

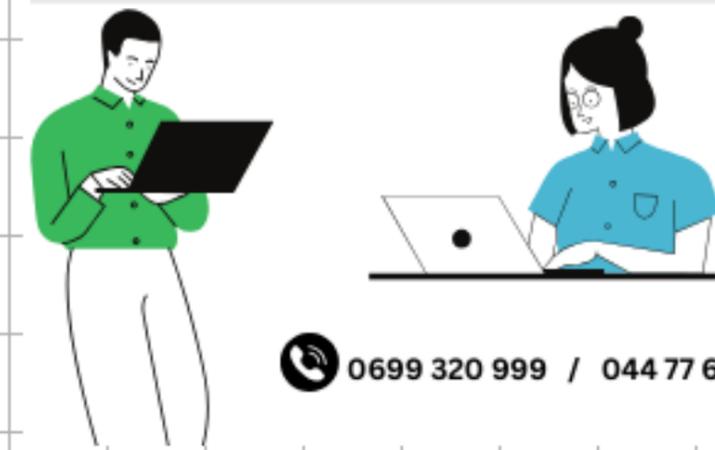
BONJOUR CHAMPION(NE)S

1 حصص مباشرة

2 حصص مسجلة

3 دورات مكثفة

أحصل على بطاقة الإشتراك



منصة دروسكم - Plateforme Dorouscom

Année scolaire : 2023/2024

Devoir du deuxième semestre

Niveau : 2AS/ TCL. 📖

📅 Vendredi 09/02/ 2024 📅

Durée : 1 h ⌚

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



3 clés pour reprendre confiance en soi

très

C'est une question qui, quand elle est réglée, aide à rester en bonne santé parce qu'elle tient à distance stress et anxiété. Il s'agit de la confiance en soi. C'est une question qui revient régulièrement dans le débat public. Elle est considérée comme centrale dans le développement de l'enfant et essentielle pour la tranquillité des adultes.

Car il est vrai qu'avoir un problème de confiance en soi, mine et altère tous les plaisirs que la vie est capable de nous offrir parce qu'on peine à vivre l'instant. [...]

Face à ce genre d'inhibitions, il est possible de se reprendre en main. [...] Première solution : vous décidez de faire du théâtre. Tous ceux qui se sont exprimés un jour ou l'autre sur les planches vous diront qu'il n'y a rien de mieux pour la confiance en soi. Au théâtre, on prend conscience de son corps et de sa voix. On réalise qu'ils sont nos meilleurs alliés¹.

Deuxième solution : le sport. [...] Les sports de combat viennent en tête de liste. [...] Les arts martiaux permettent de canaliser son énergie, de gérer son agressivité. [...] Donc si vous pratiquez un sport de combat, vous vous familiarisez avec la notion de respect. Respect de l'adversaire, respect de soi. Sans compter que vous vous forgez une force intérieure qui vous donne de l'assurance, cette petite sœur de la confiance.

[...]

De même qu'il est valorisant de s'occuper d'un animal, notamment quand on est adolescent : on se sent utile, capable d'accomplir une tâche qui est tout simplement vitale pour un être vivant, que ce soit un chat, un chien ou un cobaye.

Il existe mille et une autres manières de peaufiner² son estime de soi. Mais si vous êtes concerné, réfléchissez à ces pistes. Elles donnent des résultats.

Michel Cymes in « Ça va Beaucoup Mieux »³
Le 08.01.2020 | rfl.fr

دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



Explications :

1. Amis.
2. (Sens figuré) ; Soigner dans les moindres détails (un travail).
3. Une émission radio sur « rtl »

Questions :

I. Compréhension de l'écrit :

1. « C'est une question qui revient régulièrement dans le débat public. ». De quelle question s'agit-il ?

La confiance en soi.

2. Repérez dans le 1^{er} et le 2^{ème} § deux (02) mots et deux (02) expressions qui renvoient à « problèmes de confiance »

stress / anxiété / mine et altère les plaisirs.

peine d'être l'instant /

دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني



ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



3, Classez les mots et expressions suivants : *meilleurs alliés / prendre conscience de son corps / le sport / respect de l'adversaire et respect de soi / faire du théâtre / une force intérieure.*

Selon qu'ils renvoient à :

Première solution :

*meilleurs alliés / prendre conscience de
faire du théâtre. Son corps*

Deuxième solution :

*le sport / respect de l'adversaire
et respect de soi / une force
intérieure.*

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



4. Relevez trois arguments, avancés par le Docteur Michel Cymes pour justifier son opinion.

(En soulignant deux (02) connecteurs).

- Faire du théâtre; on prend conscience de son corps et de sa voix!
- Pratiquer les sports de combat; apprendre à respecter l'adversaire et à respecter soi-même, ils donnent une force intérieure.
- S'occuper d'un animal qui va donner l'impression qu'on est important

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



5. L'auteur s'implique clairement dans son texte, relevez du 5^{ème} § deux mots *modalisateurs*.

- *Simplement*
- *notamment*

6. L'auteur de ce texte :

- Défend la confiance en soi ;
- Dénonce la confiance en soi ;
- Débat de la confiance en soi.

Encadrez la bonne réponse

دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني



ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك





7. Selon vous, comment peut-on remonter le moral quand on est fatigué ?

À mon avis, on peut remonter le moral quand on est fatigué en faisant une activité qui nous intéresse comme faire du sport, préparer un gâteau, dessiner ou lire du Coran.

la question
de réflexion

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



II. Production de l'écrit :

Votre petit frère souffre d'un problème de confiance en soi. Rédigez pour lui le compte-rendu objectif de ce texte pour le convaincre d'appliquer les trois solutions proposées par Michel Cymes.

"3 clés pour reprendre confiance en soi" est le titre d'un texte argumentatif, écrit par Michel Cymes, publié sur le site rtl.fr, le 08 janvier 2020. Composé de 06 paragraphes, ce texte aborde le thème de la confiance en soi dans le but de défendre et convaincre les lecteurs.

دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني



ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



Michel Cymes affirme que la confiance en soi est importante pour le développement de l'enfant et de l'adolescent. Il cite deux solutions essentielles pour retrouver sa confiance. Pour lui, faire du théâtre permet de prendre conscience de son corps et de sa voix. De même, pratiquer les sports de combat aident à retrouver la force intérieure,

دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني



ملف الحصة المباشرة و المسجلة

1 حصص مباشرة

1

2 حصص مسجلة

2

3 دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



le respect de l'adversaire et de soi-même
L'auteur ajoute qu'il est bien d'avoir
un animal et de s'en occuper car
cela permet de se sentir responsable,
Le spécialiste M. Cymes confirme qu'il
ya plusieurs manières pour reprendre
sa confiance, il faut juste les appliquer.

دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني



ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك

