

JULIO 2024

FRANCÉS

INDICACIONES

PARTIE 1. Elegir una opción entre los textos propuestos.

PARTIE 2. Choisissez l'UN des sujets proposés et écrivez un texte en français d'entre 120 et 150 mots.

PARTIE 1. Choisir une option entre les textes proposés.

Option 1. [7 POINTS] COMPRÉHENSION ÉCRITE

Préparer sa vieillesse

On est encore loin du jour où on pourra rencontrer les arrière-petits-enfants de nos arrière-petits-enfants, mais il y a des informations précieuses à tirer de cette quête d'éternité. Des principes que le commun des mortels peut appliquer dans son quotidien et qui feront une réelle différence dans 10, 20 ou 30 ans.

5 Courir à 100 ans

« Je pense que mon fils de 6 ans fait partie de la première génération d'immortels », me lance Mario Tremblay. Son objectif ? Vivre jusqu'à 120, voire 150 ans. En santé.

Mario Tremblay applique ce qu'il affirme. « Je mets les chances de mon côté », dit-il. Sa priorité : le sommeil : « Je vais au lit vers 20 h 30 et je me protège de la lumière bleue en soirée. » Il mange tôt – vers 17 h – pour laisser le temps à son métabolisme de digérer avant de se coucher. Il se permet un verre de vin à l'occasion. « L'idée n'est pas d'éliminer les plaisirs, mais les comportements destructeurs », précise-t-il.

Levé à 5 h, Mario Tremblay commence la journée par un peu de luminothérapie, de méditation et d'écriture dans son journal. « Il faut se prioriser avant de répondre aux demandes des autres », affirme-t-il. Adepte du régime méditerranéen, il pratique le jeûne intermittent et s'entraîne (un mélange de cardio, de musculation et d'exercice d'équilibre), mais il a abandonné tous les sports extrêmes comme le parachutisme qu'il pratiquait plus jeune, question de réduire les risques d'accident.

Mario Tremblay fait une distinction entre son âge chronologique et son âge métabolique, qu'il attribue à son mode de vie et à la prise de suppléments. « J'ai 52 ans, mais j'ai le métabolisme d'un homme de 41 ans. À 50 ans, j'ai reçu un diagnostic d'arthrose cervicale et mon médecin m'a conseillé d'arrêter de courir. J'ai plutôt cessé le médicament contre l'arthrose qu'il m'avait prescrit et couru 50 km, me raconte-t-il. Mon objectif, c'est d'ajouter un kilomètre par année jusqu'à 100 ans... pour pouvoir courir avec mon fils. »

Nathalie Collard. *La presse*. 4 février. Texte adapté

Pour tous les exercices, écrivez les réponses sur le cahier de réponses.

1. [2,5 POINTS = 0.5 X 5] Choisir la réponse correcte.

A. Le désir de vie éternelle de l'être humain le mène à

- a. mettre en place des règles de vie qui n'auront aucune conséquence positive lors de sa vieillesse.
- b. mettre en place des règles de vie qui auront des conséquences positives lors de sa vieillesse.
- c. mettre en place des règles de vie qui auront peu de conséquences positives lors de sa vieillesse.

B. Mario Tremblay est convaincu

- a. qu'il pourra vivre près d'un siècle en parfaite santé.
- b. qu'il ne pourra pas vivre plus d'un siècle en parfaite santé.
- c. qu'il pourra vivre plus d'un siècle en parfaite santé.

- C. Pour maximiser ses chances de vivre en parfaite santé, Mario Tremblay
- a. se couche tard, mange tôt et s'accorde un verre de vin de temps à autre.
 - b. se couche tôt, mange tard et s'accorde un verre de vin de temps à autre.
 - c. se couche tôt, mange tôt et s'accorde un verre de vin de temps à autre.
- D. Pour se maintenir en bonne santé, Mario Tremblay
- a. s'accorde, au niveau gastronomique, quelques plaisirs de manière raisonnable.
 - b. s'accorde, au niveau gastronomique, tous les plaisirs de manière peu raisonnable.
 - c. ne s'accorde, au niveau gastronomique, aucun plaisir.
- E. Quand il a été atteint d'arthrose cervicale, son médecin a prescrit à Mario Tremblay de ne plus courir,
- a. ce dernier n'a pas suivi le traitement prescrit et n'a pas cessé ses activités sportives.
 - b. ce dernier a suivi le traitement prescrit mais n'a pas cessé ses activités sportives.
 - c. ce dernier a suivi le traitement prescrit et cessé toute activité sportive.

