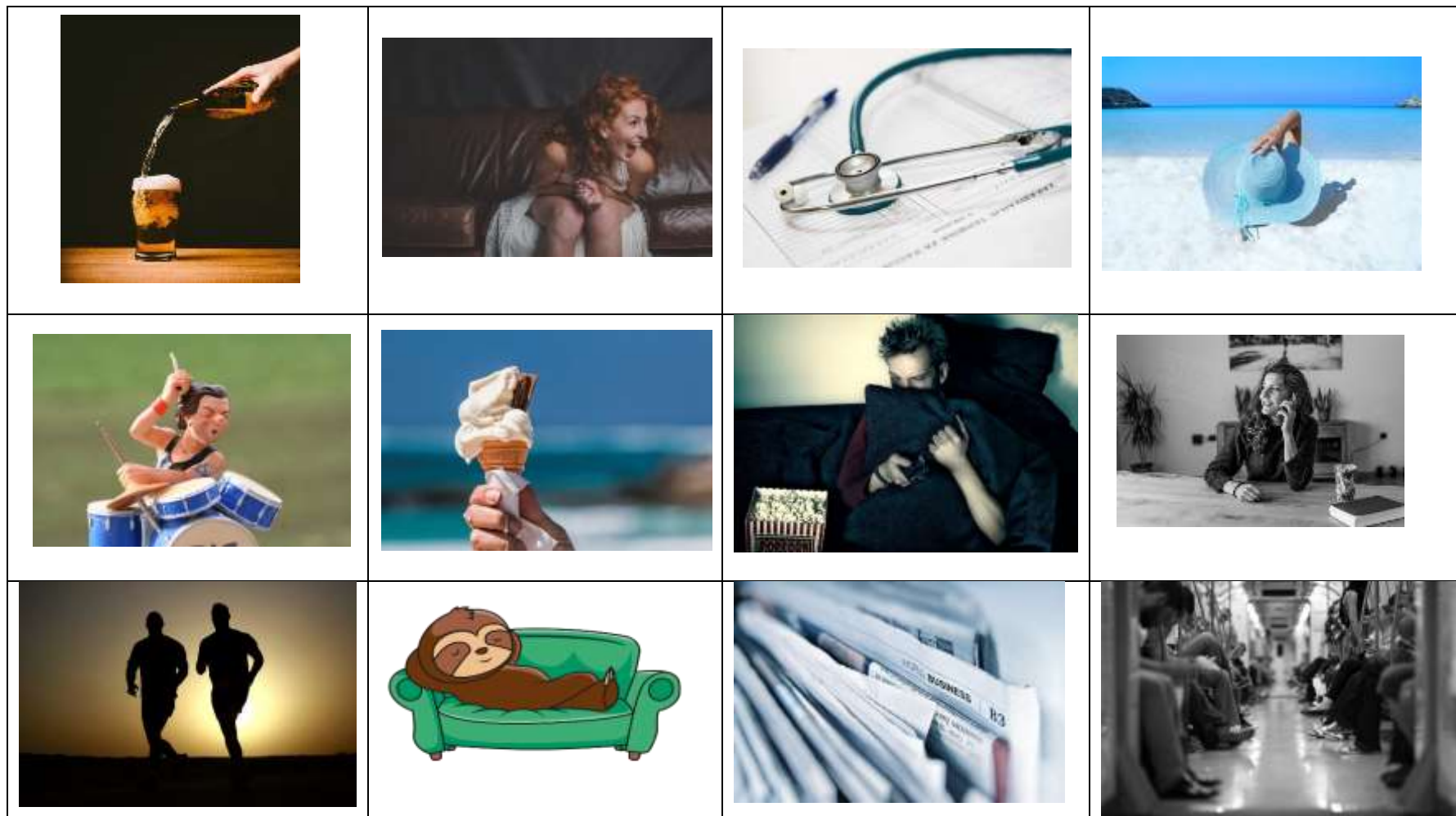


Mise en route [à projeter ou à donner à chaque apprenant]

Que faites-vous pour garder le moral et être positif/positive ? Entourez les images et comparez avec votre binôme. Avez-vous les mêmes techniques ?



Compréhension orale

[à découper aux ciseaux ou en captures d'image, donner un jeu pour chaque groupe d'apprenants]

Cette vidéo est un sketch d'humour.

Dans cette vidéo, on conseille principalement de toujours garder une attitude positive.

D'après la vidéo, il faut écrire sa plus grande peur sur le papier : ça permet de la maîtriser.

Cette vidéo se passe en France.

D'après le document, on devrait regarder une vidéo des attentats terroristes du 11 septembre 2001 quand on se sent mal.

