

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



Le stress	<i>(Stress)</i>	S'entendre mal avec quelqu'un	<i>(Het slecht kunnen vinden met iemand)</i>
L'irritabilité	<i>(Irritatie)</i>	Se ressourcer	<i>(Tot rust komen)</i>
La mauvaise humeur	<i>(Slechte zin)</i>	Être à l'aise	<i>(Zich op zijn gemak voelen)</i>
Je n'en peux plus	<i>(Ik kan niet meer)</i>	Être surpris	<i>(Verbaasd zijn)</i>
Exprimer	<i>(Uitdrukken)</i>	Être enchanté	<i>(Gedocht (blij) sein)</i>
Exprimer son mécontentement	<i>(Zijn ongenoegen uiten)</i>	Être déçu	<i>(Teleurgesteld zijn)</i>
Avoir de l'ambition	<i>(Ambitie hebben)</i>	Être nostalgique	<i>(Nostalgie zijn)</i>
Être motivé	<i>(Gemotiveerd zijn)</i>	Être content	<i>(Blij zijn)</i>
Se sentir reconnu	<i>(Zich gewaardeerd voelen)</i>	Être de mauvaise humeur	<i>(In een slechte bui zijn)</i>
Se sentir débordé	<i>(Zich overweldigd voelen)</i>	Ça fait de la peine	<i>(Het doet pijn)</i>
Se mettre en colère	<i>(Boos worden)</i>	Ça fait pitié	<i>(Het is zielig)</i>
S'excuser	<i>(Zich verontschuldigen)</i>	Ça fait peur	<i>(Het is eng)</i>
S'entendre bien avec quelqu'un	<i>(Het goed kunnen vinden met iemand)</i>		

1. Scan de QR-code om de video te bekijken, of lees de tekst. (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 een **bedrijf** moet de **mentale gezondheid** van de teams serieus worden genomen. Wanneer die wordt verwaarloosd, kan er een daling van de **productiviteit** zijn, meer ziekteverzuim en zelfs een **arbeidsongeval**. Psychosociale risico's kunnen voortkomen uit een te hoog tempo of een gebrek aan middelen. Het is mogelijk dat eenvoudige **preventiemaatregelen** de situatie snel verbeteren, met hulp en ondersteuningsmaatregelen.

1. Quel effet la mauvaise santé mentale au travail peut-elle avoir sur l'activité ?
 - a. Moins de responsabilités pour l'employeur
 - b. Une meilleure ambiance entre collègues
 - c. Une baisse de productivité et plus d'absentéisme
 - d. Une hausse automatique des salaires
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. Une formation trop complète et un bon matériel
 - d. Un rythme de travail excessif et un manque de ressources

1-c-2-d

2. Grammatica: Indicatif of subjonctif ?

We gebruiken de indicatif om een feit uit te drukken: een verklaring, een vaststelling of een zekere realiteit. De subjonctif gebruiken we om een mogelijkheid uit te drukken: een gevoel, een beoordeling, een ontkenning, een twijfel of elke onzekere handeling.



1. In de bevestigende vorm worden werkwoorden van mening (croire que, penser que, trouver que...) altijd gevolgd door de indicatif.
2. In de ontkenkende vorm kunnen werkwoorden van mening gevolgd worden door de indicatif of de subjonctif.
3. "C'est possible que", "C'est probable que" -> altijd subjonctif.

Expressions (Uitdrukkingen)	Modes (Wijzen)	Exemples (Voorbeelden)
Sûr que (Zeker dat)	Indicatif (Indicatif)	C'est sûr qu'il se sent débordé avec tout ce travail. (Het is zeker dat hij zich overbelast voelt met al dat werk.)
Penser/croire/trouver que (certitude) (Denken/geloven/vinden dat (zekerheid))	Indicatif (Indicatif)	Je crois qu'il s'entend bien avec leurs collègues. (Ik geloof dat hij het goed kan vinden met hun collega's.)
Peut-être que (Misschien)	Indicatif (Indicatif)	Peut-être que tu n' as pas assez confiance en toi. (Misschien heb je niet genoeg zelfvertrouwen.)
Douter que (Twijfelen dat)	Subjonctif (Subjonctif)	Je doute qu'ils soient à l'aise dans l'entreprise. (Ik betwijfel of ze zich op hun gemak voelen in het bedrijf.)
Il se peut que (Het kan zijn dat)	Subjonctif (Subjonctif)	Il se peut que vous soyez déçus car vous n'avez pas été augmentés. (Het kan zijn dat u teleurgesteld bent, omdat u geen loonsverhoging hebt gekregen.)
Il est possible que / Il est probable que (Het is mogelijk dat / Het is waarschijnlijk dat)	Subjonctif (Subjonctif)	Il est probable que j' ai e besoin de prendre une pause cette semaine. (Het is waarschijnlijk dat ik deze week een pauze nodig heb.)

