si vede che lo si è **superato**. Quindi, si fa il punto sulla propria vita e si rafforza la propria fiducia per il futuro.

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

1-d 2-d



2. Grammatica: La conseguenza (du coup, d'où, voilà pourquoi)

Mostra il risultato di una situazione con du coup, d'où, c'est pourquoi, de sorte que o trop... pour que.

Expression (Espressione)	Exemple (Esempio)
Du coup	J'aime courir, du coup je sors souvent. <i>(Mi piace correre, quindi esco spesso.)</i>
C'est pourquoi	Je suis frustré, c'est pourquoi je pars. <i>(Sono frustrato, per questo me ne vado.)</i>
Voilà pourquoi	J'adore ce hobby, voilà pourquoi je continue. <i>(Adoro questo hobby, ecco perché continuo.)</i>
D'où / de là	J'étais anxieux, d'où mon silence. <i>(Ero ansioso, da qui il mio silenzio.)</i>
De sorte que	Il s'entraîne, de sorte qu'il progresse. <i>(Si allena, così che progredisce.)</i>
C'est pour cela	Je suis satisfait, c'est pour cela que je reste. <i>(Sono soddisfatto, è per questo che resto.)</i>
Comme ça	Je dors tôt comme ça je ne suis pas fatigué. <i>(Vado a dormire presto così non sono stanco.)</i>
Trop... pour que	Il parle trop vite pour que les débutants puissent le comprendre. <i>(Parla troppo in fretta perché i principianti possano capirlo.)</i>
Assez... pour que	L'explication est assez claire pour que tout le monde comprenne. <i>(La spiegazione è abbastanza chiara perché tutti capiscano.)</i>

- J'étais tellement frustré par l'organisation du club de course que j'ai arrêté d'y aller _____ un mois. *(Ero così frustrato dall'organizzazione del club di corsa che ho smesso di andarci da un mese.)*
a. depuis b. pendant c. il y a d. pour
- La conférence allait _____ pour que les nouveaux arrivants puissent suivre, d'où leur déception. *(La conferenza andava troppo veloce perché i nuovi arrivati potessero seguire, da qui la loro delusione.)*
a. très vite b. trop vite c. si vite d. assez vite

1. depuis 2. trop vite

Riscrivi le frasi (QR: IA+)



- (Du coup) Je n'ai pas réservé. Il n'y avait plus de places pour le concert.

(Non ho prenotato, perciò non c'erano più posti per il concerto.)
- (C'est pourquoi) Le train a été annulé à la dernière minute. Nous avons dû prévenir le client et décaler la réunion.

(Il treno è stato cancellato all'ultimo minuto, ecco perché abbiamo dovuto avvisare il cliente e rimandare la riunione.)
- (Voilà pourquoi) Les consignes étaient ambiguës. Personne n'a su quoi faire pendant l'exercice.

(Le istruzioni erano ambigue, ecco perché nessuno ha saputo cosa fare durante l'esercizio.)

1. Je n'ai pas réservé, du coup il n'y avait plus de places pour le concert. **2.** Le train a été annulé à la dernière minute, c'est pourquoi nous avons dû prévenir le client et décaler la réunion. **3.** Les consignes étaient ambiguës, voilà pourquoi personne n'a su quoi faire pendant l'exercice.

Correggi l'errore

1. Il parle trop vite pour que les nouveaux le comprennent pas.

Parla troppo velocemente perché i nuovi lo capiscano.

2. Je suis stressé, d'où je dors mal.

Sono stressato, da qui le mie insonnie.

- 1.** Il parle trop vite pour que les nouveaux le comprennent. **2.** Je suis stressé, d'où mes insomnies.

3. Esercizi

1. Abbina ogni parola alla sua definizione.

- | | |
|--------------------|--|
| a. la frustration | 1. Sentiment d'empêchement, du coup on se sent irrité ou découragé. |
| b. une passion | 2. Ressentir une émotion à la suite d'un geste ou d'un récit, d'où une réaction sincère. |
| c. être touché par | 3. Intérêt très fort pour une activité, c'est pourquoi on y consacre du temps. |

a-1 b-3 c-2



2. Posta dei lettori: la passione, sì, ma non a qualsiasi prezzo (QR: Audio)



Compila gli spazi vuoti: mécontentement, désiraient, Du coup, L'enthousiasme, passion, touchés, frustration, mal au cœur

Dans notre ville, les clubs de loisirs se multiplient et beaucoup y voient une bonne nouvelle. (1) _____ est compréhensible : pour certains, la course à pied ou la photographie est une vraie (2) _____ qui aide à souffler après une semaine de travail. Mais l'intensité peut aussi déraiper : quand un hobby devient une obligation, on passe vite de la satisfaction à la (3) _____, et le (4) _____ finit par toucher l'entourage.

Plusieurs lecteurs décrivent la même spirale : ils (5) _____ « faire quelque chose pour eux », d'où des inscriptions en série et des soirées trop chargées. (6) _____, la contrariété s'installe, puis la déception quand on n'arrive pas à tenir le rythme. Certains disent même avoir (7) _____ en annulant une sortie entre amis. À l'inverse, ceux qui acceptent de ralentir se disent (8) _____ par la nostalgie : repenser à des moments simples les aide à retrouver de l'énergie et à choisir des activités qu'ils apprécient vraiment.

Nella nostra città, i club del tempo libero si moltiplicano e molti lo vedono come una buona notizia. L'entusiasmo è comprensibile: per alcuni, la corsa o la fotografia sono una vera passione che aiuta a respirare dopo una settimana di lavoro. Ma l'intensità può anche sfuggire di mano: quando un hobby diventa un obbligo, si passa rapidamente dalla soddisfazione alla frustrazione, e il malcontento finisce per coinvolgere chi ci sta intorno.