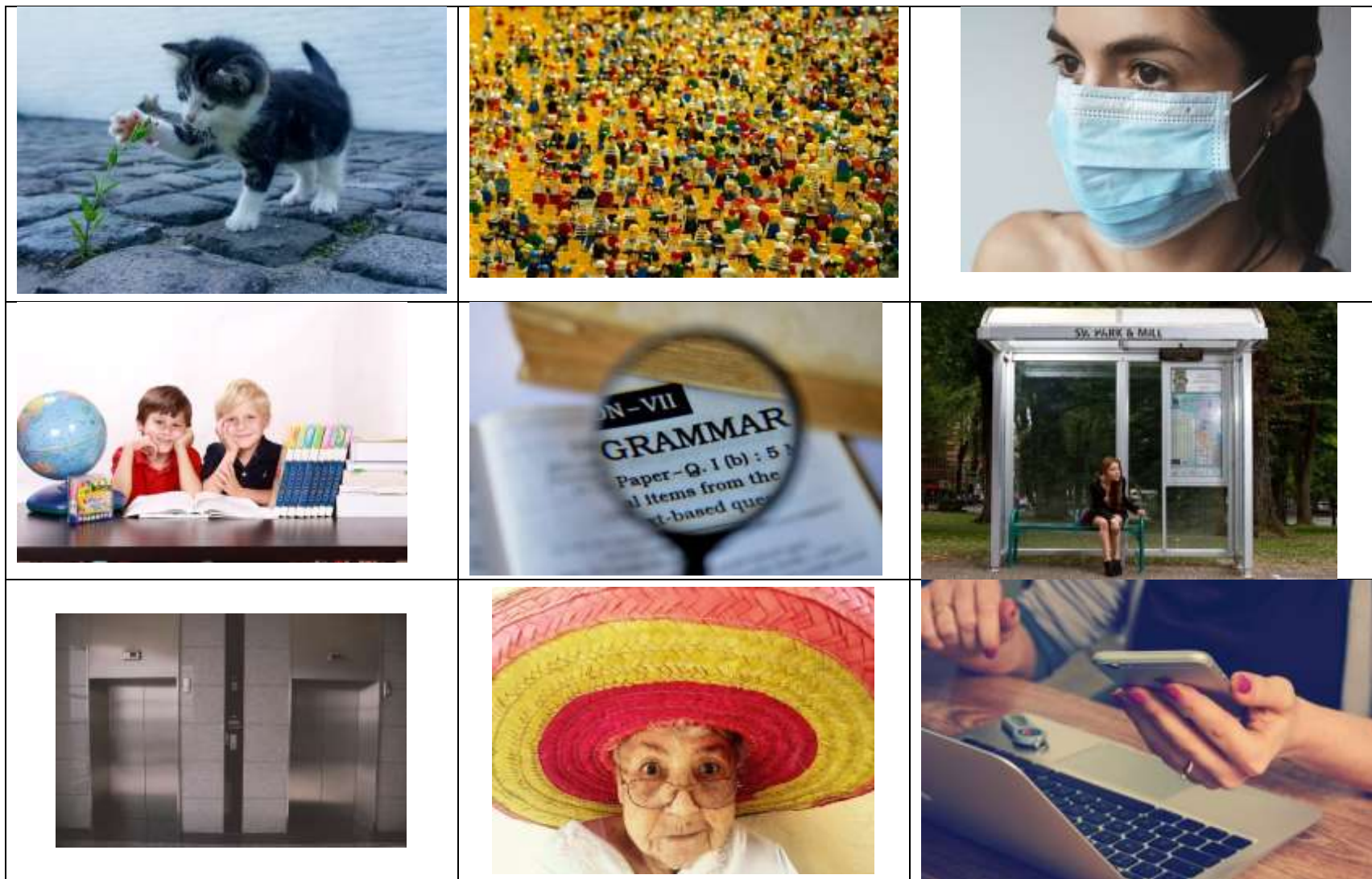
Il y a quatre conseils différents dans cette vidéo.

D'après la vidéo, il vaut mieux manger de la pizza de temps en temps : c'est bon pour le moral.

D'après la vidéo, il est préférable de ne pas faire de sport, car on peut se blesser et aller à l'hôpital.