2. [2,5 POINTS = 0.5 x 5] Vrai ou faux. Parmi les propositions suivantes, marquez si elles sont Vraies ou Fausses. Vous devez justifier votre réponse à partir du texte en reproduisant les mots ou parties de phrases qui correspondent et en indiquant leurs lignes.

- A. Dans un avenir très proche, l'être humain aura la possibilité de connaître de son vivant les arrière-petits-enfants de ses arrière-petits-enfants.
- B. Pour garder sa santé, Mario Tremblay s'endort et mange tôt.
- C. La journée de Mario Tremblay commence à 5 h du matin puis il fait de la méditation et écrit dans son journal.
- D. En ce qui concerne son alimentation, il ne suit pas le régime méditerranéen mais il pratique le jeûne intermittent.
- E. Mario Tremblay fait beaucoup de sport et particulièrement des sports de hauts risques comme le parachutisme.

3. [2 POINTS = 0.5 x 4] Antonymes, synonymes et définitions. Trouvez dans le texte, y compris dans le titre et les sous-titres, les mots qui correspondent aux synonymes, antonymes ou définitions donnés.

– **Antonyme (lignes 1 à 10) :**

ressemblance :

nier :

– **Synonyme (lignes 10 à 17) :**

abaisser :

– **Définitions (lignes 15 à 21) :**

Assigner quelque chose à quelqu'un pour son partage

Identification (d'une maladie, d'un état) d'après ses symptômes.

Option 2. [7 POINTS] COMPRÉHENSION ÉCRITE

La solution pour réduire le stress au travail existe !

Pour la majorité des travailleurs, la fin des vacances marque l'inévitable retour du stress. Des journées trop remplies. Des messageries qui débordent. Est-ce une fatalité ? Pas si on écoute la science. Les patrons se laisseront-ils convaincre ?

- 5 Sonia Lupien s'est donné une mission : celle de vider son cerveau débordant de connaissances sur le stress. L'organisation actuelle du travail est en cause, mais elle ne blâme pas les entreprises et leurs patrons. La chercheuse sait qu'en science, l'implantation, c'est-à-dire « le transfert des connaissances pour qu'elles servent à quelque chose », est un défi. Les espaces de travail sans cloisons entre les employés sont l'un des meilleurs exemples de ce phénomène. Même s'il est prouvé scientifiquement que ce type d'aménagement est néfaste à
- 10 maints égards, il continue d'être adopté.

Bonne nouvelle : l'antidote au stress existe.

- Pour s'apaiser, le cerveau a besoin de se concentrer sur une seule tâche et d'en venir à bout. Vous pouvez désherber le potager, jouer au sudoku ou rédiger un plan stratégique, ça n'a pas d'importance. « Quand on progresse, le cerveau tripe ! », résume Sonia Lupien. C'est ce qu'on appelle le travail « en profondeur » ou
- 15 l'« engagement cognitif ». Cet état est apaisant, mais une étude a démontré que ceux qui passent la journée devant un ordinateur ne travaillent en profondeur que... une heure et 12 secondes par jour.

Le courriel fait des ravages

- C'est une arme de destruction massive du bien-être des travailleurs. On passe des heures à lire nos messages, à y répondre et à les classer. On doit aussi attendre des réponses. Cette gestion nous donne un sentiment
- 20 d'efficacité, mais nuit à notre productivité. Le fait qu'il s'agisse d'un mode de communication asynchrone – contrairement au téléphone où l'échange d'informations est instantané – accentue le stress.

