



3. Emploi du temps et mode de vie

« Celui qui se lève tard ne voit jamais la tortue se brosser les dents le matin. »
(proverbe africain)



Exercice d'échauffement

Complétez les phrases en choisissant le verbe le plus approprié.

1. Le dimanche matin, Jean-Luc _____ la grasse matinée.
A passe **B** fait **C** prend **D** a
2. Tu as l'air fatigué. Tu as encore _____ une nuit blanche ?
A vu **B** passé **C** pris **D** fait
3. Le samedi après-midi, je _____ toujours une petite sieste.
A dors **B** mets **C** pose **D** fais
4. Tu n'as rien mangé à midi? Tu as encore _____ un repas ?
A passé **B** couru **C** nagé **D** sauté
5. Il ne faut pas se dépêcher, on est dimanche. _____ ton temps.
A Fais **B** Oublie **C** Prends **D** Passe
6. Mon mari ne finit jamais à 5 heures. Il doit _____ des heures supplémentaires.
A prendre **B** faire **C** passer **D** mettre

1.	2.	3.	4.	5.	6.



3. EMPLOI DU TEMPS ET MODE DE VIE



Questions

1. Comment commencez-vous votre journée en semaine ?
2. Le week-end, dormez-vous jusqu'à tard ?
3. En quoi diffère votre matin le week-end ?
4. Où et que déjeunez-vous ?
5. À quelle heure finissez-vous l'après-midi ?
6. Que faites-vous l'après-midi en semaine ?
7. Que faites-vous le soir en semaine ?
8. Que faites-vous le week-end que vous ne pouvez pas faire en semaine ?
9. Avez-vous une activité quotidienne ?
10. Combien de temps passez-vous l'après-midi et le week-end à étudier ?
11. Travaillez-vous même le week-end ?
12. Comment passez-vous vos week-ends ?
13. Quel travail ménager faites-vous régulièrement ?
14. Quel est le travail ménager que vous aimez ?
15. Quel est le travail ménager que vous détestez ?
16. Quelle est votre journée la plus chargée de la semaine ?
17. Quelles activités faites-vous en famille ?
18. Quelles activités faites-vous entre amis ?
19. Quel sport pratiquez-vous régulièrement ?
20. Comment vous détendez-vous quand vous êtes fatigué ?
21. Avez-vous une mauvaise habitude que vous aimeriez changer ?
22. À quoi ne pouvez-vous jamais consacrer autant de temps que vous aimeriez ?
23. Quel serait l'emploi du temps idéal pour vous ?
24. Changeriez-vous votre mode de vie actuel ?
25. Comment votre emploi du temps a-t-il changé après l'école primaire ?
26. Comment votre emploi du temps a-t-il changé après le lycée ?
27. Comment votre emploi du temps a-t-il changé quand vous avez quitté le domicile familial ?
28. En quoi diffère l'emploi du temps de quelqu'un qui vit à la maison et de celui qui habite à l'internat ?
29. En quoi votre emploi du temps a-t-il changé depuis que vous avez fondé une famille ?
30. Quelles sont les différences principales entre l'emploi du temps des adultes et celui des enfants ?



1. Comment commencez-vous votre journée en semaine ?

En semaine, mon réveil sonne toujours à 6 heures. J'ai du mal à me lever, mais je fais de la gymnastique, et je prends une douche froide pour me réveiller le plus vite possible. Ensuite je m'habille, je me coiffe et je me maquille. Je prépare mon petit-déjeuner et mon goûter en écoutant les informations à la radio. Au petit-déjeuner je mange en général des céréales avec du yaourt nature et des fruits secs, et je bois un grand bol de chocolat chaud. Après le petit déjeuner, je me lave les dents et je pars au travail.

2. Le week-end, dormez-vous jusqu'à tard ?

Je suis un couche-tard, ce qui veut dire que je ne me couche pratiquement jamais avant minuit. Le week-end, on aime faire la fête entre amis, donc cela m'arrive de temps en temps de passer une nuit blanche, et alors, le lendemain, je fais la grasse matinée. Je reste au lit jusqu'à midi : je prends mon petit-déjeuner au lit, je lis un magazine, je regarde la télé ou j'écoute la radio. C'est le repos total.

3. En quoi diffère votre matin le week-end ?

- a) En semaine, je dois me lever à 6 heures et demie, pour arriver à l'école avant 8 heures, mais le week-end je ne dois pas me lever de bonne heure, alors j'en profite pour faire la grasse matinée. En semaine, il faut se dépêcher pour ne pas arriver en retard à l'école, alors il m'arrive souvent de ne rien manger le matin. Le week-end par contre je prends mon temps pour le petit déjeuner : je bois du jus de pamplemousse et je mange une omelette au jambon.
- b) En semaine, je me lève toujours à 6 heures moins le quart, mais le week-end je dors jusqu'à 10 heures. C'est ma femme qui me prépare et m'apporte le petit-déjeuner au lit : du jus d'orange fraîchement pressé, des croissants et une tasse de café au lait. Quand je me lève, je reste encore en pyjama pour lire les journaux dans mon fauteuil préféré.

