

Annexe : Textes et questions de compréhension

A. Niveau B1

C'est prouvé : râler est bon pour la santé

Les embouteillages, le portable qui n'a plus de batterie, la pluie ou encore les sautes d'humeur du patron, c'est bien connu, râler est le sport national des Français. Mais après plusieurs études réalisées, la sentence est tombée. Râler, c'est bon pour la santé. On vous explique pourquoi.

Se taire est néfaste. Savoir exprimer sa mauvaise humeur augmenterait l'espérance de vie. Tel est le résultat surprenant d'une vaste étude, menée par des chercheurs en psychologie de l'université allemande d'Iéna auprès de 6000 personnes. Ils ont constaté une accélération cardiaque chez les individus qui contiennent leurs émotions négatives, une accélération cardiaque qui pourrait à la longue augmenter les risques d'hypertension par rapport à ceux qui extériorisent leurs émotions.

« Lorsqu'une situation stressante se présente à ce type de personne, leur rythme cardiaque ainsi que leur pouls sont plus élevés que ceux des personnes qui n'hésitent pas à dire ce qu'ils pensent », explique le directeur de l'étude, Marcus Mund.

Voilà sûrement de quoi expliquer une partie des différences de longévité de vie en Europe. L'étude souligne par exemple que les Italiens et les Espagnols, connus pour leur fort caractère et leur sang chaud, vivraient en moyenne deux ans de plus que les Britanniques. La preuve en est aussi, du côté de nos amis les oiseaux, le perroquet, qui s'exprime quotidiennement, aurait une espérance de vie plus importante que ses camarades.

Râler pour tout... et n'importe quoi !

Dans notre vie quotidienne, les occasions de râler ne manquent pas. Au travail, dans les transports en commun, dans les bouchons. Sur un sondage réalisé en 2011, 61 % des Français estimaient la situation de leur pays très difficile, et prévoyaient une aggravation dans les mois suivants. Inutile de vous dire que nous étions en tête du classement mondial des pessimistes...

Un chiffre qui a d'ailleurs beaucoup étonné le reste du monde, si envieux de notre système social, de notre qualité de vie, et de notre liberté d'expression. Les Français estiment que s'ils râlent beaucoup, c'est parce que « si on ne râle pas, on se fait marcher dessus ». Et quand on leur demande leur principal sujet d'agacement, on obtient à 48% : le gouvernement, les discours politiques et les administrations.

Râler oui, mais avec modération

Pour Pauline Raysseguier, psychologue à Albi, « ce qui est bon c'est de verbaliser, exprimer, montrer ce qu'il y a à l'intérieur, mais cette irritabilité ne doit pas renfermer une colère constante, qui peut être néfaste et cacher quelque chose de plus sérieux ». En effet, il faut différencier râler et exprimer une colère permanente, qui peut alors manifester un certain stress et un mode de vie déprimant. [...] Ainsi, si nous sommes hantés en permanence par des pensées sombres, nous

sommes de plus en plus disposés à broyer du noir. Se crée alors un cercle vicieux pessimiste.
[...]

Source : Méthode de français Défi, 2019, p.124.

Questions :

Selon le texte que vous avez lu...

- 1) Dans quel pays râle-t-on beaucoup ?
 - a. En France. ✓
 - b. Au Royaume-Uni. ±
 - c. En Allemagne. ✗
- 2) Qu'arrive-t-il aux personnes qui n'expriment pas leurs émotions négatives ?
 - a. Leur cœur bat plus vite, ce qui est mauvais pour leur santé. ✓
 - b. Elles sont en général plus heureuses que celles qui râlent beaucoup. ✗
 - c. Elles vivent en moyenne plus longtemps que les autres. ±
- 3) Pourquoi le perroquet a-t-il une plus grande espérance de vie que d'autres oiseaux ?
 - a. Parce que le perroquet est plus intelligent que les autres oiseaux. ✗
 - b. Parce que le perroquet est un oiseau râleur. ±
 - c. Parce que le perroquet s'exprime beaucoup. ✓
- 4) Râler est-il bon pour la santé ?
 - a. Non, râler est toujours mauvais pour la santé. ✗
 - b. Oui, mais avec modération. ✓
 - c. Oui, râler est toujours bon pour la santé. ±
- 5) Quel est l'un des sujets qui agacent le plus les Français ?
 - a. Les transports en commun. ±
 - b. La politique. ✓
 - c. La région parisienne. ✗

Les chenilles, les abeilles et l'effet papillon

Le battement d'ailes d'un papillon au Brésil peut-il provoquer une tornade au Texas ? s'interrogeait le météorologue Edward Lorenz en 1972. Selon lui, un fait anecdotique pourrait avoir des conséquences considérables à l'échelle de la planète. Aujourd'hui, l'impact du réchauffement climatique est tellement complexe qu'on parle souvent d'effet papillon pour le décrire. En effet, un changement de quelques dixièmes de degrés dans une zone géographique peut parfois conduire à l'extinction d'une espèce.

