

## Texte 1

### Extrait rapport de stage

#### Qu'est-ce qu'une mise en réseau ?

La mise en réseau est une stratégie d'accès à la lecture et à l'interprétation des textes qui passe par la constitution d'ensembles d'ouvrages ou de récits en fonction de caractéristiques semblables que l'on aura préalablement définies. Deux types de réseaux de lecture sont généralement utilisés dans l'enseignement. Le premier consiste à rassembler des textes autour de points communs. Il peut s'agir de textes qui tournent autour du même type de personnages, d'écrits qui utilisent les mêmes symboles, qui s'articulent autour de mythes ou de légendes, ou encore qui appartiennent à une même époque ou à un même genre littéraire. Ici c'est le genre littéraire du conte qui nous intéresse. De même, les personnages des contes se ressemblent souvent, qu'il s'agisse du prince, de la princesse, du méchant, de l'ogre ou encore des fées ou des magiciens.

Le deuxième type de réseau se concentre quant à lui sur les particularités d'écriture. Il vise à faire découvrir aux enfants lors de la lecture que les textes suivent des règles particulières. Il peut s'agir d'éléments de composition, mais aussi d'éléments de style, comme une cohérence lexicale ou encore des formulations spécifiques (on pense, dans le cas du conte, à la formule : « il était une fois »).

L'enseignant construit son réseau de lecture selon les objectifs qu'il se fixe. Que souhaite-t-il enseigner ? Quel point précis de l'expression souhaite-t-il travailler ? L'élève, quant à lui, profite de la mise en réseau en ce sens qu'elle facilite son accès à l'écrit. Il repère des analogies qui sont pour lui sécurisantes. Il identifie aussi des différences. Il développe ses capacités de lecteur et se prépare par là à composer lui aussi des textes en s'appuyant sur ses observations. L'apprentissage se fait naturellement par imitation.

## Texte 2 : marketing/SEO

# Les vitres pour inserts de cheminée Efel

Vous disposez d'un poêle Efel et vous cherchez une vitre de remplacement pour votre insert ? Il est indispensable de choisir un vitrage de qualité, aux bonnes dimensions, et qui corresponde aux spécifications de la marque Efel. Les inserts de cheminée connaissent aujourd'hui beaucoup de succès, dans la mesure où ils permettent de profiter d'une chaleur saine, diffusée par un poêle performant, tout en pouvant admirer les flammes. Il arrive qu'il faille remplacer le vitrage d'une cheminée ou d'un poêle.

## Nos vitres pour inserts Efel

Les vitres de remplacement pour les inserts et les poêles sont en verre vitrocéramique de grande qualité, de 4 mm d'épaisseur. Elles sont toujours découpées sur mesure, pour s'adapter parfaitement à la taille d'origine. Ces vitres insert Efel doivent avant tout être capables de supporter des températures très élevées : 1200 à 1400°C sur des périodes de chauffe intenses, mais de courte durée. On choisit des vitres en vitrocéramique parce que ces vitrages résistent à des changements de température extrêmes. Les performances de nos vitres de remplacement pour inserts Efel vous offrent un maximum de sécurité et un confort idéal, grâce au rayonnement et à la diffusion de la chaleur. Nous fournissons aussi des vitres sur mesure pour équiper des poêles à bois Efel.

## Nos avantages : une découpe soignée, sur mesure

Notre atelier met le plus grand soin à la découpe du verre pour poêle Efel. Nos artisans spécialisés veillent à respecter les mesures, pour une coupe précise qui viendra s'insérer idéalement à l'emplacement de votre ancienne vitre. Notre atelier est équipé pour façonner les arêtes de manière à vous fournir du verre aux bord polis, sans risque de blessure. Vous trouverez aussi sur notre site des joints autocollants en fibre de verre pour assurer l'étanchéité de la vitre de l'insert ou du poêle. Gardez à l'esprit que l'étanchéité à l'air est un facteur essentiel, permettant une excellente combustion et une bonne diffusion de la chaleur.

## Une expédition sécurisée grâce à un emballage spécial

Les vitres pour inserts Efel sont des dispositifs de précision et de grande qualité, qu'il faut évidemment protéger pendant le transport. Nous mettons tout en oeuvre pour expédier votre commande dans les meilleures conditions. Les vitres insert Efel que vous nous commandez sont logées dans des emballages spéciaux et soigneusement calées. Nous avons choisi de travailler avec des transporteurs de confiance, qui veillent à manipuler votre vitre insert de cheminée Efel avec un soin particulier, adapté à la spécificité de ce type de marchandise. De cette manière, nous nous assurons que vous recevrez votre verre poêle Efel dans les meilleurs délais et surtout, en parfait état. Vous allez rapidement pouvoir bénéficier de tous les atouts de votre chauffage !

