

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 ?



Expressions idiomatiques

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

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

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

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

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

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

a prendre de la distance

b le secret pour réussir

c se retenir, faire des efforts

d tout faire pour échouer

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 ?

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



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.



Élodie

Tu es toujours sur ton ordi ! Tu devrais _____ un peu !

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



Tom



Élodie

_____ 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 !



Tom

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.





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