Diversi lettori descrivono la stessa spirale: vorrebbero «fare qualcosa per sé», da cui iscrizioni in serie e serate troppo piene. Di conseguenza, si insinua il disappunto, poi la delusione quando non si riesce a tenere il ritmo. Alcuni dicono persino di avere il cuore a pezzi quando annullano un'uscita tra amici. Al contrario, quelli che accettano di rallentare dicono di essere toccati dalla nostalgia: ripensare a momenti semplici li aiuta a ritrovare energia e a scegliere attività che apprezzano davvero.

(1) L'enthousiasme, (2) passion, (3) frustration, (4) mécontentement, (5) désiraient, (6) Du coup, (7) mal au cœur, (8) touchés

1. Quelle stratégie concrète, inspirée du texte, pourrais-tu adopter pour garder tes loisirs agréables sans tomber dans la frustration, et pourquoi ? Utilise au moins une expression de conséquence.

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

Vero Falso

1. Au départ, elle était anxieuse à l'idée de présenter ses photos et elle avait des difficultés techniques. ☐ ☐
2. Elle aime participer aux concours car ils la motivent et la rassurent. ☐ ☐
3. Après un commentaire positif du formateur, elle a ressenti de la satisfaction malgré ses erreurs. ☐ ☐



1-V 2-X 3-V

4. Scegli la soluzione corretta

1. Je _____ les salles de sport bondées, du coup je préfère courir au parc tôt le matin. *(Odio le palestre affollate, quindi preferisco correre al parco presto la mattina.)*
 a. détestons b. détestais c. déteste d. détestes
2. Tu _____ vraiment te mettre au piano, c'est pourquoi tu as pris des cours du soir. *(Desideri davvero metterti al pianoforte, ecco perché hai preso dei corsi serali.)*
 a. désiron b. désirez c. désirais d. désires
3. Elle _____ qu'on se moque de sa passion pour la randonnée, d'où sa contrariété pendant la discussion. *(Lei odia che si prenda in giro la sua passione per l'escursionismo, da qui il suo disappunto durante la discussione.)*
 a. déteste b. détestait c. détestent d. détestez

1. déteste 2. désires 3. déteste

5. Role play - dialoghi (QR: Audio)



Débrief après exposition photo

Camille (cheffe de projet): *Franchement, j'ai un enthousiasme fou pour cette expo — certaines photos m'ont vraiment touchée, surtout la série sur Marseille.*
(Francamente, ho un entusiasmo pazzesco per questa mostra — alcune foto mi hanno davvero toccata, soprattutto la serie su Marsiglia.)

Thomas (collègue): *Moi aussi, j'admire la technique, mais j'avoue une petite contrariété : c'était bondé, et au bout d'un moment je me suis senti dépassé.*
(Anch'io, ammiro la tecnica, ma confesso un piccolo fastidio: era affollatissimo e, a un certo punto, mi sono sentito sopraffatto.)

Camille (cheffe de projet): *Je comprends, et la dernière partie m'a plutôt déçue, je m'attendais à quelque chose de plus marquant.*
(Capisco, e l'ultima parte mi ha piuttosto delusa: mi aspettavo qualcosa di più incisivo.)

Thomas (collègue): *Oui, ça m'a même un peu frustré — par contre, le portrait de la vieille dame m'a presque donné mal au cœur, c'était très intense.*
(Sì, mi ha persino un po' frustrato — però il ritratto della signora anziana mi ha quasi fatto venire un malessere al cuore, era molto intenso.)

Camille (cheffe de projet): *On y retourne un midi, quand il y a moins de monde ? Ça me ferait plaisir de la revoir, et on pourra proposer l'expo à l'équipe si on est vraiment satisfaits.*
(Ci torniamo a mezzogiorno, quando c'è meno gente? Mi farebbe piacere rivederla, e potremo proporre la mostra al team se siamo davvero soddisfatti.)

1. Qu'est-ce qui provoque l'admiration de Camille, et qu'est-ce qui la contrarie dans l'exposition ?
-

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

Ce qui m'a surtout marqué, c'est... / Du coup, je me suis senti(e)... / Voilà pourquoi j'apprécie... / Voilà pourquoi je déteste...



1. Parlez d'un loisir ou d'une activité qui vous passionne en ce moment – qu'est-ce que cela vous apporte et pourquoi ?
 2. Décrivez une expérience récente (un événement, un film, une exposition) qui vous a procuré une émotion forte – quelle émotion avez-vous ressentie et d'où venait-elle ?
-

7. Scrittura: Email (QR: IA+)

Salut,

Je voulais te prévenir pour samedi. J'avais très envie de venir à la sortie photo, mais je suis un peu **anxieuse** : la dernière fois, j'ai eu l'impression d'être à la traîne et ça m'a vraiment **frustrée**. Du coup, je me demande si je ne ferais pas mieux de passer mon tour... En même temps, quand je repense à nos balades de l'an dernier, j'ai une petite **nostalgie** et ça me fait du bien.

Tu y vas ? Si oui, tu pourrais me dire comment ça va se passer (niveau, rythme, etc.) ?

À bientôt,

Camille



Scrivi una risposta appropriata: *Je comprends tout à fait ce que tu ressens, d'où ton hésitation. / De mon côté, ce qui me plaît dans ces sorties, c'est... / Voilà pourquoi je te propose que...*

Verbi importanti

je/j'
tu
il/elle/on
nous
vous
ils/elles

Détester (*odiar*)

Present
déteste
détestes
déteste
détestons
détestez
détestent

Désirer (*desiderare*)

Present
désire
désires
désire
désirons
désirez
désirent