



Gobierno del Principado de Asturias

Consejería de Educación y Cultura

ESCUELAS OFICIALES DE IDIOMAS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

PRUEBA ESPECÍFICA DE CERTIFICACIÓN DE
NIVEL C1
DE FRANCÉS
SEPTIEMBRE 2016

COMPRENSIÓN DE
LECTURA

MODELO DE
CORRECCIÓN

HOJA DE RESPUESTAS

EJERCICIO 1: LA PLEINE CONSCIENCE

1	réconfort			
2	A	B	C	D
3	ressentir			
4	lien			
5	A	B	C	D
6	A	B	C	D
7	A	B	C	D
8	rançon			
9	A	B	C	D
10	trouble			

EJERCICIO 2: VIVRE EN COUPLE, POUR QUOI FAIRE ?

1	A	B	C	D
2	A	B	C	D
3	A	B	C	D
4	A	B	C	D
5	A	B	C	D
6	A	B	C	D
7	A	B	C	D
8	A	B	C	D
9	A	B	C	D
10	A	B	C	D

EJERCICIO 1

LA PLEINE CONSCIENCE

Caroline Franc, L'Express, août 2015

Lisez cet article et répondez aux questions. Vous devez recopier obligatoirement vos réponses sur la feuille "HOJA DE RESPUESTAS".

La pleine conscience fait actuellement l'objet d'un véritable engouement, auprès des soignants et du grand public. Phénomène de mode ou révolution thérapeutique?

Suivie pendant près d'un an par un thérapeute adepte de la "pleine conscience" Emilie a vu ses compulsions alimentaires "quasiment disparaître": "Quand une survient, je la laisse venir, je la vis, je l'assume, conformément à ce que j'ai appris de la pleine conscience et je parviens à ne plus me laisser gagner par l'angoisse". Catherine, quant à elle, diagnostiquée bipolaire après des années de "montagnes russes", trouve "un vrai réconfort" dans ces séances de méditation: "cela m'a énormément aidée, pour me remonter lorsque je suis "down" mais aussi me calmer quand je suis un peu trop "up". Les témoignages comme ceux d'Emilie et Catherine sont légion, tant la pleine conscience semble aujourd'hui se présenter comme une alternative aux thérapies traditionnelles dans la lutte contre les troubles de l'humeur ou autres maux contemporains.

La pleine conscience, c'est quoi?

Cette forme de méditation vient tout droit du bouddhisme, qui la considère comme "la troisième forme de sagesse". Pour résumer, elle consiste à focaliser pleinement son attention sur le moment présent et à analyser les sensations ressenties, en se servant notamment de l'observation de la respiration pour accéder au fameux état de "pleine conscience". Une technique importée aux Etats-Unis dans les années 1950 et dont le professeur de médecine Jon Kabat-Zinn, est aujourd'hui considéré comme le chef de file. Ce chercheur en biologie moléculaire tombé dans la méditation lorsqu'il était petit a en effet mis au point une méthode de diminution et de contrôle du stress grâce à la méditation de pleine conscience baptisée Mindfulness-Based Stress Reduction.

Aujourd'hui plus de 200 instituts dédiés à la MBCT existent aux Etats-Unis et en France nombreux sont désormais les médecins à l'avoir adoptée, qu'il s'agisse de disciples du GROS (groupe de recherche sur l'obésité et le surpoids) comme les docteurs Zermati et Apfeldorfer, qui l'utilisent dans la lutte contre les compulsions alimentaires ou le très médiatisé psychiatre Christophe André, qui forme depuis dix ans des soignants à l'hôpital Saint-Anne.

Des effets qui peuvent être mesurés scientifiquement

Autre ambassadeur, le rhumatologue Jean-Gérard Bloch: "Je pratiquais la méditation depuis fort longtemps et j'ai voulu en faire profiter mes patients, explique-t-il. Il s'agit entre autre simplement de développer dans la vie quotidienne nos capacités naturelles d'attention. Au travers de la méditation s'ouvre une possibilité d'aller explorer la nature de l'esprit, la nature du lien entre le corps et l'esprit, en étant soi-même le sujet qui explore et le sujet d'exploration." Les résultats lui semblent si probants qu'il crée en 2012 à l'attention des professionnels de santé un diplôme universitaire de médecine en méditation et neurosciences à Strasbourg.