L'homme, premier élément perturbateur

Les avancés techniques de l'homme (maîtrise du feu, révolution industrielle...) ont toujours causé des changements dans les écosystèmes naturels et provoqué la disparition d'espèces. Par exemple, 25 % des mammifères sont menacés de disparition à cause de la chasse et la pêche intensive et à cause de la dégradation de leur environnement. Mais l'activité humaine aggrave également le changement climatique, qui a des conséquences énormes sur la survie des espèces animales et végétales.

L'effet papillon

En raison du réchauffement climatique, des animaux sont obligés de quitter leur environnement naturel, ce qui entraîne de grands changements.

Première conséquence : certaines espèces doivent alors se déplacer vers le Nord. Les papillons ou les moustiques migrent rapidement, mais d'autres espèces, incapables de bouger, disparaissent.

Deuxième étape : les espèces fuyant la chaleur arrivent dans des écosystèmes nouveaux et deviennent des dangers pour les espèces locales. Par conséquent, celles-ci doivent migrer pour survivre et vont causer à leur tour d'autres problèmes. C'est, par exemple, le cas de la chenille du pin, un parasite qui fuit son habitat naturel et menace les forêts plus au nord. Mais, quand une espèce ne peut pas migrer, elle essaye de s'adapter : certaines plantes fleurissent avant la saison pour mieux résister à la sécheresse.

Troisième étape : tout ceci entraîne un phénomène appelé la désynchronisation des espèces. Étant donné que ces espèces sont dépendantes les unes des autres, la disparition ou l'adaptation de l'une d'entre elles peut bouleverser tout l'équilibre de la faune et de la flore. Par exemple, si une plante fleurit avant l'arrivée des abeilles, elle met en danger sa propre survie, puisque c'est cet insecte qui permet sa reproduction.

L'homme, dernier élément perturbé

Enfin, malgré ses capacités d'adaptation, l'homme lui-même est victime du dérèglement climatique. Comme nous dépendons de l'équilibre des écosystèmes pour notre alimentation et notre santé, nous subissons les impacts de tous ces changements, d'où l'importance de mieux connaître ces mécanismes pour sauvegarder les espèces, y compris la nôtre.

Source : Méthode de français Défi, 2019, p.108.

Questions :

Selon le texte que vous avez lu...

- 1) Quel est le sujet **principal** de ce texte ?
 - a. La vie des insectes. **X**
 - b. Les conséquences du changement climatique. **✓**
 - c. Le fonctionnement des écosystèmes. **±**
- 2) Qu'est-ce que l'effet papillon ?
 - a. Le fait qu'un battement d'ailes d'un papillon peut provoquer des tornades ailleurs dans le monde. **±**
 - b. Le fait qu'une petite action peut entraîner une réaction en chaîne avec de grandes conséquences. **✓**
 - c. Une expression qui résume la théorie du chaos. **X**
- 3) Que se passe-t-il lorsque des espèces migrent vers de nouveaux écosystèmes ?
 - a. Elles menacent les espèces locales qui doivent à leur tour migrer ou s'adapter. **✓**
 - b. Elles s'adaptent à leur nouvel environnement et deviennent une espèce différente. **X**
 - c. Elles modifient leur comportement pour survivre : par exemple, certaines plantes fleurissent plus tôt pour s'adapter à leur nouvel environnement. **±**
- 4) L'humain est-il mis en danger par les changements décrits dans le texte ?
 - a. Non, il n'est pas mis en danger grâce à sa grande capacité d'adaptation. **±**
 - b. Oui, car il n'est pas à l'abri des catastrophes naturelles. **X**
 - c. Oui, car il a besoin des autres espèces pour survivre. **✓**
- 5) C'est la première fois dans l'histoire que l'humain provoque la disparition d'espèces.
 - a. Faux : cela a commencé il y a deux siècles avec la révolution industrielle. **±**
 - b. Vrai : l'humain vivait en harmonie avec les autres espèces jusqu'à récemment. **X**
 - c. Faux : cela a commencé il y a plusieurs centaines de milliers d'années avec la maîtrise du feu. **✓**

B. Niveau B2

Un jardin partagé crée du lien en plein Paris

Ils sont venus nombreux d'un quartier du 9^e arrondissement de Paris, pour fêter l'inauguration officielle du Jardin partagé L'Accueille. Une visiteuse, la soixantaine, qui a entendu parler de l'événement dans le bulletin municipal, découvre le lieu pour la première fois mais hésite, pour sa part, à adhérer : « Je ne sais pas si j'aurai le temps de venir régulièrement ».

