



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>(O stress)</i>	Se sentir débordé	<i>(Sentir-se sobrecarregado)</i>
L'irritabilité	<i>(A irritabilidade)</i>	Se sentir reconnu	<i>(Sentir-se reconhecido)</i>
La mauvaise humeur	<i>(O mau humor)</i>	Se ressourcer	<i>(Recarregar energias)</i>
être de mauvaise humeur	<i>(Estar de mau humor)</i>	Se mettre en colère	<i>(Ficar com raiva)</i>
être nostalgique	<i>(Estar nostálgico)</i>	S'entendre bien avec quelqu'un	<i>(Dar-se bem com alguém)</i>
être surpris	<i>(Estar surpreendido)</i>	S'entendre mal avec quelqu'un	<i>(Dar-se mal com alguém)</i>
être enchanté	<i>(Estar encantado)</i>	S'excuser	<i>(Pedir desculpas)</i>
être déçu	<i>(Estar desapontado)</i>	Exprimer	<i>(Expressar)</i>
être content	<i>(Estar contente)</i>	Exprimer son mécontentement	<i>(Expressar o seu descontentamento)</i>
Avoir de l'ambition	<i>(Ter ambição)</i>	Je n'en peux plus	<i>(Já não aguento mais)</i>
être motivé	<i>(Estar motivado)</i>		<i>()</i>

1. Digitalize o código QR para ver o vídeo, ou leia o texto. (QR: Áudio)



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.

Em uma empresa, a saúde mental das equipes deve ser levada a sério. Quando ela é negligenciada, pode haver uma queda de produtividade, mais absentéismo e até um acidente de trabalho. Os riscos psicossociais podem vir de um ritmo intenso demais ou da falta de recursos. É possível que ações simples de prevenção melhorem rapidamente a situação, com ajudas e dispositivos de apoio.

1. Quel effet la mauvaise santé mentale au travail peut-elle avoir sur l'activité ?
 - a. Une hausse automatique des salaires
 - b. Moins de responsabilités pour l'employeur
 - c. Une meilleure ambiance entre collègues
 - d. Une baisse de productivité et plus d'absentéisme
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-d 2-a



2. Gramática: Indicativo ou subjuntivo ?

Usa-se o indicativo para expressar um facto: uma declaração, uma constatação ou uma realidade certa. O conjuntivo (subjontif) é usado para expressar uma possibilidade: um sentimento, uma apreciação, uma negação, uma dúvida ou qualquer ação incerta.

1. Na forma afirmativa, os verbos de opinião (croire que, penser que, trouver que...) são sempre seguidos do indicativo.
2. Na forma negativa, os verbos de opinião podem estar no indicativo ou no conjuntivo.
3. "C'est possible que", "C'est probable que" -> sempre conjuntivo.

Expressions (Expressões)	Modes (Modos)	Exemples (Exemplos)
Sûr que (Certo que)	Indicatif (Indicativo)	C'est sûr qu'il se sent débordé avec tout ce travail. (É certo que ele se sente sobrecarregado com todo este trabalho.)
Penser/croire/trouver que (certitude) (Pensar/acreditar/achar que (certeza))	Indicatif (Indicativo)	Je crois qu'il s'entend bien avec leurs collègues. (Acredito que ele se dá bem com os colegas.)
Peut-être que (Talvez)	Indicatif (Indicativo)	Peut-être que tu n' as pas assez confiance en toi. (Talvez não tenhas confiança suficiente em ti.)
Douter que (Duvidar que)	Subjonctif (Conjuntivo)	Je doute qu'ils soient à l'aise dans l'entreprise. (Duvido que eles se sintam à vontade na empresa.)
Il se peut que (Pode ser que)	Subjonctif (Conjuntivo)	Il se peut que vous soyez déçus car vous n'avez pas été augmentés. (Pode ser que vocês fiquem desiludidos, porque não foram aumentados.)
Il est possible que / Il est probable que (É possível que / É provável que)	Subjonctif (Conjuntivo)	Il est probable que j' ai besoin de prendre une pause cette semaine. (É provável que eu precise de fazer uma pausa esta semana.)

1. Je crois qu'il _____ débordé en ce moment, il a trop de dossiers. (Acho que ele se sente sobrecarregado neste momento, ele tem muitos processos.)

