

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)	(Entuzjazm)	L'anxiété (Une)	(Lęk)
L'admiration	(Podziw)	Aimer	(Kochać)
La passion	(Pasja)	Apprécier	(Doceniać)
La nostalgie	(Nostalgia)	Désirer	(Pragnąć)
La satisfaction	(Satysfakcja)	Détester	(Nienawidzić)
Le mécontentement	(Niezadowolenie)	Faire plaisir	(Sprawiać przyjemność)
La frustration	(Frustracja)	Avoir mal au coeur	(Czuć się źle (mieć mdłości / ból serca))
La déception	(Rozczarowanie)	Se sentir dépassé	(Czuć się przytłoczonym)
La contrariété	(Zmartwienie)	Être touché par	(Być poruszonym przez)
La colère	(Złość)		

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

Nostalgia jest emocją zniuansowaną, jednocześnie radością i smutkiem. Wracając myślami do szczęśliwych wspomnień, czasem odczuwamy brak, ale takie powroty do przeszłości mogą też być przydatne. Możemy nawet poczuć ulgę, wspominając bolesny okres, ponieważ widzimy, że go pokonaliśmy. W efekcie robimy bilans swojego życia i wzmacniamy swoją pewność siebie na przyszłość.

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

1-a 2-a



2. Gramatyka: Konsekwencja (du coup, d'où, voilà pourquoi)

Pokazuje skutek danej sytuacji za pomocą du coup, d'où, c'est pourquoi, de sorte que lub trop... pour que.

Expression (Wyrażenie)	Exemple (Przykład)
Du coup	J'aime courir, du coup je sors souvent. (<i>Lubię biegać, w związku z tym często wychodzę.</i>)
C'est pourquoi	Je suis frustré, c'est pourquoi je pars. (<i>Jestem sfrustrowany, dlatego wychodzę.</i>)
Voilà pourquoi	J'adore ce hobby, voilà pourquoi je continue. (<i>Uwielbiam to hobby, dlatego kontynuuję.</i>)
D'où / de là	J'étais anxieux, d'où mon silence. (<i>Byłem niespokojny, stąd moje milczenie.</i>)
De sorte que	Il s'entraîne, de sorte qu' il progresse. (<i>Trenuje, tak że robi postępy.</i>)
C'est pour cela	Je suis satisfait, c'est pour cela que je reste. (<i>Jestem zadowolony, dlatego zostaję.</i>)
Comme ça	Je dors tôt comme ça je ne suis pas fatigué. (<i>Kładę się spać wcześniej, dzięki temu nie jestem zmęczony.</i>)
Trop... pour que	Il parle trop vite pour que les débutants puissent le comprendre. (<i>Mówi zbyt szybko, żeby początkujący mogli go zrozumieć.</i>)
Assez... pour que	L'explication est assez claire pour que tout le monde comprenne. (<i>Wyjaśnienie jest wystarczająco jasne, żeby wszyscy zrozumieli.</i>)

- J'étais tellement frustré par l'organisation du club de course que j'ai arrêté d'y aller _____ un mois. (*Byłem tak sfrustrowany organizacją klubu biegowego, że przestałem tam chodzić od miesiąca.*)
a. depuis b. pendant c. il y a d. pour
- La conférence allait _____ pour que les nouveaux arrivants puissent suivre, d'où leur déception. (*Konferencja przebiegała zbyt szybko, żeby nowo przybyli mogli nadążyć, stąd ich rozczarowanie.*)
a. très vite b. trop vite c. si vite d. assez vite

1. depuis 2. trop vite

Przepisz zwroty (QR: A1+)



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

(*Nie zarezerwowałem(-am), du coup nie było już miejsc na koncert.*)
- (C'est pourquoi) Le train a été annulé à la dernière minute. Nous avons dû prévenir le client et décaler la réunion.

(*Pociąg został odwołany w ostatniej chwili, c'est pourquoi musieliśmy powiadomić klienta i przełożyć spotkanie.*)
- (Voilà pourquoi) Les consignes étaient ambiguës. Personne n'a su quoi faire pendant l'exercice.

