



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>(Het enthousiasme)</i>	La passion	<i>(De passie)</i>
L'admiration	<i>(De bewondering)</i>	Aimer	<i>(Houden van)</i>
La contrariété	<i>(De tegenzin)</i>	Apprécier	<i>(Waarderen)</i>
La colère	<i>(De woede)</i>	Désirer	<i>(Verlangen)</i>
L'anxiété (Une)	<i>(De angst)</i>	Détester	<i>(Haten)</i>
La frustration	<i>(De frustratie)</i>	Faire plaisir	<i>(Plezier doen)</i>
La déception	<i>(De teleurstelling)</i>	Avoir mal au coeur	<i>(Misselijk zijn)</i>
La nostalgie	<i>(De nostalgie)</i>	Se sentir dépassé	<i>(Zich overweldigd voelen)</i>
La satisfaction	<i>(De voldoening)</i>	Être touché par	<i>(Geraakt zijn door)</i>
Le mécontentement	<i>(De ontevredenheid)</i>		

1. Scan de QR-code om de video te bekijken, of lees de tekst. (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.

Nostalgie is een genuanceerde emotie, tegelijk vreugde en verdriet. Wanneer je terugdenkt aan gelukkige herinneringen, voel je soms een gemis, maar die terugblikken kunnen ook nuttig zijn. Je kunt je zelfs opgelucht voelen wanneer je je een pijnlijke periode herinnert, omdat je ziet dat je die hebt overwonnen. Daardoor maak je de balans op van je leven en versterk je je zelfvertrouwen voor de toekomst.

1. Pourquoi certaines personnes peuvent-elles être contentes de se remémorer des moments tristes ou difficiles ?
 - a. Parce que cela prouve qu'elles n'ont jamais été sensibles
 - b. Parce que cela efface complètement les émotions négatives
 - c. Parce que cela leur donne envie de revivre exactement la même situation
 - 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 émotion simple, uniquement joyeuse
 - c. Comme une émotion complexe qui mélange joie et tristesse
 - d. Comme une réaction physique qui empêche de réfléchir

1-d 2-c



2. Grammatica: De consequentie (du coup, d'où, voilà pourquoi)

Toont het resultaat van een situatie met du coup, d'où, c'est pourquoi, de sorte que of trop... pour que.

Expression (Uitdrukking)	Exemple (Voorbeeld)
Du coup	J'aime courir, du coup je sors souvent. <i>(Ik hou van hardlopen, dus ga ik vaak naar buiten.)</i>
C'est pourquoi	Je suis frustré, c'est pourquoi je pars. <i>(Ik ben gefrustreerd, daarom ga ik weg.)</i>
Voilà pourquoi	J'adore ce hobby, voilà pourquoi je continue. <i>(Ik ben dol op deze hobby, daarom ga ik door.)</i>
D'où / de là	J'étais anxieux, d'où mon silence. <i>(Ik was angstig, vandaar mijn stilzwijgen.)</i>
De sorte que	Il s'entraîne, de sorte qu'il progresse. <i>(Hij traint, zodat hij vooruitgaat.)</i>
C'est pour cela	Je suis satisfait, c'est pour cela que je reste. <i>(Ik ben tevreden, daarom blijf ik.)</i>
Comme ça	Je dors tôt comme ça je ne suis pas fatigué. <i>(Ik ga vroeg slapen zodat ik niet moe ben.)</i>
Trop... pour que	Il parle trop vite pour que les débutants puissent le comprendre. <i>(Hij praat te snel om beginners hem te laten begrijpen.)</i>
Assez... pour que	L'explication est assez claire pour que tout le monde comprenne. <i>(De uitleg is duidelijk genoeg zodat iedereen het begrijpt.)</i>

- J'étais tellement frustré par l'organisation du club de course que j'ai arrêté d'y aller _____ un mois. *(Ik was zo gefrustreerd door de organisatie van de hardloopleague dat ik er al een maand niet meer naartoe ga.)*
a. depuis b. pendant c. il y a d. pour
- La conférence allait _____ pour que les nouveaux arrivants puissent suivre, d'où leur déception. *(De lezing ging te snel zodat de nieuwkomers het niet konden volgen, vandaar hun teleurstelling.)*
a. très vite b. trop vite c. si vite d. assez vite

1. depuis 2. trop vite

Herschrijf de zinnen (QR: AI+)



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

(Ik heb niet gereserveerd, dus er waren geen plaatsen meer voor het concert.)
- (C'est pourquoi) Le train a été annulé à la dernière minute. Nous avons dû prévenir le client et décaler la réunion.

