

FRA-P101-4

Français au quotidien

SAÉ en lecture

Les émotions

Nom de l'élève	Numéro de fiche
Nom de l'enseignant	Date de naissance
Centre	Date de passation
Centre de services scolaire	Résultat Lecture : _____/55

Situation de départ

Nos émotions : des compagnons de vie!

Au cours d'une vie, nous ressentons toute une gamme d'émotions. Mais à quoi servent les émotions? Sont-elles normales? C'est ce que vous découvrirez en lisant ce court texte.



Lecture

Tâche

Vous lirez un court texte informatif sur les émotions tiré d'un dépliant produit par l'organisme *Mouvement Santé mentale Québec*. Ensuite, vous répondrez aux questions portant sur ce texte.

Consignes

- Prenez connaissance des questions aux pages 4 et 5 afin d'orienter votre lecture;
- Lisez le texte *Une vie émotive qui nous rend vivants*;
- Utilisez des stratégies de lecture (noter, surligner, souligner, encercler, etc.);
- Répondez aux questions.

Matériel autorisé

- Dictionnaires unilingues français
- Grammaire
- Ouvrage de conjugaison

Durée

- 2h00

UNE VIE ÉMOTIVE QUI NOUS REND VIVANTS

Nos émotions ne sont ni blanches, ni noires, ni bonnes, ni mauvaises. Elles sont parfois agréables ou douces, parfois souffrantes, mais elles sont toutes importantes. Nous pouvons en ressentir une ou plusieurs à la fois. Leur nuance et leur intensité varient. C'est la situation qui déclenche l'émotion, ou la perception que nous avons de cette situation, qui est positive ou négative. Par exemple, la colère peut être vue comme positive lorsqu'elle nous aide à franchir un obstacle, la joie comme négative lorsqu'une personne se réjouit du malheur d'une autre.

Une émotion, un message...

Lorsque nous vivons un drame, nous ressentons généralement une douleur qui nous incite à agir ou qui nous paralyse. Ce que nous ressentons nous envoie un message. Ressentir une émotion, une douceur, une douleur, c'est biologique, naturel et normal.

Un message, un besoin...

Si nous prenons conscience du message envoyé à travers les émotions ressenties, nous comprenons qu'il nous aide à saisir ce qui se passe et ce que nous pouvons faire. Repousser l'émotion sans entendre le message et sans répondre au besoin, c'est comme retirer la pile du détecteur de fumée sans éteindre le feu! Nous pouvons donc utiliser nos émotions pour mieux prendre soin de nous et des autres. Par exemple, si je suis tendu(e) avant un événement important, j'ai peut-être besoin de calme et de détente. Bref, nos émotions sont «des compagnons de vie indispensables»!

239 mots

Source : texte adapté du dépliant produit par LE MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC, *Ressentir c'est recevoir un message*, campagne 2020-2021, <https://www.mouvementsma.ca/outils/brochures>, p.4.

Lexique	
Nuance:	Degré.
Intensité:	Force, puissance de quelque chose.
Varié:	Changer, fluctuer.
Inciter:	Entraîner, pousser.
Prendre conscience:	Se rendre compte de...
Saisir:	Comprendre.
Indispensable :	Dont on ne peut se passer.

QUESTIONNAIRE

1. a) Quelle est l'intention et quel est le sujet de ce texte?

/2

b) À qui s'adresse ce texte?

/2

2. Relevez, dans le texte, **cinq** mots ou groupes de mots qui caractérisent les émotions.

/5

3. Qu'est-ce qui déclenche l'émotion?

/2

4. L'auteur de ce texte donne deux exemples d'émotions « inhabituelles » associées aux situations présentées. Relevez la phrase qui l'explique.

/2

5. Quelles sont les deux réactions possibles suite à un drame?

/2

6. Que nous dit l'auteur à propos du fait de ressentir une émotion?

/3

7. a) À quoi servent nos émotions?

/2

b) Quel exemple l'auteur donne-t-il pour montrer l'utilité des émotions?

/2

8. *Bref, nos émotions sont « des compagnons de vie indispensables »!*
Expliquez, dans vos mots, ce que l'auteur a voulu dire par cette affirmation.

/3

9. Quel conseil donneriez-vous à un ami qui vit des émotions intenses suite à la perte d'un proche? Expliquez votre réponse à l'aide d'éléments du texte.

/5

10. Selon vous, est-ce important de comprendre nos émotions? Expliquez votre réponse.

/5

TOTAL : _____ /35 (_____ /55)

