



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>(Entusiasmo)</i>	La passion	<i>(Paixão)</i>
L'admiration	<i>(Admiração)</i>	Aimer	<i>(Amar)</i>
La contrariété	<i>(Contrariedade)</i>	Apprécier	<i>(Apreciar)</i>
La colère	<i>(Raiva)</i>	Désirer	<i>(Desejar)</i>
L'anxiété (Une)	<i>(Ansiedade)</i>	Détester	<i>(Detestar)</i>
La frustration	<i>(Frustração)</i>	Faire plaisir	<i>(Agradar)</i>
La déception	<i>(Decepção)</i>	Avoir mal au cœur	<i>(Sentir náusea)</i>
La nostalgie	<i>(Nostalgia)</i>	Se sentir dépassé	<i>(Sentir-se sobrecarregado)</i>
La satisfaction	<i>(Satisfação)</i>	Être touché par	<i>(Ser tocado por)</i>
Le mécontentement	<i>(Descontentamento)</i>		

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



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.

A **nostalgia** é uma emoção nuancada, ao mesmo tempo **alegria** e **tristeza**. Ao pensar em lembranças felizes, às vezes sentimos falta, mas esses retornos ao passado também podem ser úteis. Podemos até nos sentir aliviados ao lembrar um período **doloroso**, porque vemos que o **superamos**. Por isso, fazemos um balanço da nossa vida e fortalecemos a nossa confiança para o futuro. Vp>

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 prouve qu'elles n'ont jamais été sensibles
 - d. Parce que cela leur donne envie de revivre exactement la même situation
2. Comment la nostalgie est-elle décrite ?
 - a. Comme un sentiment sans lien avec le passé
 - b. Comme une réaction physique qui empêche de réfléchir
 - c. Comme une émotion complexe qui mélange joie et tristesse
 - d. Comme une émotion simple, uniquement joyeuse

1-a 2-c



2. Gramática: A consequência (du coup, d'où, voilà pourquoi)

Mostra o resultado de uma situação com du coup, d'où, c'est pourquoi, de sorte que ou trop... pour que.

Expression (Expressão)	Exemple (Exemplo)
Du coup	J'aime courir, du coup je sors souvent. <i>(Gosto de correr, por isso saio com frequência.)</i>
C'est pourquoi	Je suis frustré, c'est pourquoi je pars. <i>(Estou frustrado, por isso vou embora.)</i>
Voilà pourquoi	J'adore ce hobby, voilà pourquoi je continue. <i>(Adoro este passatempo, por isso continuo.)</i>
D'où / de là	J'étais anxieux, d'où mon silence. <i>(Eu estava ansioso, daí o meu silêncio.)</i>
De sorte que	Il s'entraîne, de sorte qu' il progresse. <i>(Ele treina, de modo que progride.)</i>
C'est pour cela	Je suis satisfait, c'est pour cela que je reste. <i>(Estou satisfeito, é por isso que fico.)</i>
Comme ça	Je dors tôt comme ça je ne suis pas fatigué. <i>(Durmo cedo, assim não fico cansado.)</i>
Trop... pour que	Il parle trop vite pour que les débutants puissent le comprendre. <i>(Ele fala rápido demais para que os iniciantes consigam entendê-lo.)</i>
Assez... pour que	L'explication est assez claire pour que tout le monde comprenne. <i>(A explicação é suficientemente clara para que toda a gente compreenda.)</i>

- J'étais tellement frustré par l'organisation du club de course que j'ai arrêté d'y aller _____ un mois. *(Eu estava tão frustrado com a organização do clube de corrida que parei de ir lá há um mês.)*
a. depuis b. pendant c. il y a d. pour
- La conférence allait _____ pour que les nouveaux arrivants puissent suivre, d'où leur déception. *(A conferência ia depressa demais para que os recém-chegados conseguissem acompanhar, daí a decepção deles.)*
a. très vite b. trop vite c. si vite d. assez vite

1. depuis 2. trop vite

Rewrite the phrases (QR: IA+)



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

(Não fiz reserva, por isso já não havia lugares para o concerto.)
- (C'est pourquoi) Le train a été annulé à la dernière minute. Nous avons dû prévenir le client et décaler la réunion.

(O comboio foi cancelado à última hora, é por isso que tivemos de avisar o cliente e adiar a reunião.)
- (Voilà pourquoi) Les consignes étaient ambiguës. Personne n'a su quoi faire pendant l'exercice.

(As instruções eram ambíguas, eis porque ninguém soube o que fazer durante o exercício.)

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.*

Corrija o erro

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

Ele fala rápido demais para que os novatos o entendam.

2. Je suis stressé, d'où je dors mal.

Estou estressado, daí minhas insônias.

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

3.Exercícios

1. Associe cada palavra à sua definição.

- | | |
|--------------------|--|
| 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. Cartas dos leitores: a paixão, sim, mas não a qualquer preço (QR:

Áudio)



Preencha as lacunas: 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.

Na nossa cidade, os clubes de lazer multiplicam-se e muitos veem nisso uma boa notícia. O entusiasmo é compreensível: para alguns, a corrida a pé ou a fotografia é uma verdadeira paixão que ajuda a respirar depois de uma semana de trabalho. Mas a intensidade também pode sair do controle: quando um hobby se torna uma obrigação, passa-se rapidamente da satisfação à frustração, e o descontentamento acaba por afetar as pessoas ao redor.

Vários leitores descrevem a mesma espiral: eles gostariam de «fazer algo por si», daí as inscrições em série e as noites demasiado cheias. Por isso, o aborrecimento instala-se, depois vem a decepção quando não se consegue manter o ritmo. Alguns dizem até sentir um aperto no coração ao cancelar uma saída com amigos. Ao contrário, aqueles que aceitam desacelerar dizem-se tocados pela nostalgia: voltar a pensar em momentos simples ajuda-os a recuperar energia e a escolher atividades de que realmente gostam.

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

Verdadeiro Falso

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. Escolha a solução correta

1. Je _____ les salles de sport bondées, du coup je préfère courir au parc tôt le matin. *(Eu detesto academias lotadas, por isso prefiro correr no parque bem cedo de manhã.)*
 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. *(Você realmente deseja começar a tocar piano, por isso fez aulas à noite.)*
 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. *(Ela detesta que zombem da sua paixão por trilhas, daí o seu aborrecimento durante a discussão.)*
 a. déteste b. détestait c. détestent d. détestez

1. déteste 2. désires 3. déteste

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)

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.*

(Francamente, eu estou com um entusiasmo enorme por essa exposição — algumas fotos realmente me tocaram, principalmente a série sobre Marselha.)

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.*

(Eu também, admiro a técnica, mas confesso um pequeno incômodo: estava lotado, e depois de um tempo eu me senti sobrecarregado.)

Camille (cheffe de projet): *Je comprends, et la dernière partie m'a plutôt déçue, je m'attendais à quelque chose de plus marquant.*

(Eu entendo, e a última parte me decepcionou um pouco, eu esperava algo mais marcante.)

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.*

(Sim, isso até me frustrou um pouco — por outro lado, o retrato da senhora idosa quase me deu um aperto no coração, foi muito intenso.)



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.*
(A gente volta na hora do almoço, quando tem menos gente? Eu ficaria feliz em ver de novo, e a gente pode sugerir a exposição para a equipe se a gente ficar realmente satisfeito.)

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

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

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

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



Escreva uma resposta apropriada: *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...*

Verbos importantes

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

Détester (*odiar*)

Present
déteste
détestes
déteste
détestons
détestez
détestent

Désirer (*desejar*)

Present
désire
désires
désire
désirons
désirez
désirent