

COMMUNICATION

# Vivre pour travailler ou travailler pour vivre ?

**NIVEAU**

Intermédiaire (B2)

**NUMÉRO**

FR\_B2\_3111X

**LANGUE**

Français

## Objectifs

- Je peux m'exprimer au sujet de l'équilibre vie privée - vie professionnelle.
- Je peux présenter les avantages et inconvénients de donner la priorité à sa carrière.



# Échauffement

Lisez l'affirmation et **répondez** aux questions.

**Trouver le bon équilibre vie privée-  
vie professionnelle peut être un défi.  
Le travail est une partie importante  
de nos vies, mais notre famille et  
nos amis le sont aussi.**

Vivez-vous pour  
travailler ou  
travaillez-vous pour  
vivre ? Quelle est la  
différence ?

Trouvez-vous  
difficile d'équilibrer  
les différentes  
sphères de votre  
vie ?

Votre équilibre vie  
privée- vie  
professionnelle a-t-il  
été différent dans le  
passé ?



# l'équilibre

Trouver **l'équilibre** signifie trouver un compromis acceptable. C'est souvent difficile aujourd'hui, car nous sommes sans cesse sollicités.



Nous devons trouver **l'équilibre** entre notre carrière professionnelle et notre épanouissement personnel.



# Lecture

Lisez le texte et **répondez** aux questions.

La plupart des gens passeront une grande partie de leur vie à travailler, mais tout le monde n'a pas la même approche de l'équilibre vie privée-vie professionnelle. Pour certaines personnes, le travail est une priorité dans leur vie et pour d'autres il s'agit simplement d'une nécessité.

Différentes cultures adoptent également des approches variées de cet équilibre. En Europe, le travail occupe une place importante dans la vie des gens, mais il est également tout à fait normal d'avoir des week-ends et des soirées libres et de passer ce temps-là avec sa famille et ses amis. Aux États-Unis, il n'y a pas autant de lois pour protéger les employés. Les gens se sentent souvent sous pression et font alors de longues journées de travail afin de prouver leur investissement personnel dans leur travail. En moyenne, les travailleurs aux États-Unis ont tendance à avoir moins de vacances qu'en Europe.

L'équilibre dépend également du type d'emploi occupé par un individu. Certains emplois sont plus stressants que d'autres et certaines personnes savent mieux organiser leur temps et établir leurs priorités.

Quelles sont les différentes perspectives présentées dans le texte ?

Quelles sont les différences entre la culture européenne et la culture américaine, selon le texte ?

Quels facteurs peuvent avoir une influence sur l'équilibre vie privée-vie professionnelle d'une personne ?





# Échangez

**La culture du travail dans  
votre pays est-elle plus  
proche de la culture  
européenne ou  
américaine ?**



**Avez-vous déjà travaillé  
dans un pays où la  
culture du travail était  
très différente de celle à  
laquelle vous étiez  
habitué·e ?**



# Vocabulaire

En **classe entière** ou en **breakout rooms** :

**Choisissez** trois expressions ci-dessous. **Parler** d'un aspect de votre vie professionnelle en utilisant ces expressions. Si vous faites cette activité en **breakout rooms**, **partagez** ce que vous avez appris de vos camarades en classe entière.



**Avant** d'entrer dans la **breakout room**, prenez une **photo** de l'exercice.



# Pratiquez

**Complétez les phrases** avec le vocabulaire proposé.  
Vous identifiez-vous avec certaines de ces affirmations ?

- 1 Je travaille tellement en ce moment que je suis au bord de l'\_\_\_\_\_.
- 2 J'ai fait beaucoup d'efforts tout au long de l'année, je crois que je mérite plus de \_\_\_\_\_.
- 3 Pour moi, ma \_\_\_\_\_ est très importante, c'est pourquoi je cherche toujours à continuer à faire des formations.
- 4 Je ne cherche pas particulièrement à gagner beaucoup d'argent, mais plutôt à avoir une bonne \_\_\_\_\_.
- 5 Certaines personnes se préoccupent beaucoup de leur \_\_\_\_\_ parce que le regard des autres est important pour elles.

qualité de vie  
reconnaissance  
professionnelle  
statut social  
épuisement  
carrière





**Quels sont les avantages et les inconvénients de donner la priorité à son travail ?**

**Quels événements de la vie peuvent provoquer un changement de posture ?**



## Lecture (II)

Lisez le texte et **répondez** aux questions.

