

**CONVERSATION** 

# Une question d'équilibre

**NIVEAU** 

Intermédiaire (B2)

**NUMÉRO** 

FR\_B2\_3114S

**LANGUE** 

Français







## **Objectifs**

- Je peux participer à une discussion sur l'équilibre vie privée-vie professionnelle et le développement personnel.
- Je peux avoir une conversation argumentée sur la gestion efficace du temps libre.

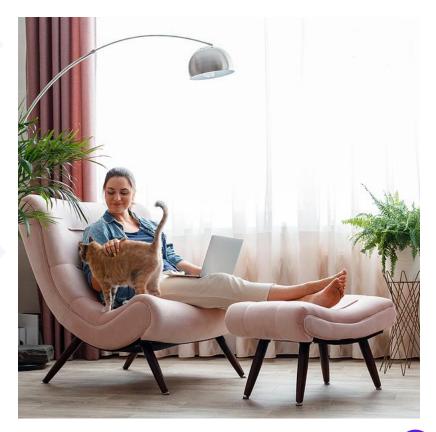


#### Échauffement

**Lisez** les témoignages ci-dessous. Vous **identifiez**-vous à certains d'entre eux ? Comment aimez-vous passer votre **temps libre** ?

Dès que j'ai du temps libre, je le passe avec mes amis. J'adore sortir, aller au resto ou voir un concert... Quand je le peux, je me repose! Rien de tel que de m'affaler sur le canapé et regarder une série. Ça ne me dérange pas de rester seul!

Je fais du yoga ou d'autres activités relaxantes... J'aime bien tester de nouvelles recettes aussi! Je fais du sport au moins quatre fois par semaine et le week-end je m'entraîne pour courir le marathon!







#### Avoir du temps pour soi

Quand avez-vous eu pour la dernière fois une journée pour vous tout·e seul·e?

Qu'avez-vous fait ?
Avez-vous trouvé facilement de quoi vous occuper ?







#### **Vocabulaire**

Vous rappelez-vous ces expressions ? **Choisissez** une expression et **employez**-la dans une phrase.







#### Le saviez-vous?



Le mot **travail** vient du latin **tripalium** qui était un instrument de torture chez les Romains.



Que pensez-vous de cette information ? Êtes-vous d'accord avec cette conception du travail ?



2

3

5



#### **Expressions idiomatiques**

Connaissez-vous le sens de ces expressions ? **Associez**.

Ben **va droit dans le mur** : il doit terminer un dossier pour la semaine prochaine et il n'a pas commencé.

a prendre de la distance

La **recette du bonheur** est de savoir quand ralentir et faire une pause!

**b** le secret pour réussir

Garder un bon équilibre entre vie privée et vie professionnelle, telle est la **clé du succès**.

se retenir, faire des efforts

Je n'aime pas trop ce type d'activités, mais je vais **prendre sur moi**.

d tout faire pour échouer

Il faut que tu **décroches** un peu de ton boulot, tu es une vraie accro!

e manière d'être heureux·euse





#### Savez-vous décrocher?

Jusqu'où êtes-vous prêt·e à aller dans votre investissement professionnel ? Pourquoi (pas) ?

Ramener du travail à la maison Sortir du bureau à 20h

Répondre aux mails le week-end







## Qu'en pensez-vous?

Selon vous, créer des liens avec ses collègues, est-ce la clé du succès...





...ou aller droit dans le mur ?



# 9.

#### Team building

**Lisez** la citation et **répondez** aux questions.

Les exercices de consolidation d'équipe, ou team building sont un élément important de la construction de l'esprit d'équipe. Une équipe heureuse est une équipe productive, et briser la glace en faisant ensemble des activités inhabituelles est le moyen idéal d'y parvenir! Il est vrai que tout le monde au bureau n'est pas forcément fan de ce type d'exercices, mais parfois, il faut prendre sur soi!

Que pensez-vous de la citation ?

Avez-vous déjà participé à des activités de *team building* ? Si oui, avez-vous apprécié l'expérience ?

À votre avis : qui profite le plus de ce type d'activités : les employés et ou l'employeur ?







# **Adaptation**

Vous étiez un jeune couple dynamique, et voilà que votre famille va s'agrandir! Comment allez-vous faire pour **concilier votre vie familiale et votre vie professionnelle**?



congé parental

télétravail

crèche

aménagement des horaires





# **Imaginez**

**Imaginez la journée** de chacun de ces personnages. Certains ont-ils plus de facilité à concilier vie privée et vie professionnelle ?













