



## 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>(Stres)</i>	<b>Avoir de l'ambition</b>	<i>(Mieć ambicję)</i>
<b>L'irritabilité</b>	<i>(Irytacja)</i>	<b>Être motivé</b>	<i>(Być zmotywowanym)</i>
<b>La mauvaise humeur</b>	<i>(Zły nastrój)</i>	<b>Être à l'aise</b>	<i>(Czuć się swobodnie)</i>
<b>Je n'en peux plus</b>	<i>(Już nie wytrzymuję)</i>	<b>Être surpris</b>	<i>(Być zaskoczonym)</i>
<b>Exprimer</b>	<i>(Wyrażać)</i>	<b>Être enchanté</b>	<i>(Być zachwyconym)</i>
<b>Exprimer son mécontentement</b>	<i>(Wyrazić swoje niezadowolenie)</i>	<b>Être déçu</b>	<i>(Być rozczarowanym)</i>
<b>S'excuser</b>	<i>(Przepraszać)</i>	<b>Être nostalgique</b>	<i>(Być nostalgiczny)</i>
<b>Se mettre en colère</b>	<i>(Wpadać w złość)</i>	<b>Être content</b>	<i>(Być zadowolonym)</i>
<b>Se sentir débordé</b>	<i>(Czuć się przytłoczonym)</i>	<b>Être de mauvaise humeur</b>	<i>(Być w złym nastroju)</i>
<b>Se sentir reconnu</b>	<i>(Czuć się docenionym)</i>	<b>Ça fait de la peine</b>	<i>(To boli (robi przykrość))</i>
<b>Se ressourcer</b>	<i>(Odnawiać siły)</i>	<b>Ça fait pitié</b>	<i>(To budzi litość)</i>
<b>S'entendre bien avec quelqu'un</b>	<i>(Dobrze się z kimś dogadywać)</i>	<b>Ça fait peur</b>	<i>(To przeraża)</i>
<b>S'entendre mal avec quelqu'un</b>	<i>(Źle się z kimś dogadywać)</i>		

### 1. Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć wideo, lub przeczytaj 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.

*W przedsiębiorstwie zdrowie psychiczne zespołów musi być traktowane poważnie. Gdy jest zaniedbywane, może dojść do spadku **produktywności**, większej absencji, a nawet do **wypadku przy pracy**. Ryzyka psychospołeczne mogą wynikać ze zbyt intensywnego tempa lub braku środków. Możliwe, że proste działania **prewencyjne** szybko poprawią sytuację, dzięki pomocy i systemom wsparcia.*

1. Quel effet la mauvaise santé mentale au travail peut-elle avoir sur l'activité ?
  - a. Une hausse automatique des salaires
  - b. Une meilleure ambiance entre collègues
  - c. Une baisse de productivité et plus d'absentéisme
  - d. Moins de responsabilités pour l'employeur

2. Quels sont deux exemples de risques psychosociaux mentionnés ?

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

1-c 2-a

## 2. Gramatyka: Tryb oznajmujący czy tryb łączący?

Trybu oznajmującego używa się, aby wyrazić fakt: stwierdzenie, konstatację lub pewną rzeczywistość. Trybu łączącego (subjonctif) używa się, aby wyrazić możliwość: uczucie, ocenę, przeczenie, wątpliwość lub jakiegokolwiek działanie niepewne.



1. W formie twierdzącej czasowniki opinii (croire que, penser que, trouver que...) są zawsze używane z trybem oznajmującym.
2. W formie przeczącej czasowniki opinii mogą występować zarówno z trybem oznajmującym, jak i z trybem łączącym.
3. „C'est possible que”, „C'est probable que” -> zawsze tryb łączący.

Expressions (Wyrażenia)	Modes (Tryby)	Exemples (Przykłady)
Sûr que (Pewne, że)	Indicatif (Tryb oznajmujący)	C'est sûr qu'il se <b>sent</b> débordé avec tout ce travail. (To pewne, że czuje się przytłoczony tym całym natłokiem pracy.)
Penser/croire/trouver que (certitude) (Myśleć/wierzyć/uważać, że (pewność))	Indicatif (Tryb oznajmujący)	Je crois qu'il <b>s'entend</b> bien avec leurs collègues. (Wierzę, że dobrze się dogaduje ze swoimi kolegami z pracy.)
Peut-être que (Może)	Indicatif (Tryb oznajmujący)	Peut-être que tu n' <b>as</b> pas assez confiance en toi. (Może nie masz wystarczającej wiary w siebie.)
Douter que (Wątpić, że)	Subjonctif (Tryb łączący)	Je doute qu'ils <b>soient</b> à l'aise dans l'entreprise. (Wątpię, żeby czuli się swobodnie w firmie.)
Il se peut que (Możliwe, że)	Subjonctif (Tryb łączący)	Il se peut que vous <b>soyez</b> déçus car vous n'avez pas été augmentés. (Możliwe, że będziecie rozczarowani, bo nie dostaliście podwyżki.)
Il est possible que / Il est probable que (Możliwe, że / Prawdopodobne, że)	Subjonctif (Tryb łączący)	Il est probable que j' <b>aie</b> besoin de prendre une pause cette semaine. (Prawdopodobnie będę potrzebować zrobić sobie przerwę w tym tygodniu.)