Texte

Extrait Ebook

## Mon poids de forme

Qu'est-ce que le poids de forme ? Cette expression est généralement utilisée pour désigner un poids qui se situe dans la fourchette préconisée par les médecins et les diététiciens. Ce poids considéré comme normal dépend de l'IMC, ou indice de masse corporelle, un repère que l'on calcule en fonction de la taille et de la masse. D'autres formules de calcul permettent de savoir si l'on est officiellement en surpoids, ou pire, si on est obèse.

Dans le cadre de cet ouvrage, nous utiliserons l'expression 'poids de forme' dans une acception légèrement différente, plus proche de son sens lexical. Ce qui nous intéressera, c'est le poids qui nous permet de nous sentir bien dans notre corps, en somme, d'être en forme. Pour utiles que soient les indices employés par les diététiciens, rien ne vaut la perception que nous avons de notre propre organisme. Notre corps dispose en effet de nombreux moyens pour nous informer de son état (bien-être ou mal-être), pour peu que nous prenions la peine de l'écouter.

Compris ainsi, c'est-à-dire comme le poids qui nous permet de nous sentir bien dans notre corps, d'être dynamique et énergique, le poids de forme comprend une dimension individuelle particulièrement intéressante, trop souvent négligée par l'approche indiciaire, trop normative. Certains se sentiront très bien avec quelques kilos de plus que le poids considéré comme idéal et perdront toute énergie s'ils tentent de maigrir ; d'autres auront besoin d'être plus minces que le poids idéal pour se sentir bien. Ajoutons qu'on ne peut pas se contenter d'une formule mathématique qui ne fait aucune place aux variations liées à l'âge. Il reste que les indices de poids constituent des repères intéressants, dont il serait dommage de se priver. Nous en reparlerons.

[...]

Les adultes, tentés par les messages publicitaires, obligés souvent de manger sur le pouce pour pouvoir retourner plus vite au travail ou de préparer à toute vitesse des plats transformés, ne sont pas

davantage responsables que les plus jeunes. Nous sommes désinformés en matière de nutrition, les médecins nous disent que nous devons perdre du poids, mais ils ne nous disent pas comment. Tout autour de nous, des instituts nous promettent monts et merveilles si nous suivons leur programme d'amincissement, mais c'est surtout notre porte-monnaie qui va mincir, au bout du compte. A la télévision, les programmes nous montrent des top-modèles ou des actrices anorexiques, puis une publicité pour des aliments bien trop sucrés, puis à nouveau les mêmes stars anorexiques.

En somme, la société s'emploie à nous culpabiliser, elle s'emploie même à nous faire peur, en associant le surpoids au risque accru de développer des maladies graves, comme les pathologies cardiovasculaires et le cancer. Pourtant, comme je le disais plus haut, nous sommes largement innocents de l'épidémie d'obésité qui touche les pays occidentaux. Les personnes en surpoids sont surtout les victimes d'un environnement qui génère l'obésité et cela, en grande partie, pour des raisons économiques que nous examinerons dans la suite de cet ouvrage.

Pour innocents que nous sommes, nous serions coupables de ne pas nous pencher sur la question. Non pour suivre un régime de plus, tout aussi inefficace que les précédents. Mais pour comprendre les véritables causes de l'obésité, ce qui nous conduira à mettre en œuvre les mesures permettant de retrouver notre poids de forme et notre joie de vivre.

## Texte 4

# Que visiter sur la Nationale 6 ?

La Nationale 6 a connu son heure de gloire dans les années 50, avant la construction des grands axes autoroutiers. A cette époque, elle était devenue presque aussi légendaire que la mythique Route 66 aux Etats-Unis. La Nationale 6, c'était la route des vacances, celle qui conduisait vers le Sud et la Côte d'Azur, en reliant Paris à l'Italie, via la Bourgogne, Lyon et la Vallée du Rhône. Devenue en quelque sorte une route au charme vintage, elle séduit aujourd'hui les voyageurs qui aiment prendre leur temps et s'arrêter pour visiter.