## Temps de travail



En classe entière ou en breakout rooms :

Organisez un **mini-débat**. Êtes-vous **pour** ou **contre** la diminution du temps de travail ?

pour	contre







## Trouver l'équilibre

Finalement, selon vous quels sont les aspects les plus importants pour avoir une vie équilibrée ? Pourquoi ? **Échangez** avec vos camarades.



travail

famille

amis

loisirs





#### Réfléchissons!

 Est-ce que vous pouvez participer à une discussion sur l'équilibre vie privée-vie professionnelle et le développement personnel?

 Est-ce que vous pouvez avoir une conversation argumentée sur la gestion efficace du temps libre ?

Le ou la professeur·e donne aux étudiants·es des conseils pour s'améliorer.



# Fin de la leçon

#### Expression

#### trouver le juste milieu

Sens: trouver un point d'équilibre, adopter une attitude modérée

**Exemple :** Je dois trouver le juste milieu entre ma carrière professionnelle et mes obligations familiales.







# Pratique additionnelle



#### **Expressions idiomatiques**



Complétez le dialogue avec les expressions des boîtes rouges. Faites les accords nécessaires.



Tu es toujours sur ton ordi! Tu devrais \_\_\_\_\_ un peu!

Facile à dire... Si je ne finis pas ce dossier cette semaine, je !





\_\_\_\_\_\_ c'est de trouver un bon équilibre, pas de s'épuiser au travail !

Je \_\_\_\_\_ cette semaine et ce week-end on sort fêter ça, promis!



aller droit dans le mur

prendre sur soi

la clé du succès

décrocher





#### **Solutions**



Parmi les propositions ci-dessous, quelles sont celles qui vous aideraient à améliorer votre vie sociale et professionnelle ? Avez-vous d'autres suggestions ?

Pouvoir adapter mon rythme de travail si j'ai des soucis personnels.

Pouvoir m'absenter de mon bureau si j'ai un impératif. Pouvoir bénéficier d'un emploi du temps personnalisé.

Pouvoir travailler à temps partiel.

Bénéficier d'une crèche sur mon lieu du travail.

Pouvoir parfois faire du télétravail.

Bénéficier de lieux de services près du travail (salle de sport, conciergerie...)

••

**Justifiez** vos choix.





# À vos plumes!



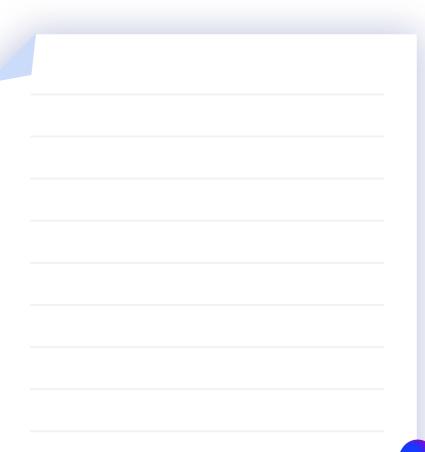
Décrochez-vous facilement de votre travail ? Ou êtes-vous plutôt un·e accro ?

Quel temps consacrez-vous au travail?

Et à votre famille ? À vos amis ?

Quels sont vos loisirs?

**Décrivez** votre routine.



# 9.

# Corrigés

**P. 7:** 1d, 2e, 3b, 4c, 5a.

P. 18: décrocher – vais droit dans le mur – la clé du succès – prends sur moi.





#### Résumé

#### Parler de la gestion du temps libre

- Garder un bon équilibre entre vie privée et vie professionnelle, telle est **la clé du succès**.
- L'important est d'**avoir du temps pour soi** et de savoir **décrocher**. **La recette du bonheur** est de savoir quand ralentir et faire une pause!
- Ben va **droit dans le mur** : il doit terminer un dossier pour demain et il n'a pas commencé.

#### Parler de team building

- Les exercices de **consolidation d'équipe**, ou **team building** sont un élément important de la construction de **l'esprit d'équipe**.
- Une équipe heureuse est une équipe **productive**.
- Tout le monde n'est pas forcément fan de ce type d'exercices, mais parfois, il faut prendre sur soi!





#### **Vocabulaire**

avoir du temps pour soi

aller droit dans le mur

la recette du bonheur

la clé du succès

prendre sur soi

décrocher





#### **Notes**