D'autres ne peuvent plus se passer des rendez-vous du dimanche après-midi où ils se retrouvent pour arroser les plantes, planter des tomates, mais aussi pour déguster les produits du jardin potager et repartir avec quelques fruits et légumes bio pour leur consommation personnelle.

Jeunes et moins jeunes, jardiniers expérimentés ou amateurs : les habitants du quartier qui vont à L'Accueille ont des profils variés. Et c'est précisément ce qui fait la richesse de ce lieu. « Il y a beaucoup de familles avec enfants, mais aussi des mamies qui expliquent aux plus jeunes les différents types de fruits et légumes. Cela crée du lien intergénérationnel », témoigne Laurent Marcoz, président de l'association.

Et dans cet arrondissement qui ne dispose que de quelques squares, les habitants aiment la verdure. « Même cet été, nous avons trouvé sans problème des volontaires pour venir arroser tous les jours », témoigne Francesca, secrétaire générale. Car « l'association propose des ateliers plantation, arrosage, entretien ou encore menuiserie, auxquels chacun s'inscrit selon son envie et ses disponibilités », explique Marina, une autre adhérente.

« C'est bien de faire connaître ce qui nous rattache à la terre, surtout dans cet endroit qui est un vrai cocon, protégé de la vie urbaine, du bruit et du vent », considère pour sa part Sylvie, trésorière.

Mais l'ouverture de ce jardin potager s'est faite au prix d'un véritable parcours du combattant. À l'origine, il s'agissait d'un terrain à l'abandon pour lequel il existait un projet de terrain de squash. C'est alors qu'un groupe de bénévoles a eu l'idée d'en faire un jardin potager et s'est battu pour.

Soutenus par les parents d'élèves d'une école maternelle voisine, ils ont proposé l'idée qui a été approuvée avec 1100 votes, en tête de toutes les propositions !

Grâce à un permis délivré par la mairie, le jardin a finalement pris forme. La plupart de ce qui y pousse vient du compost. « Tu vois, les tomates qui ont poussé viennent peut-être des graines des tomates que nous avons jetées il y a quelques mois dans le bac », explique ainsi à sa fille Silvère, qui vient de s'équiper d'un bac individuel qu'il vide chaque semaine sur place. « Et du coup, le volume de ma poubelle a considérablement baissé », se réjouit-il.

La vocation éducative de L'Accueille est indéniable. Les établissements scolaires du quartier ne s'y sont pas trompés qui, des crèches aux collèges, fréquentent le lieu régulièrement avec les plus jeunes. Et ces derniers n'ont pas fini d'apprendre des choses, de nombreux projets étant encore en cours, comme la récupération de l'eau de pluie provenant d'une toiture voisine ou la construction d'une serre.

Grâce à la bonne volonté des uns et des autres et à la récupération du compost, l'association tourne pour l'instant avec les seuls droits d'adhésion de ses membres, soit un budget de 1200 euros par an.

Source : Méthode de français Cosmopolite, 2018, p.116.

Questions :

Selon le texte que vous avez lu...

- 1) Qu'est-ce que « l'Accueillette » ?
 - a. Un jardin ouvert au public. ±
 - b. Un potager partagé. ✓
 - c. Un parc national. ✗
- 2) L'Accueillette est situé ...
 - a. Dans une ville avec beaucoup d'espaces naturels. ±
 - b. A la campagne. ✗
 - c. Dans une ville avec peu d'espaces naturels. ✓
- 3) Vrai ou faux : les membres ont le droit de cueillir des fruits et légumes du jardin.
 - a. Vrai, mais uniquement pour les manger sur place. ±
 - b. Vrai : ils peuvent les manger sur place ou en reprendre chez eux. ✓
 - c. Faux : l'association vend les fruits et légumes pour financer son projet. ✗
- 4) Comment poussent la plupart des plantes trouvées dans le jardin ?
 - a. Elles sont plantées par les membres. ±
 - b. Elles sont issues du compost que les membres viennent vider sur place. ✓
 - c. Elles sont plantées par des jardiniers professionnels. ✗
- 5) En quoi l'Accueillette a-t-il également une vocation éducative ?
 - a. L'association propose des ateliers et accueille des projets des écoles du quartier. ✓
 - b. Le jardin a été fondé par une association de parents d'élèves du quartier. ±
 - c. Les écoles du quartier peuvent donner cours dans le jardin. ✗

Et si on arrêta de se mettre la pression autour des séries qu'il « faut » regarder ?