Travailler dur peut avoir ses avantages. Certaines personnes choisissent de donner la priorité à leur travail parce que celui-ci est très important pour elles. Cependant, pour d'autres personnes, c'est la vie privée qui prime. Nombreux sont ceux qui souhaitent disposer d'un temps raisonnable en dehors du travail afin de poursuivre leurs intérêts personnels.

Les avantages de donner la priorité au travail dans votre vie sont que vous pouvez espérer gagner plus d'argent, recevoir des promotions, avoir de meilleures opportunités d'emploi et, espérons-le, faire un travail qui vous passionne ! Le fait de faire passer votre vie professionnelle avant le reste peut affecter votre qualité de vie, la qualité du temps passé en famille ainsi que vos relations affectives ou sociales, générer du stress, de la fatigue et restreindre vos centres d'intérêts en dehors du travail.

1. Quels sont les avantages et les inconvénients mentionnés dans le texte ?
2. Sont-ils les mêmes que ceux que vous aviez énoncés dans l'activité précédente ?



## le surmenage



Certaines entreprises prennent des mesures pour résoudre le problème des employés **surmenés**.  
**À votre avis, quelles peuvent être ces mesures ?**

# Le surmenage

Échangez avec vos camarades.

- De plus en plus de personnes souffrent de **stress**, de **surmenage** et de **problèmes de santé** liés au travail. Il peut être difficile de savoir comment adapter sa routine pour obtenir une meilleure qualité de vie, surtout si vous avez un emploi du temps chargé, mais c'est possible !
- Il est de plus en plus courant pour les entreprises de proposer des **horaires de travail flexibles**, ou la possibilité de **travailler à domicile**, ainsi que des activités de loisirs et de détente en interne, comme des **cours de yoga** !

*Votre employeur vous permet-il d'avoir des horaires flexibles ?*

*Avez-vous déjà souhaité changer votre routine ?*

*Faites-vous des activités pour vous détendre et vous relaxer ?*



# Défendre son point de vue

Lisez les avis ci-dessous, en prêtant une attention particulière aux expressions en bleu.

1



**Pour moi**, la vie de famille est ma priorité, c'est pourquoi pouvoir travailler à domicile est si attrayant.

2



**À mon avis**, vous devriez vous efforcer de trouver un métier qui vous passionne.

3



**De mon point de vue**, travailler de longues heures vaut la peine si cela mène à une promotion.

4



**Je suis en désaccord** avec toutes les formes d'heures supplémentaires. Un employeur ne devrait jamais vous forcer à sacrifier votre vie personnelle pour le travail.



# Donner votre opinion

Lisez les citations ci-dessous.

Répondez aux questions dans les cases rouges. Qui pense que...

1

“ En fin de compte, si vous êtes stressé au travail et que vous ne pouvez pas supporter la pression, vous pouvez toujours changer de travail. Ce n'est pas la responsabilité de votre employeur de régler votre vie. Les gens doivent assumer une part de responsabilité personnelle dans leurs décisions.

2

“ Les entreprises font pression sur les travailleurs et cela a un impact négatif sur la société. Les entreprises doivent commencer à traiter les gens de manière responsable. Les personnes à faible revenu et celles qui essaient de concilier plusieurs jobs avec leurs obligations familiales souffrent.

... **les personnes** doivent faire leurs propres choix, en fonction de leurs priorités.

... **les entreprises** doivent prendre leurs responsabilités pour assurer le bien-être de leurs employés ?

Qu'en pensez-vous ?

Avec qui êtes-vous le plus d'accord ?







# Trouver l'équilibre

**Résumez** le contenu de cette conversation. Que pensent ces personnes ? Sont-elles d'accord entre elles ?

**Identifiez** les expressions utilisées pour donner une opinion.



Je pense que c'est vraiment triste quand les gens passent tout leur temps à travailler. Ils doivent se sentir très seuls. La famille est ma priorité et je ne laisse rien entraver le temps de qualité avec mes enfants.

Je ne suis pas d'accord. Une carrière peut être une passion et trouver un équilibre n'est pas toujours facile ! Certains n'ont pas d'autre choix que de travailler de longues heures pour subvenir aux besoins de leur famille. Ce n'est pas toujours simple.



Pour moi, ça l'est ! Je refuse de travailler après 17h du lundi au vendredi. Je viens de sortir du bureau. Il s'agit simplement de défendre nos idéaux !