## Sur la Nationale 6, la route des vacances

Aujourd'hui, ce n'est plus une Nationale. Déclassée, elle s'appelle la D906. Pour autant, la route

légendaire des vacances n'a rien perdu de son charme. On pourrait même dire qu'avec le développement du trafic autoroutier, elle a retrouvé une tranquillité champêtre et bucolique qui contribue beaucoup à son attrait. La Nationale 6 est donc une route qui invite à prendre son temps, à faire des étapes avant d'arriver à la mer. Pour peu que vous ayez envie d'aller aussi loin et que vous ne décidiez pas de vous arrêter en route pour explorer les fabuleuses étapes que vous propose la Vallée de la Gastronomie-France®. Commencez par le **Château de Meursault**. Une expérience inoubliable vous y attend. Ce domaine viticole d'exception se visite, tout comme son domaine viticole et ses caves. Un grand moment pour tous les amateurs de bons vins ! A moins que vous ne préfériez faire une première étape dans la charmante Saulieu, une petite cité médiévale préservée où vous attend l'une des plus grandes tables de la région, chez **Bernard Loiseau**, à la rencontre du chef Patrick Bertron et de son équipe. N'hésitez pas à aller voir l'église romane, l'un des fleurons du genre dans la région, ou à flâner dans les paysages attachants du parc naturel du Morvan.

## De la Bourgogne à la Vallée du Rhône : direction le soleil !

Autrefois, on se précipitait sur la route des vacances, en direction du soleil. Le ciel bleu et les plages attendaient les vacanciers au bout de la Nationale 6. Aujourd'hui, pour se hâter vers la mer, on emprunte plutôt l'autoroute ! Mais la Nationale 6 conserve ses atouts. Elle constitue une voie privilégiée pour qui veut redécouvrir les plus belles régions de France en prenant son temps. Veilles pierres, mais aussi délices culinaires, produits du terroir ou grands vins vous attendent sur la route des vacances. La Nationale 6 est une attraction en soi. Avant de prendre la direction de la Vallée du Rhône, n'hésitez pas à vous attarder en Bourgogne. Outre le Château de Meursault, d'autres domaines viticoles d'exception vous y attendent, au premier rang desquels la **Maison Olivier Leflaive**. Outre les chais, qui valent le détour, vous trouverez ici un hôtel 4 étoiles, entièrement rénové début 2020 : un cadre idéal pour une étape sur la Nationale 6, à 2h30 de Paris. Au restaurant gastronomique, c'est le chef Michel Freitas qui officie en cuisine. La Maison Olivier Leflaive se trouve à quelques kilomètres de Beaune et constitue une étape idéale pour qui veut visiter cette charmante cité médiévale.

### Texte 5

#### Introduction ebook

Vous êtes sur cette Terre pour être heureux et réaliser pleinement votre potentiel. Vous n'en êtes pas convaincu ? Ou peut-être même êtes-vous persuadé du contraire ? Autrefois, je pensais comme vous. Mais depuis, j'ai changé et j'ai découvert le fabuleux pouvoir de la pensée positive. Cette découverte a révolutionné ma vie. C'est pourquoi j'aimerais que vous aussi, vous puissiez profiter de tout ce que les émotions positives comme la joie, la satisfaction, l'émerveillement face aux beautés du monde, l'enthousiasme, la gratitude et l'amour peuvent apporter à votre vie.

Avez-vous la conviction que vous ne parviendrez jamais à atteindre le succès ou le bonheur auxquels vous aspirez ? C'est faux ! Il

s'agit d'une habitude de pensée négative qui remonte souvent très loin, jusqu'à nos premières expériences dans la vie. Mais il suffit d'un peu de volonté pour changer notre manière de considérer ce qui nous arrive. Avez-vous tendance à voir le verre plutôt à moitié plein ou plutôt à moitié vide ? C'est là toute la question.

Non, les bonnes choses n'arrivent pas qu'aux autres. Vous avez, vous aussi, un formidable potentiel qui n'attend que d'être développé. Ce petit livre a été conçu pour vous aider dans cette transformation. Son principal objectif est de vous inspirer et de vous aider à changer des aspects de votre vie qui vous pèsent, qui vous limitent, qui vous enferment. Vous pensez que vous n'avez pas le choix, que votre vie est ce qu'elle est et qu'elle ne peut pas être transformée ? Peut-être des échecs répétés vous ont-ils convaincu que ça ne vaut même plus la peine d'essayer. Reprenez votre vie en main !

C'est souvent parce qu'elles ont été conditionnées très tôt, parfois dès l'enfance, que nombre de personnes demeurent à vivre au quotidien une existence qu'elles ne veulent pas réellement vivre et qui les fait souffrir parce qu'elle ne correspond pas à leurs aspirations profondes. Pourtant, on ne le répètera jamais assez : nous sommes faits pour être heureux, le bonheur est en quelque sorte notre droit de naissance.

Nous pensons souvent que le succès dont nous rêvons dépend des circonstances extérieures. Celles-ci ont évidemment un impact sur notre existence. Mais il n'est pas aussi grand qu'on le croit. Le bien-être matériel ne suffit d'ailleurs pas à rendre heureux. Vous pouvez très bien passer des vacances sur une plage de rêve, dans un hôtel de luxe, et voir gâché votre séjour par des soucis liés à votre travail, auxquels vous pensez sans arrêt. Nous ne pouvons pas choisir d'ignorer les défis du quotidien ou les facteurs de stress auxquels nous sommes confrontés. Mais nous pouvons choisir de transformer le regard que nous portons sur ces situations.