(Instrukcje były niejednoznaczne, voilà pourquoi nikt nie wiedział, co robić podczas ćwiczenia.)

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.

Popraw błąd

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

Mówi zbyt szybko, żeby nowi go zrozumieli.

2. Je suis stressé, d'où je dors mal.

Jestem zestresowany, stąd moje bezsenności.

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

3.Ćwiczenia

1. Dopasuj każde słowo do jego definicji.

- | | |
|--------------------|--|
| 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. Listy do redakcji: pasja – tak, ale nie za każdą cenę (QR: Audio)

Wypełnij luki: 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.

W naszym mieście kluby rekreacyjne mnożą się i wielu uważa to za dobrą wiadomość. Entuzjazm jest zrozumiały: dla niektórych bieganie lub fotografia to prawdziwa pasja, która pomaga odetchnąć po tygodniu pracy. Ale intensywność może też wymknąć się spod kontroli: gdy hobby staje się obowiązkiem, szybko przechodzi się od satysfakcji do frustracji, a niezadowolenie w końcu zaczyna dotyczyć otoczenia.

Kilku czytelników opisuje tę samą spiralę: chcieliby „zrobić coś dla siebie”, stąd seryjne zapisy i zbyt napięte wieczory. W efekcie pojawia się rozdrażnienie, a potem rozczarowanie, gdy nie udaje się utrzymać tempa. Niektórzy mówią nawet, że „serce ich boli”, kiedy odwołują wyjście ze znajomymi. Z kolei ci, którzy godzą się zwolnić, mówią, że dopada ich nostalgia: wspomnianie prostych chwil pomaga im odzyskać energię i wybierać aktywności, które naprawdę lubią.

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

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.

Prawda Falsz

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐



1-V 2-X 3-V

4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Je _____ les salles de sport bondées, du coup je préfère courir au parc tôt le matin. *(Nienawidzę zatłoczonych siłowni, dlatego wolę biegać w parku wcześniej rano.)*
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. *(Naprawdę chcesz zacząć grać na pianinie, dlatego zapisałeś/aś się na wieczorne lekcje.)*
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. *(Nie znosi, kiedy ktoś wyśmiewa jej pasję do wędrówek, stąd jej rozdrażnienie podczas rozmowy.)*
a. déteste b. détestait c. détestent d. détestez

1. déteste 2. désires 3. déteste

5. Odgrywanie ról - dialogi (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.*
(Szczzerze mówiąc, mam szalony entuzjazm dla tej wystawy — niektóre zdjęcia naprawdę mnie poruszyły, zwłaszcza seria o Marsylii.)

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.*
(Ja też podziwiam technikę, ale przyznam, że czuję lekką irytację: było tłoczno i po pewnym czasie poczułem się przytłoczony.)

Camille (cheffe de projet): *Je comprends, et la dernière partie m'a plutôt déçue, je m'attendais à quelque chose de plus marquant.*
(Rozumiem, a ostatnia część raczej mnie rozczarowała, spodziewałam się czegoś bardziej uderzającego.)

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.*
(Tak, to mnie nawet trochę sfrustrowało — za to portret starszej pani niemal sprawił, że zrobiło mi się niedobrze, było bardzo intensywne.)

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. (Wrócimy w porze lunchu, kiedy jest mniej ludzi? Sprawiłoby mi to przyjemność, żeby zobaczyć ją ponownie, i będziemy mogli zaproponować wystawę zespołowi, jeśli będziemy naprawdę zadowoleni.)*

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

6. Mówienie (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. Pisanie: 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



Napisz odpowiednią odpowiedź: *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...*

Ważne czasowniki

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

Détester (*nienawidzić*)

Present
déteste
détestes
déteste
détestons
détestez
détestent

Désirer (*pragnąć*)

Present
désire
désires
désire
désirons
désirez
désirent