À mon avis, ce n'est pas toujours facile. Certaines personnes ont peur de perdre leur emploi, ou n'ont tout simplement pas d'emploi qu'elles peuvent quitter à des heures fixes !





# Échangez

**Citez des professions pour lesquelles les employés travaillent généralement plus qu'entre 9h et 17h.**

**Pouvez-vous quitter votre bureau à l'heure que vous le souhaitez, même si vous n'avez pas fini vos tâches ?**

**Connaissez-vous des professions particulièrement solitaires ?**

**Quelles sont les difficultés à concilier famille et vie professionnelle ?**



# Donnez des conseils à ces personnes

On m'a proposé une promotion au travail, avec un bon salaire, mais cela signifie partir à l'étranger pendant un an. J'ai peur...

Je me sens vraiment stressé au travail, mon patron me donne de plus en plus de travail. J'ai l'impression de ne pas pouvoir faire face...

Je dirige ma propre entreprise et je travaille tous les jours. J'aime mon travail mais mes amis ne comprennent pas que je ne peux plus les voir aussi souvent qu'avant...

Je suis médecin et je suis passionnée par mon travail mais je dois travailler de très longues heures. J'ai vraiment du mal à me détendre et à me changer les idées...



# Fin de la leçon

Expression

***se changer les idées***

**Sens :** se distraire, oublier ses problèmes

**Exemple :** *Arrête de parler tout le temps de ton boulot, viens au ciné pour te changer les idées !*



# Pratique additionnelle





# Vocabulaire



**Complétez** les phrases avec des mots ou expressions vus dans la leçon.

- 1 Il est parfois difficile de \_\_\_\_\_ vie privée et vie professionnelle.
- 2 J'aimerais avoir plus de \_\_\_\_\_ dans mon travail, étant donné tous les efforts que je fournis.
- 3 Pour moi, le plus important, c'est la \_\_\_\_\_ de vie. Pourquoi gagner de l'argent si on n'a même pas le temps de le dépenser ?
- 4 Mon frère est tellement focalisé sur son \_\_\_\_\_ social, qu'il est prêt à accepter de travailler 60 heures par semaine, du moment qu'il soit chef de son service.
- 5 J'aimerais progresser dans ma \_\_\_\_\_ professionnelle, j'ai commencé il y a cinq ans et je suis toujours assistant.



# Parler de votre équilibre

Répondez aux questions ci-dessous.

- Avez-vous l'impression d'avoir un bon équilibre vie privée-vie professionnelle actuellement?
- Est-ce facile d'y parvenir dans votre secteur ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- Y a-t-il des changements que vous souhaiteriez faire à l'avenir ?



*reconnaissance professionnelle*

*carrière*

*surmenage*



# Donner des conseils

Votre meilleur ami est venu vous demander conseil. On lui a proposé un nouvel emploi qui représenterait une grande avancée pour sa carrière. Cependant, cela impliquera de très longues journées de travail, beaucoup de déplacements et beaucoup de pression.

1 Quelles questions allez-vous poser à votre ami ?

2 Quels sont les avantages et les inconvénients pour votre ami de donner la priorité à sa carrière professionnelle ?

3 Que feriez-vous à sa place ?





# Corrigés

**P. 8 :** 1-épuisement. 2- reconnaissance professionnelle. 3- carrière. 4- qualité de vie. 5- statut social.

**P. 15 :** Je pense que... Je ne suis pas d'accord. Pour moi... À mon avis...

**P. 21 :** 1- concilier. 2- reconnaissance. 3- qualité. 4- statut. 5- carrière.



# Résumé

## Parler de l'équilibre vie privée-vie professionnelle

- *concilier vie privée-vie professionnelle, trouver l'équilibre*
- *la reconnaissance professionnelle, la carrière, le statut social*
- *la qualité de vie, le bien-être ; l'épuisement, le surmenage*
- *Une **carrière** peut être une passion et **trouver un équilibre** n'est pas toujours facile !*

## Donner son opinion

- *Pour moi, à mon avis, de mon point de vue, je suis en désaccord*
- ***Pour moi**, la vie de famille est ma priorité. **De mon point de vue**, travailler de longues heures vaut la peine si cela mène à une promotion.*



# Vocabulaire

la vie privée

l'équilibre

concilier vie privée-vie professionnelle

la carrière

la reconnaissance

la qualité de vie

le bien-être personnel

le statut social

l'épuisement

le surmenage





## Notes