4. Où et que déjeunez-vous ?

- a) J'ai une pause-déjeuner d'une heure et demie et j'essaie d'en profiter. Parfois je déjeune à la cantine pour rencontrer des collègues, mais le bruit me dérange énormément et j'ai besoin d'un peu de calme pendant la pause-déjeuner. La plupart du temps, je prends mon déjeuner dans le petit restaurant italien du coin avec mes collègues ou avec mes amis. On prend le plat du jour, en général des pâtes italiennes: des raviolis, des spaghettis, de la lasagne ou juste une pizza aux fruits de mer, pour finir le déjeuner par un espresso bien serré.
- b) En principe, je devrais manger à la cantine du lycée, mais comme les repas y sont pratiquement immangeables, d'habitude, je ne mange rien à midi, ou si j'ai quelques minutes, je mange quelque chose sur le pouce dans le café du coin. Je préfère déjeuner d'un sandwich, d'une tranche de pizza ou d'une quiche lorraine avec des salades avec mes camarades de classe. Si j'avais le choix, j'aimerais bien rentrer à la maison pour manger.



3. EMPLOI DU TEMPS ET MODE DE VIE

5. À quelle heure finissez-vous l'après-midi ?

- a) En principe, je finis mes cours à 2 heures moins le quart. Ensuite, je vais à la cantine pour déjeuner avec mes camarades de classe. Personnellement, je n'aime pas manger à la cantine, mais c'est vrai que ça dépend des jours et du menu. L'après-midi, j'ai encore des cours facultatifs qui me préparent au bac de niveau supérieur et qui finissent à 4 heures moins le quart. Ensuite, je vais au cours de piano ou à l'entraînement. En pratique, je ne finis jamais avant 6 heures, 6 heures et demie.
- b) Officiellement, je travaille tous les jours de 8 heures à 18 heures, avec une pause-déjeuner d'une heure, sauf le vendredi quand je finis à 15 heures. Quand je fais des heures supplémentaires, il m'arrive de finir vers 9 heures du soir. Je fais énormément d'heures supplémentaires et je commence à en avoir marre !

6. Que faites-vous l'après-midi en semaine ?

- a) Moi, j'habite à deux pas du lycée, alors après les classes, je rentre à la maison pour déjeuner. Ensuite, je fais du sport ou bien je vais aux cours particuliers. Je fais du waterpolo depuis 3 ans, donc je vais 5 fois par semaine à l'entraînement. L'année passée, je me suis mis à apprendre le russe avec un professeur privé, alors cette année, je suis aussi des cours de russe. Comme je voudrais devenir musicien, j'aimerais bien suivre des cours de chant, de guitare et de solfège, mais je n'ai pas le temps. Peut-être l'année prochaine.
- b) Comme je fais de longues journées de travail, l'après-midi, j'essaie de me relaxer pendant 20 minutes. Je m'installe confortablement dans la pénombre, dans un endroit tranquille. Je me relaxe, je respire calmement, je détends mes muscles, je ne pense plus à rien. Je débranche le téléphone. Je ne me force pas à dormir mais j'essaie plutôt de me détendre ou de me reposer tranquillement. Comme j'ai peur de dormir trop longtemps, je mets un minuteur pour me faire réveiller au bout de 20 minutes. Après, je suis plus reposé, moins énervé et plus disponible.

7. Que faites-vous le soir en semaine ?

- a) Quand je rentre après une longue journée de travail, je fais d'abord les tâches ménagères : j'étends le linge, je fais un peu de ménage, je prépare le dîner et je fais la cuisine pour le lendemain, ensuite je fais la vaisselle. Après le dîner, je me mets devant la télé. C'est pour moi un moyen de me détendre. Avant d'aller au lit, je fais des mots croisés ou un sudoku. En général, je me couche très tard, et je suis systématiquement crevé le matin. Je crois que mon rythme est à revoir.
- b) En rentrant du lycée, je fais tout de suite mes devoirs, puis je vais sur Facebook pour voir ce que font les copains. Ensuite, j'aide ma mère à préparer le dîner qu'on prend toujours ensemble, en famille. À table on discute, on se raconte ce qui s'est passé ce jour-là, on partage les moments forts de la journée. Après le dîner, soit on regarde un bon film en DVD, soit on écoute de la musique. De temps en temps, on joue ensemble au Scrabble. Comme je suis un grand bouquineur, avant de m'endormir, je lis au moins une heure au lit.