Et à ceux qui pourraient douter des effets concrets d'une telle pratique, Jean-Gérard Bloch répond que les progrès en imagerie médicale permettent aujourd'hui de les corroborer: "c'est intéressant de pouvoir observer via une IRM ce qui se passe dans le cerveau lorsqu'un patient est en pleine méditation. On peut voir très précisément des changements dans les zones gérant la douleur ou le stress". Lui même constate au quotidien des améliorations chez ses patients souffrant de douleurs chroniques: "l'objectif n'est pas forcément d'arrêter les médicaments, mais plutôt de mettre la souffrance à sa juste place. De comprendre qu'elle n'est pas obligée de tout envahir et que l'on peut trouver un espace pour d'autres sensations".

"Il ne s'agit pas de lutter contre des émotions négatives, qu'il s'agisse de compulsions alimentaires ou de pensées sombres, voire suicidaires, mais d'observer les pensées qui viennent nous tarauder, pour comprendre comment réagir face à elles", renchérit la psychiatre Christine Barois. "Une fois ces pensées ou pulsions identifiées, l'idée n'est pas de les combattre mais de les accepter", poursuit-elle, précisant que cette acceptation "n'est pas une résignation passive".

Une appli pour méditer

"De plus en plus d'applis smartphone proposent un accompagnement aux personnes intéressées par la méditation. "Respirelax", gratuite, est particulièrement bien faite", indique Christine Barois.

"C'est un outil extraordinaire, mais pas un gadget", prévient-elle, précisant que seule une pratique régulière et assidue permet d'espérer de vraies améliorations. "Trente minutes par jour, c'est un bon rythme", suggère-t-elle. Quant au choix du thérapeute, passer par l'Association pour le développement de la mindfulness garantit d'avoir affaire à un professionnel sérieux.

Qui dit mode dit aussi charlatans

Attention en effet aux charlatans et programmes peu fiables qui commencent à pulluler, succès de la méthode oblige. "La pleine conscience est de plus en plus présentée comme un produit antistress prêt à consommer. C'est la rançon de la gloire et cela peut inquiéter", alerte à ce titre le psycho-praticien Alain Gourhant sur son blog "Il est indéniable que cet engouement a permis de mettre sur le devant de la scène les vertus de la méditation et c'est une bonne chose. Mais la pleine conscience doit s'inscrire dans un suivi global de la personne, elle n'exclut pas de s'intéresser à l'inconscient, ne se substitue pas à d'autres formes de thérapies et ne convient pas à tout le monde".

Edith, suivie pour des troubles du comportement alimentaire n'a pour sa part pas été convaincue: "Je suis quelqu'un de très speed. Or la pleine conscience implique d'avoir envie de se poser, d'aimer se poser. Ca ne me ressemble pas une seconde. Et puis, je n'arrivais pas à voir ça autrement que comme une démarche nombriliste. La pleine conscience est aussi très "mode". On nous en colle partout. Et haro à qui ne serait pas en prise avec lui-même... Autant dire que me concernant, ça ne fonctionne pas, tout comme le yoga, le pilate et tout ce qui y ressemble. Moi j'aime l'action énormément, la réflexion (trop) mais pas l'introspection."

"Il n'y a pas de formule magique pour se défaire de la dépression ou d'autres troubles du comportement", confirme Alain Gourhant recommandant à ceux qui se sentent intéressés par ces approches "de commencer par lire les grands maîtres Zen, tels que Thich Nhat Hanh, "grâce auxquels on retrouvera l'essence de la pleine conscience et de la méditation".

1 Trouvez le mot dans le texte qui signifie "soulagement"

2 La pleine conscience ...

- A** booste le chagrin
- B** emballe tout le monde
- C** est décriée par les gens
- D** est refoulée par les professionnels de la santé

3 Trouvez le mot dans le texte qui signifie "éprouver"

- 4 Dans le premier paragraphe du sous-titre "Des effets qui peuvent être mesurés scientifiquement", trouvez le synonyme de "rapport"**
- 5 Jean-Gérard Bloch confirme que la méditation ...**
- A** nuit au bien-être
 - B** apaise les maux
 - C** aigrit les patients
 - D** supplante les cachets
- 6 Christine Barois affirme, au sujet de nos sentiments, qu'il faut les ...**
- A** effacer
 - B** écarter
 - C** affronter
 - D** admettre
- 7 Dans le texte on prévient que ...**
- A** il est bon de méditer lorsqu'on en a le temps
 - B** il existe un logiciel trompeur dont il faut se méfier
 - C** la méditation est assujettie à l'utilisation d'un logiciel
 - D** on ne parvient à des progrès qu'en méditant quotidiennement
- 8 Trouvez le mot dans le texte qui signifie "contrepartie"**
- 9 Laquelle des affirmations suivantes correspond le mieux au sens du texte?**
- A** Édith pense qu'on doit être en contact avec soi-même
 - B** Edith a besoin de la méditation car elle se sent nerveuse
 - C** Édith trouve que la méditation est une méthode égocentrique
 - D** Edith pense que les atouts de la méditation sont incontestables
- 10 Trouvez le mot dans le texte qui signifie "dysfonction"**

EJERCICIO 2

VIVRE EN COUPLE, POUR QUOI FAIRE ?