Développer des pensées positives est une condition incontournable pour qui veut transformer sa vie, être heureux et en bonne santé. La solution est à portée de main. Elle se trouve même toute proche, en vous-même. Arrêtez de saboter votre existence !

Grâce à des conseils simples et pratiques, vous allez découvrir au fil des pages comment améliorer immédiatement votre qualité de vie. Ce petit livre vous montrera comment abandonner vos affirmations négatives et comment tirer parti des pensées positives. Vous saurez comment explorer votre esprit, pour éveiller la positivité et l'optimisme. C'est en abandonnant progressivement toute trace de négativité que vous allez pouvoir réaliser pleinement votre potentiel, atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés et vivre enfin une vie heureuse.

La pensée positive s'appuie sur des mots, des phrases et des images qui favorisent le développement personnel, le succès, le sentiment de plénitude. Il s'agit d'une démarche pratique, ancrée dans le réel et dont les effets sur la réalité peuvent être surprenants et puissants. Il s'agit aussi d'une démarche profondément spirituelle. En effet, ce que l'esprit est capable de concevoir en pensée peut être traduit dans les faits et mis en pratique.

« Les émotions positives ouvrent l'esprit. [...] Elles engendrent des comportements accueillants, créateurs et réceptifs », affirme Barbara Fredrickson, dans son dernier ouvrage, *Love 2.0*.

En d'autres termes, la pensée positive nous permet de réorienter notre vie en la centrant sur les qualités fondamentales de l'être humain : la paix intérieure, la vérité, l'authenticité, le bonheur et l'amour universel.

La pensée positive vise aussi à nous responsabiliser, en nous permettant de comprendre que nous créons en grande partie ce qui nous arrive. Nous sommes, en quelque sorte, les gardiens de notre esprit. A nous de devenir un guide attentionné, qui le mènera sur la voie de la satisfaction et du bonheur. Profitez des conseils contenus dans ces quelques pages pour explorer le chemin de l'optimisme et de l'épanouissement.

Vous ressentirez une énergie nouvelle, au fur et à mesure que votre vie s'améliorera et que vous remplacerez vos anciennes habitudes par des habitudes mentales plus positives. Comme le dit le psychologue Christophe André, « le bonheur n'est pas un objectif, mais un carburant pour vivre ».

J'ai choisi de vous présenter plusieurs techniques qui m'ont été d'une grande aide. Il ne s'agit cependant que de moyens pratiques. L'essentiel réside dans la volonté de changer. Pour autant, la relaxation, la respiration consciente, le yoga, ou encore la méditation peuvent nous aider à trouver plus facilement notre équilibre émotionnel. Ces techniques permettent de se sentir mieux dans son corps et mieux dans sa tête. Certaines ont été développées au fil des siècles et ont une longue tradition. Des chercheurs contemporains, comme le Docteur John Kabat-Zinn les ont parfois remises à l'ordre du jour, pour nous les rendre plus accessibles. Dans *L'Eveil des sens*, il affirme : « si nous transformons notre façon de percevoir les choses, nous transformons la qualité de notre vie. Et ce changement résulte d'un entraînement de l'esprit que l'on appelle " méditation". »

L'essentiel est que les effets au quotidien permettent d'améliorer votre existence. A tout âge, il est possible d'augmenter son capital bonheur : d'une personne pessimiste, vous pouvez devenir optimiste et apprendre à voir la vie du bon côté. Il suffit de prendre conscience de ses conditionnements et de cesser de les suivre comme si notre vie était menée par un pilote automatique. Etre heureux relève d'une part d'effort et dépend de nos choix, ainsi que de nos manières conscientes de penser et de vivre : notre façon de réagir aux différents événements de la vie constitue notre véritable marge de manœuvre.

Comment imaginez-vous votre vie ? Comment voudriez-vous qu'elle soit, si vous pouviez éliminer tous les obstacles qui se mettent en travers de votre voie ? Vous avez déjà fait le premier pas et je tenais à vous en féliciter. Vous vous êtes mis en route. Nous allons cheminer ensemble au fil de ces quelques pages. Que vous souhaitiez résoudre les conflits qui vous minent, connaître le succès professionnel ou trouver la paix intérieure qui est gage du bonheur véritable, sachez que j'ai écrit ce livre pour vous y aider. Aussi, ne tardez plus : mettez en pratique ce que vous y apprendrez. Votre vie n'attend pas, ou plutôt, elle n'attend que l'énergie du changement, celle que va lui insuffler la pensée positive dont elle a besoin.