(De trein werd op het laatste moment geannuleerd, daarom moesten we de klant verwittigen en de vergadering uitstellen.)
- (Voilà pourquoi) Les consignes étaient ambiguës. Personne n'a su quoi faire pendant l'exercice.

(De instructies waren dubbelzinnig, daarom wist niemand wat hij tijdens de oefening moest doen.)

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.*

Corrigeer de fout

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

Hij spreekt te snel zodat de nieuwkomers hem begrijpen.

2. Je suis stressé, d'où je dors mal.

Ik ben gestrest, vandaar mijn slapeloosheid.

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

3.Oefeningen

1. Koppel elk woord aan de juiste definitie.

- | | |
|--------------------|--|
| 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. Lezersbrieven: passie, ja, maar niet tegen elke prijs (QR: Audio)

Vul de lege plekken in: 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 dérapé : 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.

In onze stad schieten vrijetijdsclubs als paddenstoelen uit de grond en velen zien dat als goed nieuws. Het enthousiasme is begrijpelijk: voor sommigen is hardlopen of fotografie een echte passie die helpt om op adem te komen na een werkweek. Maar de intensiteit kan ook ontsporen: wanneer een hobby een verplichting wordt, ga je snel van voldoening naar frustratie, en de ontevredenheid raakt uiteindelijk ook de mensen om je heen.

Verschillende lezers beschrijven dezelfde spiraal: ze zouden graag "iets voor zichzelf doen", vandaar opeenvolgende inschrijvingen en avonden die te vol gepland zijn. Daardoor sluipt de ergernis erin, gevolgd door teleurstelling wanneer je het tempo niet kunt volhouden. Sommigen zeggen zelfs dat ze er een knoop in de maag van krijgen wanneer ze een uitstapje met vrienden afzeggen. Omgekeerd zeggen degenen die accepteren dat ze het rustiger aan moeten doen dat ze geraakt worden door nostalgie: terugdenken aan eenvoudige momenten helpt hen energie terug te vinden en activiteiten te kiezen die ze echt waarderen.

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

Waar Onwaar

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. Kies de juiste oplossing

1. Je _____ les salles de sport bondées, du coup je préfère courir au parc tôt le matin. *(Ik heb een hekel aan overvolle sportscholen, dus ik ga liever vroeg in de ochtend hardlopen in het park.)*
 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. *(Je wilt echt met piano beginnen, daarom heb je avondlessen genomen.)*
 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. *(Ze heeft er een hekel aan dat men haar passie voor wandelen belachelijk maakt, vandaar haar ergernis tijdens het gesprek.)*
 a. déteste b. détestait c. détestent d. détestez

1. déteste 2. désires 3. déteste

5. Rollenspel - dialogen (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.*
(Eerlijk gezegd ben ik razend enthousiast over deze expo — sommige foto's hebben me echt geraakt, vooral de reeks over Marseille.)
- 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.*
(Ik ook, ik bewonder de techniek, maar ik geef toe dat ik een beetje geërgerd was: het was overvol, en na een tijdje voelde ik me overweldigd.)
- Camille (cheffe de projet):** *Je comprends, et la dernière partie m'a plutôt déçue, je m'attendais à quelque chose de plus marquant.*
(Ik begrijp het, en het laatste deel stelde me eerder teleur; ik had iets opvallenders verwacht.)
- 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.*
(Ja, het frustreerde me zelfs een beetje — maar het portret van de oude dame bezorgde me bijna buikpijn, het was heel intens.)

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.*
(Gaan we er rond de middag nog eens heen, wanneer het minder druk is? Het zou me plezier doen om het opnieuw te zien, en we kunnen de expo aan het team voorstellen als we echt tevreden zijn.)

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

6. Spreken: vertaal en beantwoord (QR: AI+)

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. Schrijven: E-mail (QR: AI+)

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



Schrijf een passende reactie: *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...*

**Belangrijke
werkwoorden**

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

Détester (*haten*)

Present
déteste
détestes
déteste
détestons
détestez
détestent

Désirer (*verlangen*)

Present
désire
désires
désire
désirons
désirez
désirent