La profusion des séries, à la télévision comme sur les plateformes de VOD, a instauré une forme de pression sociale incitant à la course à la consommation. Toutefois, pour certains le binge watching est tout sauf un comportement de sériephile.

Pour Benoît Lagane, journaliste culturel à France Inter et critique séries, « regarder des séries en binge watching, c'est comme décider d'aller dans un restaurant trois étoiles et de se bouffer toute la carte en un soir. À part si elles sont pensées et construites pour ça, à l'image de *Stranger Things* par exemple ».

Il poursuit : « Binge watcher, c'est passer à côté de 60 % de ce que la série raconte. Il faut se dire qu'il y a autant de richesse dans un seul épisode de série que dans un livre ou dans un film. »

Tant pis pour les spoilers

Un vrai sériephile devrait prendre le temps de respirer entre chaque épisode s'il veut apprécier une série dans toute sa profondeur, et prendre conscience de ses résonances. Lorsqu'on sort d'une salle de cinéma ou d'une exposition, on aime bien prendre le temps d'y repenser et d'en parler avec nos amis, non ? Eh bien il faudrait faire de même avec les épisodes de série.

Et tant pis pour les spoilers si on n'avance pas assez vite. Mais quid de la profusion de séries « qu'il-faut-absolument-que-tu-voies » ?

Préférer les histoires aux titres

S'il est accepté dans le domaine de la littérature de dire « je ne lis que des polars d'auteurs nordiques » ou dans celui du cinéma d'affirmer « je déteste les films de super-héros », il semble bien plus difficile d'assumer ses goûts en matière de séries. Interrogé par le site Slate.fr en mai 2016 autour de la folie *Game of Thrones*, Clément Combes, auteur d'une thèse sur les amateurs de séries télévisées, racontait qu'une partie des personnes interrogées pour sa thèse affirmait même céder et regarder des séries avant tout pour pouvoir prendre part aux échanges et aux conversations.

Un comble lorsqu'on pense qu'il y a sans doute autant de séries que de téléspectateurs aujourd'hui. « Aux États-Unis, où il y a une vraie culture de la série, les spectateurs savent depuis toujours faire la part des choses dans ce qu'ils aiment. Le problème, c'est qu'en France, on n'arrive pas à faire pareil », analyse Benoît Lagane. « Mais tout un chacun n'est pas obligé d'aller se farcir des tas de séries de science-fiction si la SF lui sort par les yeux. C'est une chance d'avoir le choix de suivre des œuvres des univers qu'on aime ! » [...]

Source : Méthode de français Cosmopolite, 2018, p.56.

Questions :

Selon le texte que vous avez lu...

- 1) Quel est le sujet **principal** du texte ?
 - a. Le « binge watching ». ±
 - b. La pression sociale autour des séries télévisées. ✓
 - c. La qualité des séries à succès. ✗
- 2) Pourquoi est-il risqué de « binge watcher » une série ?
 - a. On risque de voir des spoilers. ±
 - b. On risque de passer à côté de certains éléments de l'histoire. ✓
 - c. On risque de devenir addictive. ✗
- 3) Un épisode de série est aussi riche qu'un film.
 - a. Faux : les films sont plus travaillés que les épisodes de série. ✗
 - b. Vrai, mais il n'est cependant pas nécessaire de faire une pause entre chaque épisode. ±
 - c. Vrai, et il est par conséquent nécessaire de faire une pause entre chaque épisode. ✓
- 4) Pourquoi les Français regardent-ils parfois des séries qu'ils n'ont pas envie de regarder ?
 - a. Pour pouvoir participer aux conversations sur ces séries. ✓
 - b. Pour être à la mode. ✗
 - c. Parce que les Français ne sont pas certains de leurs goûts en matière de séries. ±
- 5) Quelle est la conséquence **négative** du nombre très important de séries qui existent aujourd'hui ?
 - a. Il y a beaucoup de séries de basse qualité. ✗
 - b. Cela crée une course à la consommation et une pression sociale autour des séries. ✓
 - c. Les spectateurs peuvent faire le choix de ne pas regarder certains genres de séries. ±