Isabelle Delaleu <http://www.doctissimo.fr>

Lisez attentivement le texte. Choisissez, et REPORTEZ SUR LA GRILLE DES RÉPONSES le mot ou expression qui convient pour compléter chaque blanc. UNE SEULE OPTION CORRECTE.

Entre les défenseurs du "chacun chez soi" et ceux qui ne rêvent que d'un doux foyer commun, le torchon brûle ! Mais vivre ensemble, est-ce la décision indispensable à une vraie relation de couple, ou au contraire, un véritable "tue-l'amour" ?

Vivre ensemble, hors de question !

"Je refuse de partager mon espace vital", "j'ai besoin de ma liberté" : certains couples refusent la cohabitation systématique, et les deux partenaires vivent chacun de leur côté, ne se retrouvant que quelques jours par semaine. S'il s'agit généralement d'un choix délibéré, ce peut être aussi une décision forcée (mutation professionnelle, notamment), alors souvent plus douloureuse qu'épanouissante, mais limitée dans le temps. Certains choisissent aussi de vivre séparément, par peur de l'engagement, mais, peu à peu, s'installent chez l'un ou l'autre, l'air de rien...

Ça ressemble à un couple...

Mais peut-on nouer une relation solide quand on ne partage que quelques soirées par semaine ? Si cela semble possible à certains amoureux (une minorité), selon les spécialistes, on ne peut pas parler alors de couple proprement dit. C'est ce que l'on appelle "le mariage de week-end, les deux partenaires ne se retrouvant que pour partager des activités agréables, explique Robert Neuburger, psychiatre et thérapeute de couple et de famille. Mais cette formule convient souvent aux couples qui n'en sont déjà plus". Difficile, semble-t-il, de ne pas partager le quotidien, les petites joies et les grandes peines, les jours de fatigue, ou de maladie, les factures et l'aménagement du nid commun ! Ces couples affirment ne vivre que le meilleur, sans connaître le revers de la médaille. Mais dans les faits, souvent, ils idéalisent la relation, et, comme au début d'une rencontre, jouent un rôle, dissimulent leurs défauts et points faibles pour ne montrer d'eux qu'une image lisse et idéale... qui n'est qu'une partie de leur personnalité.

Une histoire terminée avant d'avoir commencé

De plus, il serait faux de croire que cet amour à temps partiel évite les problèmes. "La difficulté provient parfois de ce manque de partage, de l'absence de marqueurs d'intimité que sont un territoire commun ou des finances partagées", explique R. Neuburger. La vie commune se réduit alors à la vie affective et sexuelle. Cette solution, parfois adoptée pour éviter des problèmes lors d'une séparation éventuelle, pose problème dans la construction du couple puisque la séparation est tellement anticipée qu'elle n'est parfois plus nécessaire... dans la mesure où le couple n'existe pratiquement pas !

Les aléas de la vie de couple

Pourtant, si vivre ensemble semble essentiel à la majorité des couples, le quotidien à deux est loin d'être un long fleuve tranquille ! "Des difficultés sont liées aux rapports entre les espaces d'intimité de chacun, et l'intimité du couple, explique R. Neuburger. Ceux qui ont longtemps vécu seuls avant de s'installer, éprouvent de pénibles sensations d'envahissement de leur intimité. Il faut laisser une place à l'autre, là où on se débrouillait très bien tout seul, transformer un territoire qui nous appartenait exclusivement, en copropriété".

Que celui ou celle qui n'a jamais connu les disputes au sujet du choix musical, du programme de télévision, des activités de week-end ou de la place dans le lit jette la première pierre... Car les occasions ne manquent pas !

1	A	cela va de soi	B	le torchon brûle	C	on file à l'anglaise	D	le sujet passe aux oubliettes
2	A	assortissante	B	enveloppante	C	amortissante	D	épanouissante
3	A	nouer	B	foncer	C	assaillir	D	manigancer
4	A	dirait-il	B	paraît-on	C	puisse-t-il	D	semble-t-il
5	A	encadrement	B	envoûtement	C	enroulement	D	aménagement
6	A	part	B	partie	C	partition	D	partisane
7	A	lors	B	voire	C	malgré	D	étant donné
8	A	au cas où	B	dès que	C	dans la mesure où	D	au fur et à mesure que
9	A	unions	B	liaisons	C	rapports	D	relationnels
10	A	s'emmêlait	B	se ressentait	C	se dépassait	D	se débrouillait