1. Je crois qu'il _____ débordé en ce moment, il a trop de dossiers. (Ik geloof dat hij zich op dit moment overweldigd voelt, hij heeft te veel dossiers.)
 - 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. (Ik betwijfel of Julie zich op haar gemak voelt in dit team, ze zegt bijna niets tijdens vergaderingen.)
 - a. sera
 - b. soit
 - c. est
 - d. sois

1. se sent 2. soit

Herschrijf de zinnen (QR: AI+)

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

(Het is zeker dat mijn collega op tijd komt.)

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

(Ik geloof dat ze genoeg tijd hebben om het rapport af te maken.)

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

(Misschien dat je de instructie niet begrepen hebt.)

- 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.

Corrigeer de fout

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

Het is waarschijnlijk dat de discussie de sfeer heeft verbeterd.

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

Ik denk niet dat hij de opmerking goed begrepen heeft.

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

3.Oefeningen

1. Koppel elk woord aan de juiste definitie.

- | | |
|----------------------------------|--|
| 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. Interne nota - Spanningen en stress op kantoor voorkomen (QR:

Audio)

Vul de lege plekken in: 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 verschillende teams zijn de afgelopen weken spanningen gemeld. Wanneer de werkdruk toeneemt, is het normaal om je gestrest of geïrriteerd te voelen, maar dat kan snel leiden tot slecht humeur en conflicten. Managers worden gevraagd de signalen op te merken, bijvoorbeeld iemand die zich overbelast voelt of die zegt « ik kan niet meer », en om een moment van overleg voor te stellen.

Het bedrijf herinnert eraan dat het mogelijk is om een vertrouwelijke afspraak te vragen met HR of de bedrijfsgezondheidsdienst. In geval van onenigheid, kies bij voorkeur voor een feitelijk bericht en bied je excuses aan als je woorden iemand hebben gekwetst. Het doel is dat iedereen zich erkend voelt en gemotiveerd blijft, terwijl we een professionele werkomgeving behouden.

(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. Luister naar het audiofragment en kies het juiste antwoord. (QR: Audio)

Waar Onwaar

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.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



1-V 2-X 3-V

4. Kies de juiste oplossing

1. Il est possible que vous _____ votre mécontentement, mais restez professionnel pendant la réunion. *(Het is mogelijk dat u uw ontevredenheid uit, maar blijf professioneel tijdens de vergadering.)*
a. exprimiez b. exprimer c. exprimerez d. exprimez
2. Le responsable doute que l'équipe _____ après cet échange tendu. *(De verantwoordelijke betwijfelt dat het team zich na deze gespannen uitwisseling verontschuldigt.)*
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 ». *(Ik denk niet dat je je stress goed uitdrukt wanneer je zegt: « Ik kan niet meer ».)*
a. exprime b. exprimes c. exprimez d. exprimeras

1. exprimiez 2. s'excuse 3. exprime

5. Rollenspel - dialogen (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, heb je twee minuten? Ik merkte behoorlijk wat prikkelbaarheid in je mail aan Julie en ik wil graag begrijpen wat er is gebeurd.)

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.*

(Ja... sorry. Ik was echt slechtgehumeurd — ik voel me overweldigd sinds de laatste deadline, en haar bericht verraste me; ik had het gevoel dat alles weer op mij werd afgeschoven.)

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

(Ik begrijp de stress, maar de toon kan de situatie snel laten escaleren. Je kunt je ontevredenheid uiten zonder boos te worden.)



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. (Ik kan het niet meer aan om voortdurend achter de spoedzaken aan te rennen, en dat boezemt angst in voor wat nog komt. Ik heb ambitie en ik ben gemotiveerd, maar nu voel ik me niet erkend.)*

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. (Oké. Bied Julie je excuses aan en dan herformuleren we samen een feitelijk antwoord; daarna herbekijken we je werkdruk en neem je een echte pauze om weer op te laden.)*

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

6. Spreken: vertaal en beantwoord (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. Schrijven: E-mail (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



Schrijf een passende reactie: *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...*

**Belangrijke
werkwoorden**

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

Exprimer (*uitdrukken*)

Subjonctif présent
exprime
exprimes
exprime
exprimions
exprimiez
expriment

S'excuser (*zich verontschuldigen*)

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