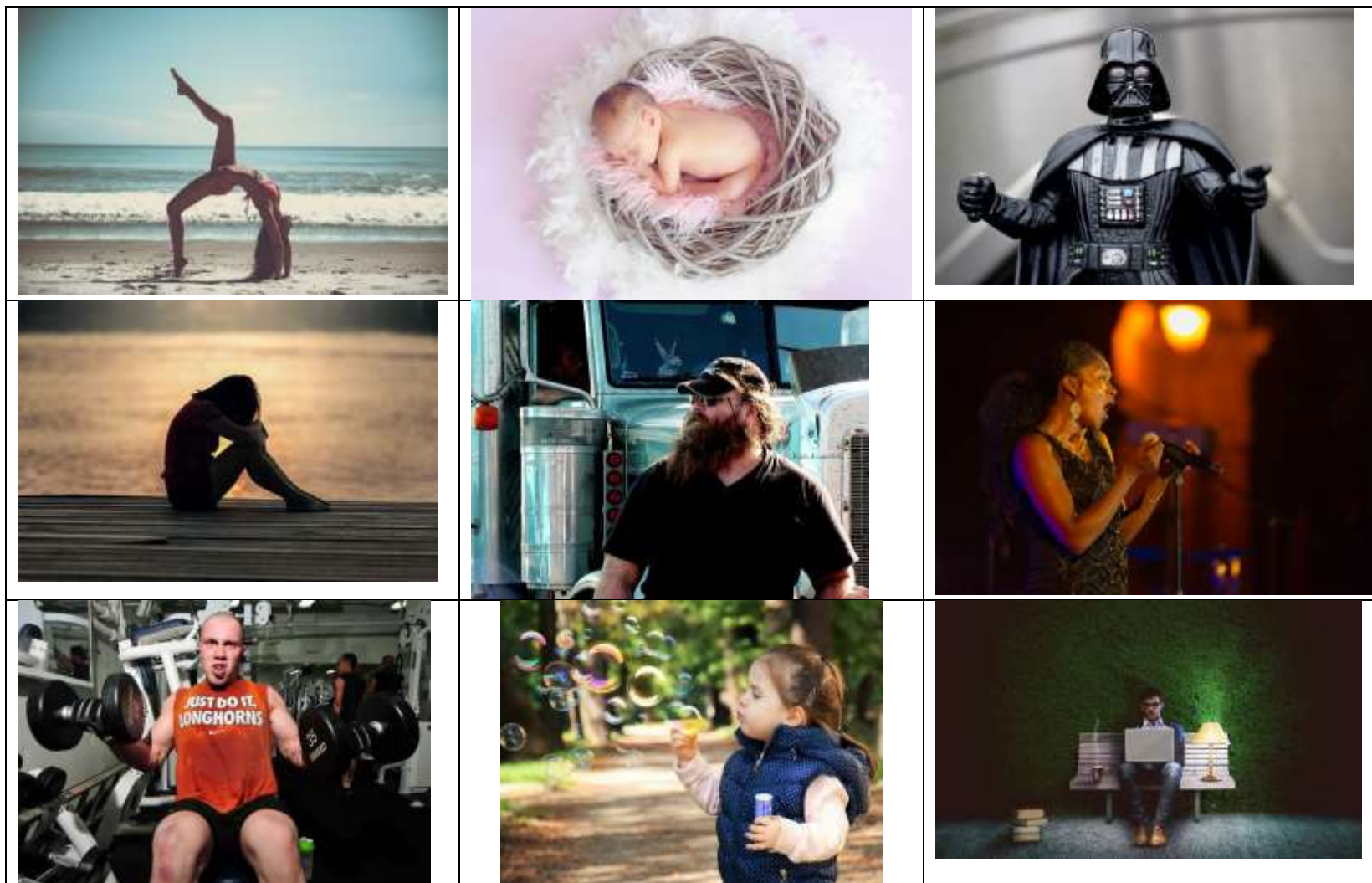
Production orale : mode 1

[à découper aux ciseaux ou en captures d'image]



Production orale : mode 2

[à découper aux ciseaux ou en captures d'image]



Exercice B1 : vocabulaire

Voici des expressions où le verbe et le nom se trouvent souvent ensemble (exemple : « gagner + du temps »). Pouvez-vous les reconstituer ? Elles sont toutes dans la vidéo !

- Dresser
- Se casser
- Faire face à
- Adopter
- Affronter
- Gérer
- une jambe
- une attitude positive
- un désagrément
- une liste
- son stress
- un problème

Exercice B1 : les connecteurs logiques

Remplacez les connecteurs suivants au bon endroit dans le texte : **lorsque, or, il est facile de, bien que, de plus, comme**. Expliquez ensuite à quoi ils servent et trouvez deux autres connecteurs pour chaque fonction grâce au tableau. Attention, il y a un intrus !

