

Compréhension orale et discussion : « Blues de l'automne : comment lutter contre la déprime saisonnière »

Source : http://www.francetvinfo.fr/sante/psycho-bien-etre/blues-de-l-automne-comment-lutter-contre-la-deprime-saisonniere_1903325.html

Vocabulaire du document :

Foutre le bourdon (fam.) – rendre mélancolique

la grisaille (fam.) – un mauvais temps

un coup de blues (fam.) – la tristesse

un cercle infernal – situation de laquelle une personne ne peut pas sortir

1) Regardez la vidéo deux fois et répondez aux questions :

1. Terminez la phrase : *Une journée d'automne, même avec des degrés en moins, avec du vent et avec des feuilles dorées qui tombent des arbres, c'est beau comme...*
2. Selon la personne interrogée, l'automne est une saison ...
3. Véronique souffre actuellement de dépression saisonnière. OUI / NON
4. Quels ont été les symptômes de dépression chez Véronique ?
...
...
...
5. Comment Véronique lutte aujourd'hui contre la dépression ?
6. Qu'est-ce qui nous épuise ou nous attriste en automne et en hiver ?
7. Qu'est-ce que la luminothérapie ? Avec quelle fréquence il faut l'appliquer ?
8. Que peut-on encore faire pour lutter contre la dépression saisonnière ?

- 2) Dessinez (la qualité du dessin n'est pas importante !) dans les cadres : à gauche, des choses/personnes/symboles qui évoquent pour vous la bonne humeur, à droite celles qui évoquent la tristesse. Vous avez 2 minutes. Comparez vos dessins et expliquez-vous.

--	--

- 3) Quelques mots pour parler de la tristesse :

Le chagrin

La douleur

La mélancolie

Pénible, affligeant(e), douloureux (-se)

Se sentir découragé(e), accablé(e), maussade

Expressions :

Avoir une tête d'enterrement

Avoir le cafard

Pleurer comme une madeleine

Avoir la gorge serrée

4) Discussion.

Travaillez en forum. Choisissez les phrases qui provoquent une réaction chez vous (vous êtes d'accord, vous n'êtes pas d'accord, c'est une phrase très juste, c'est une phrase qui me fait parler...) et justifiez-vous.

J'ai des habitudes spécifiques pour lutter contre la déprime.

Je suis toujours de bonne humeur.

J'aime l'automne, parce que le soleil me fatigue.

De toute façon, je passe mes journées devant l'ordinateur, je ne vois donc pas le changement des saisons.

Quand les feuilles tombent et que les oiseaux migrateurs partent dans le sud, je ressens toujours un coup de blues.

Mon humeur suit l'ambiance de chaque saison.

La dépression est une maladie affreuse.

Aujourd'hui, on peut tout guérir avec les médicaments de nouvelle génération, je ne vois donc pas le problème.

Je suis de nature triste, c'est ma nature, l'automne ne change rien.

J'aime écouter de la musique nostalgique qui me fait pleurer.

En automne, j'écoute des morceaux de musique énergiques qui me donnent envie de me bouger !

Pour moi, le chocolat, c'est l'unique remède efficace contre la déprime

Ce que je déteste, ce sont les jours gris et pluvieux.

L'automne est la meilleure saison pour lire des livres.