1. Je crois qu'il \_\_\_\_\_ débordé en ce moment, il a trop de dossiers. (Myślę, że czuje się teraz przytłoczony, ma zbyt dużo spraw.)

- 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.  
 (Wątpię, żeby Julie czuła się swobodnie w tym zespole, prawie nie odzywa się na spotkaniach.)  
 a. sera      b. soit      c. est      d. sois

1. se sent 2. soit



### Przepisz zwroty (QR: A1+)

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

\_\_\_\_\_  
 (To pewne, że mój kolega przychodzi punktualnie.)

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

\_\_\_\_\_  
 (Wierzę, że mają dość czasu, żeby dokończyć raport.)

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

\_\_\_\_\_  
 (Może to ty nie zrozumiałeś polecenia.)

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.

### Popraw błęd

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

\_\_\_\_\_  
 Jest prawdopodobne, że dyskusja poprawiła atmosferę.

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

\_\_\_\_\_  
 Nie sądzę, żeby dobrze zrozumiał tę uwagę.

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

### 3. Ćwiczenia

#### 1. Dopasuj każde słowo do jego definicji.

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 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. Notatka wewnętrzna – Zapobieganie napięciom i stresowi w biurze

(QR: Audio)



**Wypełnij luki:** 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.

*W kilku zespołach w ostatnich tygodniach zgłoszono napięcia. Gdy rośnie obciążenie pracą, normalne jest odczuwanie stresu lub irytacji, ale może to szybko prowadzić do złego nastroju i konfliktów. Kierownicy są proszeni o rozpoznawanie sygnałów, na przykład osoby, która czuje się przytłoczona lub mówi „nie daję już rady”, oraz o zaproponowanie czasu na rozmowę.*

*Firma przypomina, że można poprosić o poufne spotkanie z działem HR lub służbą medycyny pracy. W razie nieporozumienia wybierajcie rzeczowy komunikat i przeproście, jeśli wasze słowa kogoś zraniły. Celem jest, aby każdy czuł się doceniony i pozostawał zmotywowany, przy jednoczesnym zachowaniu profesjonalnych ram.*

*(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. Posłuchaj fragmentu audio i wybierz poprawną odpowiedź. (QR: Audio)

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

Prawda Fałsz

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



### 4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Il est possible que vous \_\_\_\_\_ votre mécontentement, mais restez professionnel pendant la réunion. *(Możliwe, że wyrazicie swoje niezadowolenie, ale podczas spotkania zachowajcie profesjonalizm.)*  
 a. exprimiez      b. exprimer      c. exprimerez      d. exprimez
2. Le responsable doute que l'équipe \_\_\_\_\_ après cet échange tendu. *(Kierownik wątpi, że zespół przeprosi po tej napiętej wymianie zdań.)*  
 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 ». *(Nie sądzę, żebyś dobrze wyraził swój stres, kiedy mówisz: „Już nie mogę”.)*  
 a. exprime      b. exprimes      c. exprimesz      d. exprimeras

1. exprimiez 2. s'excuse 3. exprime

### 5. Odgrywanie ról - dialogi (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, masz dwie minuty? Wyczuwam sporo rozdrażnienia w twoim mailu do Julie i chciałabym zrozumieć, co się stało.)*

**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.*

*(Tak... przepraszam. Byłem naprawdę w złym humorze — czuję się przytłoczony od ostatniego terminu oddania, a jej wiadomość mnie zaskoczyła; miałem wrażenie, że wszystko zrzuca się na mnie.)*

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

*(Rozumiem stres, ale ton może szybko zaognić sytuację. Możesz wyrazić niezadowolenie, nie wpadając w złość.)*



**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.*  
*(Nie mogę już biegać za pilnymi sprawami, a to budzi obawy na przyszłość. Mam ambicje i jestem zmotywowany, ale teraz nie czuję się doceniany.)*

**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.*  
*(Dobrze. Przeprasz Julie, a wspólnie przeformułujemy rzeczową odpowiedź; potem ponownie ocenimy twoje obciążenie pracą i zrobisz prawdziwą przerwę, żeby się zregenerować.)*

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

---

## 6. Mówienie (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. Pisanie: Email (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



**Napisz odpowiednią odpowiedź:** *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...*

---



---



---

**Ważne czasowniki**

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

**Exprimer** (*wyrazić*)

Subjonctif présent  
exprime  
exprimes  
exprime  
exprimions  
exprimiez  
expriment

**S'excuser** (*przepraszyć*)

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