Astuces : comment adopter une attitude positive

Votre état d'esprit a un grand impact sur la manière dont vous abordez la vie. vous n'avez pas le contrôle sur certaines choses, apprendre à maintenir une attitude positive vous permettra d'affronter les désagréments du quotidien. Dressez une liste de vos plus grandes peurs : mettre ses peurs sur papier nous aide à dédramatiser nos petites anxiétés de tous les jours. focaliser sur de petits événements négatifs, être incapable de trouver du stationnement et de leur donner une importance disproportionnée. vous faites face à quelque chose de frustrant, relativisez votre situation en la comparant avec le malheur des autres. On oublie trop souvent l'importance d'avoir de bonnes habitudes de vie. seulement vingt à trente minutes de sport sont nécessaires pour libérer de l'endorphine qui, par un processus chimique, peut être très bénéfique dans la gestion du stress. si par bonheur vous vous brisez quelque chose lors de votre activité physique, peut-être recevrez-vous de la morphine à l'hôpital. Et croyez-moi sur parole : votre attitude deviendra positive. Attention : c'est très addictif !

opposition	concession	cause	conséquence	addition
temps	énumération	illustration (exemple)	but	comparaison

Corrigé

Cette vidéo est un sketch d'humour.

En partie vrai : c'est une « capsule » qui donne des conseils de vie sur un ton humoristique.

Dans cette vidéo, on conseille principalement de toujours garder une attitude positive. **Vrai :** c'est d'ailleurs le titre de la vidéo.

D'après la vidéo, il faut écrire sa plus grande peur sur le papier : ça permet de la maîtriser.
Faux : la vidéo dit de faire 1) une liste de *ses* peurs, pour mieux les connaître et 2) « *dédramatiser* » ses angoisses.

Cette vidéo ne se passe pas en France. **Vrai :** cette vidéo se passe à Montréal, au Québec. On peut entendre des mots comme « tabarnak », « câlisse de Montréal » qui sont des injures québécoises, ou encore « stationnement » pour parking ou « briser » pour casser (et on peut deviner avec les images).

D'après le document, on devrait regarder une vidéo des attentats terroristes du 11 septembre 2001 quand on se sent mal. **Faux** : c'est l'exemple comique que donne la vidéo, mais le narrateur dit surtout de « comparer sa situation au malheur des autres » pour relativiser.

Il y a quatre conseils différents dans cette vidéo. **Faux** : il y en a trois (dominer ses pensées négatives, relativiser ses problèmes, adopter un mode de vie sain). Cela dit, on peut considérer que « bien manger » et « faire du sport » sont deux conseils différents et accepter un « vrai ».

D'après la vidéo, il vaut mieux manger de la pizza de temps en temps : c'est bon pour le moral. **Discutable !** La vidéo ne parle pas exactement de cette action : elle préconise seulement de bien manger.

D'après la vidéo, il est préférable de ne pas faire de sport, car on peut se blesser et aller à l'hôpital. **Faux** : d'après la vidéo, même l'hôpital est bénéfique, car on peut y avoir de la morphine, un médicament qui rend « heureux » (brièvement).

Exercice B1 : vocabulaire

- Dresser
 - Se casser
 - Faire face à
 - Adopter
 - Affronter
 - Gérer
-
- une jambe
 - une attitude positive
 - un désagrément
 - une liste
 - son stress
 - un problème

Exercice B1 : les connecteurs logiques

Astuces : comment adopter une attitude positive

Votre état d'esprit a un grand impact sur la manière dont vous abordez la vie. **Bien que** vous n'ayez pas le contrôle sur certaines choses, apprendre à maintenir une attitude positive vous permettra d'affronter les désagréments du quotidien. Dressez une liste de vos plus grandes peurs : mettre ses peurs sur papier nous aide à dédramatiser nos petites anxiétés de tous les jours. **Il est facile de** focaliser sur de petits évènements négatifs, **comme** être incapable de trouver du stationnement et de leur donner une importance disproportionnée. **Lorsque** vous faites face à quelque chose de frustrant, relativisez votre situation en la comparant avec le malheur des autres. On oublie trop souvent l'importance d'avoir de bonnes habitudes de vie. **Or**, seulement vingt à trente minutes de sport sont nécessaires pour libérer de l'endorphine qui, par un processus chimique, peut être très bénéfique dans la gestion du stress. **De plus**, si par bonheur vous vous brisez quelque chose lors de votre activité physique, peut-être recevrez-vous de la morphine à l'hôpital... Et croyez-moi sur parole : votre attitude deviendra positive. Attention : c'est très addictif !

opposition	concession	cause	conséquence	addition
<p>Or Mais Cependant</p>	<p>Bien que Même si Malgré</p>	<p>Car Puisque</p>	<p>Alors Par conséquent</p>	<p>De plus Par ailleurs Et</p>
temps	énumération	illustration (exemple)	but	comparaison
<p>Lorsque Avant que Après que</p>	<p>Tout d'abord Ensuite</p>	<p>Comme Par exemple Ainsi</p>	<p>Afin que Pour que</p>	<p>De même que De la même façon que</p>

Intrus : il est facile de. Cette expression permet la liaison avec l'idée d'avant, et de développer cette idée.