La pression sur les patrons

- Les gestionnaires seront très stressés dans les prochaines années car le monde du travail est en train de changer et chaque transition est un stresser. Ils devront modifier les indicateurs de performance, gérer le télétravail, les
- 25 horaires hybrides, éviter le plus possible le sentiment d'injustice. La transition est inévitable, car les jeunes ne vont pas rester dans les entreprises qui ne prennent pas soin de leur santé mentale.

Marie-Ève Fournier. *La Presse*. 7 janvier 2024. Texte adapté

Pour tous les exercices, écrivez les réponses sur le cahier de réponses.

1. [2,5 POINTS = 0.5 X 5] Choisir la réponse correcte.

- A. Le retour à la normalité à la fin de la période estivale est vécu
- a. par les travailleurs comme un retour à un monde du travail libre de toute forme de stress.
 - b. par les travailleurs comme un retour à un monde du travail peu soumis au stress.
 - c. par les travailleurs comme un retour à un monde du travail dominé par le stress.
- B. Selon Sonia Lupien, l'organisation du lieu de travail
- a. est une des causes de la réduction du stress.
 - b. est une des causes du stress.
 - c. n'est pas une cause du stress.
- C. Pour éviter toute forme de stress, il convient
- a. de travailler sur une seule tâche de façon sporadique.
 - b. de travailler sur plusieurs tâches à la fois
 - c. de ne travailler que sur une seule tâche.

- D.** Une étude a montré que d'une façon paradoxale, que les travailleurs qui
- a.** passent leur journée devant un ordinateur ne travaillent vraiment qu'une heure et 12 secondes.
 - b.** passent leur journée devant un ordinateur travaillent bien plus qu'une heure et 12 secondes.
 - c.** passent leur journée devant un ordinateur travaillent bien moins qu'une heure et 12 secondes.
- E.** Le courriel, le fait de devoir répondre et envoyer des messages par internet
- a.** a un effet très négatif sur le bien-être des travailleurs.
 - b.** a un effet très positif sur le bien-être des travailleurs.
 - c.** n'a que peu d'effets sur le bien-être des travailleurs.

2. [2,5 POINTS = 0.5 x 5] Vrai ou faux. Parmi les propositions suivantes, marquez si elles sont Vraies ou Fausses. Vous devez justifier votre réponse à partir du texte en reproduisant les mots ou parties de phrases qui correspondent et en indiquant leurs lignes.

- A.** La fin des vacances n'est pas vécue comme une cause de stress.
- B.** Sonia Lupien ne pense pas que l'organisation du travail soit un facteur de cause du stress.
- C.** Comme la communication par internet est asynchrone, elle ne constitue pas un facteur de stress.
- D.** Dans le futur, les gestionnaires du monde du travail seront très à l'aise car le monde du travail va se maintenir stable.
- E.** Dans le futur, les jeunes refuseront de rester dans des entreprises qui ne seront pas sensibles à leur santé mentale.

3. [2 POINTS = 0.5 x 4] Antonymes, synonymes et définitions. Trouvez dans le texte, y compris dans le titre et les sous-titres, les mots qui correspondent aux synonymes, antonymes ou définitions donnés.

– **Antonyme (lignes 1 à 5) :**

Agrandir :

– **Synonyme (lignes 5 à 10) :**

Provocation :

Remède :

– **Définition (lignes 15 à 26) :**

Change certains traits, éléments ou certaines qualités de quelque chose.

PARTIE 2

[3 POINTS] **Production écrite**

Choisissez l'UN des sujets proposés et écrivez un texte en français d'entre 120 et 150 mots.

- A.** Selon le texte de l'option 1 : Vivre plus d'un siècle ? Est-ce possible ? Écrivez à un ami en lui faisant part de votre opinion à ce sujet.
- B.** Selon le texte de l'option 2 : Que pensez-vous des conditions de travail dans nos sociétés modernes ? Est-il possible, selon vous, de réduire le stress au travail ?
- C.** Option 3 : La vie au XXI siècle : vous devez écrire une lettre à votre professeur où vous abordez les avantages et les inconvénients de la vie au XXI siècle.