8. Que faites-vous le week-end que vous ne pouvez pas faire en semaine ?

Pour moi, il y a une énorme différence entre le week-end et les jours de semaine. En semaine, je travaille beaucoup, parfois même jusqu'à la nuit noire, alors le week-end, j'essaie de me reposer. Le week-end, je ne dois pas me lever de bonne heure, je peux dormir jusqu'à 10 heures, 11 heures, ça dépend de mes programmes. L'après-midi, je peux même faire une petite sieste ce qui n'est jamais possible en semaine. Le vendredi soir ou le samedi soir, je ne suis pas obligé d'aller au lit trop tôt pour pouvoir me réveiller facilement le lendemain, ce qui me permet de sortir ou de faire la fête avec mes amis.

9. Avez-vous une activité quotidienne ?

L'activité physique au quotidien protège notre santé, alors moi, j'essaie de faire des activités physiques tous les jours. Le matin, je me lève un peu plus tôt pour faire du jogging dans le parc qui se trouve à deux pas de chez nous. Ensuite, je fais de la gymnastique. En rentrant, j'achète du pain frais et des croissants chez le boulanger du coin. Cette activité est déjà devenue une routine quotidienne pour moi.

10. Combien de temps passez-vous l'après-midi et le week-end à étudier ?

Ça dépend du jour, du professeur et de la matière scolaire, mais en règle générale, j'essaie de bien organiser mon travail et de gérer les priorités. Comme l'après-midi, je rentre relativement tard à la maison, je commence tout de suite à travailler. Normalement, je travaille 2 ou 3 heures en moyenne par jour, mais si je dois préparer une interrogation, je travaille même la nuit. Le week-end, j'essaie plutôt de me reposer, ce qui signifie que c'est toujours le week-end que je lis la lecture obligatoire.

11. Travaillez-vous même le week-end ?

- a) Moi, j'aime bien travailler le week-end, car c'est plus calme : on reçoit moins d'e-mails, les clients ne m'appellent pas et il n'y a pas de réunions. En général, j'en profite pour m'organiser pour la semaine suivante. Bien évidemment, je me réserve aussi des moments pour être avec ma famille, sortir, voir des amis, faire du sport. Il m'arrive aussi de faire des week-ends libres où je ne travaille pas du tout.
- b) Travailler le week-end ? Jamais de la vie ! Même l'idée est unimaginable. Je connais des gens qui n'arrêtent pas de travailler, même pas le week-end. Je ne les comprends pas. Moi, j'essaie de profiter de la fin de semaine en faisant du sport, en organisant des sorties culturelles ou tout simplement, en voyant mes amis. Le week-end sert à recharger ses batteries et non pas à travailler.

12. Comment passez-vous vos week-ends ?

Comme je travaille beaucoup en semaine, le week-end j'essaie de me détendre. Le samedi matin, je vais toujours à la piscine. En général, je nage une demi-heure et je fais du sauna. Ensuite, je vais au marché pour faire les courses et je prépare le déjeuner. Après le déjeuner, je fais une petite sieste. L'après-midi, on se retrouve avec mes amis : je discute avec eux autour d'un thé ou on va au cinéma pour voir un bon film. Le dimanche matin, je fais la grasse



3. EMPLOI DU TEMPS ET MODE DE VIE

matinée : en général, je ne me lève pas avant 11 heures. L'après-midi, je lis ou j'écoute de la musique. Le dimanche soir, j'essaie d'aller au lit de bonne heure pour pouvoir commencer la semaine suivante en pleine forme.

13. Quel travail ménager faites-vous régulièrement ?

Comme je suis célibataire, je suis obligé de faire tous les travaux ménagers. Le week-end, c'est moi qui fais les courses au marché ou dans un hypermarché, ensuite je fais la cuisine. Malheureusement, je n'ai pas de lave-vaisselle, alors je dois faire la vaisselle à la main. Une fois par semaine, je fais la lessive et comme je n'ai pas de sèche-linge, j'étends le linge. Ensuite, je repasse mes chemises en regardant la télévision. Le week-end, je fais aussi le ménage : je passe l'aspirateur, je donne un coup de balai à la cuisine, je passe la serpillière dans la salle de bains et je nettoie les toilettes. Et je rêve d'avoir une femme de ménage...