- 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. (Duvido que Julie esteja à vontade nesta equipe, ela quase não fala nas reuniões.)

- a. sera b. soit c. est d. sois

1. se sent 2. soit

Rewrite the phrases (QR: IA+)



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

(É certo que meu colega chega na hora.)

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

(Eu acho que eles têm tempo suficiente para terminar o relatório.)

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

(Talvez você não tenha entendido a instrução.)

- 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.

Corrija o erro

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

É provável que a discussão tenha melhorado o ambiente.

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

Eu não acho que ele tenha compreendido bem a observação.

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

3.Exercícios

1. Associe cada palavra à sua definição.

- | | |
|----------------------------------|--|
| 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. Nota interna - Prevenir tensões e stress no escritório (QR: Áudio)



Preencha as lacunas: 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.


Em várias equipas, foram registadas tensões nas últimas semanas. Quando a carga de trabalho aumenta, é normal sentir-se stressado ou irritado, mas isso pode rapidamente provocar mau humor e conflitos. Os gestores são convidados a identificar os sinais, por exemplo uma pessoa que se sente sobrecarregada ou que diz «já não aguento mais», e a propor um momento de conversa.

A empresa recorda que é possível pedir uma reunião confidencial com os RH ou com o serviço de saúde no trabalho. Em caso de desacordo, privilegie uma mensagem objetiva e apresente desculpas se as suas palavras tiverem magoado alguém. O objetivo é que cada pessoa se sinta reconhecida e permaneça motivada, mantendo ao mesmo tempo um ambiente profissional.

(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. Ouça o fragmento de áudio e escolha a resposta correta. (QR: Áudio)

- | | Verdadeiro | Falso | |
|---|--------------------------|--------------------------|--|
| 1. La personne a reçu une nouvelle tâche urgente, ce qui a augmenté son stress. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| 2. Elle s'entend mal avec Julien depuis longtemps et le conflit dure depuis plusieurs semaines. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 3. Après l'incident, elle a parlé du planning avec son responsable et s'est excusée. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
- 1-V 2-X 3-V

4. Escolha a solução correta

1. Il est possible que vous _____ votre mécontentement, mais restez professionnel pendant la réunion. *(É possível que você expresse seu descontentamento, mas mantenha-se profissional durante a reunião.)*
a. exprimiez b. exprimer c. exprimerez d. exprimez
2. Le responsable doute que l'équipe _____ après cet échange tendu. *(O responsável duvida que a equipe peça desculpas após esta troca tensa.)*
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 ». *(Eu não acho que você expresse bem seu estresse quando diz: « Eu não aguento mais ».)*
a. exprime b. exprimes c. exprimez d. exprimeras
1. exprimiez 2. s'excuse 3. exprime

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)

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, você tem dois minutos? Percebi bastante irritação no seu e-mail para a Julie e eu gostaria de entender o que aconteceu.)*
- 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. (Sim... desculpe. Eu estava realmente de mau humor — eu me sinto sobrecarregado desde o último prazo, e a mensagem dela me surpreendeu; tive a impressão de que estavam jogando tudo em cima de mim.)*
- Sofia (manager):** *Je comprends le stress, mais le ton peut vite envenimer la situation. Tu peux exprimer ton mécontentement sans te mettre en colère. (Eu entendo o estresse, mas o tom pode rapidamente piorar a situação. Você pode expressar seu descontentamento sem ficar com raiva.)*



- 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. (Eu não aguento mais correr atrás das urgências, e isso dá medo para o que vem pela frente. Eu tenho ambição e estou motivado, mas agora não me sinto reconhecido.)*
- 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. (Certo. Peça desculpas à Julie e vamos reformular juntos uma resposta objetiva; depois reavaliemos sua carga de trabalho e você faz uma pausa de verdade para recarregar as energias.)*

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

6. Falar: traduzir e responder (QR: IA+)

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. Escrita: E-mail (QR: IA+)

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



Escreva uma resposta apropriada: *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...*

Verbos importantes

Exprimer (*expressar*)

Subjonctif présent

je/j'

exprime

tu

exprimes

il/elle/on

exprime

nous

exprimions

vous

exprimiez

ils/elles

expriment

S'excuser (*desculpar-se*)

Subjonctif présent

m'excuse

t'excuses

s'excuse

nous excusions

vous excusiez

s'excusent