14. Quel est le travail ménager que vous aimez ?

Dans notre famille, on essaie de répartir les tâches ménagères. Si j'ai le choix, je préfère faire la vaisselle, mais comme on a un lave-vaisselle, je ne dois plus faire la vaisselle à la main. On habite une maison familiale avec un grand jardin, et j'aime faire du jardinage, j'arrose les fleurs, je tonds le gazon avec la tondeuse électrique, je plante des légumes, je cueille des fruits et s'il n'y a plus rien à faire, je me repose en lisant le journal dans la chaise longue.

15. Quel est le travail ménager que vous détestez ?

- a) Il y en a qui pensent que les travaux ménagers sont passionnants. Cela me surprend parce que moi, je n'aime pas les tâches ménagères. Il n'y a aucune tâche ménagère que j'aime, mais ce que je déteste le plus c'est peut-être le nettoyage des toilettes et de la salle de bains. Malheureusement, je n'ai pas le choix : comme j'habite seul, je suis obligé de faire moi-même tous les travaux ménagers.
- b) Moi, je ne suis pas un fan de ménage. Avant, c'était la lessive qui me posait le plus de problèmes, alors j'ai acheté une machine à laver. Ensuite, c'était la vaisselle que je détestais le plus, alors pour résoudre le problème, j'ai acheté un lave-vaisselle. Je n'aime pas étendre le linge non plus. Peut-être que je devrais acheter un sèche-linge maintenant ?

16. Quelle est votre journée la plus chargée de la semaine ?

- a) Selon moi, c'est le lundi qui est le jour le plus difficile à vivre parce qu'après la détente du week-end, c'est le premier jour du boulot, et on a encore toute la semaine de travail devant soi. Le lundi, il y a toujours des réunions et cela signifie aussi que c'est la première journée d'une longue semaine avec des problèmes et des heures supplémentaires prévues au programme. Le lundi est donc la journée la plus chargée au travail.
- b) Pour moi, c'est en général le jeudi qui est le jour le plus compliqué de la semaine. Le week-end approche, mais l'idée qu'il reste encore un jour avant d'être en repos m'énerve. En fait, il y a toujours trop de choses à faire jusqu'au vendredi après-midi. Le jeudi après-midi, j'ai toujours beaucoup de devoirs à faire, le jeudi soir j'ai encore mon entraînement de basket qui ne finit qu'à 19 heures. Quand je rentre à la maison, je suis absolument crevé et je vais tout de suite au lit.



17. Quelles activités faites-vous en famille ?

- a) En tant que maman de jeunes enfants, il m'arrive fréquemment d'utiliser Internet pour trouver des activités à faire en famille. En ce qui concerne les sorties culturelles, dans la plupart des cas, j'ai vraiment l'embarras du choix. Quand on visite un musée ou une exposition, les enfants peuvent apprendre en s'amusant, d'autant plus que dans la plupart des musées, on a aussi accès à une salle de jeux éducatifs que les enfants adorent. Mais ce qu'on adore le plus dans notre famille, c'est quand chaque membre de la famille prépare un petit numéro et on fait une soirée spectacle.
- b) Notre famille essaie de planifier des sorties peu coûteuses. En effet, ce qui coûte cher dans une sortie, ce sont les repas, alors le plus souvent, on essaie d'organiser des activités où on apporte le déjeuner ou le goûter. Les programmes sportifs sont très populaires dans notre famille. Le week-end, quand il fait beau, on fait ensemble une balade à vélo suivie d'un pique-nique. En hiver, quand il neige, on fait des batailles de boules de neige dans le parc ou on fait un bonhomme de neige dans le jardin, ensuite on rentre à la maison pour jouer aux jeux de société, par exemple à l'Activity ou au Scrabble dans le séjour bien au chaud.

18. Quelles activités faites-vous entre amis ?

L'amitié est quelque chose de très important pour moi, donc j'essaie de passer le plus de temps possible avec mes amis. En semaine, ce n'est pas simple, mais grâce à Facebook, on peut quand même rester en contact. Le week-end, par contre, on essaie de se voir et d'organiser des activités variées. Dans la plupart des cas, on sort : on va au cinéma ou au théâtre, on prend un verre et on discute pendant des heures, ou tout simplement on fait une petite balade ensemble.

19. Quel sport pratiquez-vous régulièrement ?

- a) Moi, je ne pourrais pas imaginer ma vie sans le sport. J'ai appris à nager à l'âge de 7 ans et j'ai tout de suite commencé à jouer au waterpolo, mais malheureusement, je l'ai arrêté à 14 ans. Depuis, je vais à la piscine trois fois par semaine, parce que sinon, la natation me manquerait énormément. En été, je nage dans le Balaton ou dans la mer. En ce qui concerne le waterpolo, je continue à regarder les matchs importants à la télé.
- b) Moi, je suis très sportif. En hiver, je vais dans les montagnes pour faire du ski alpin, du ski de fond ou du snowboard, en été je fais du ski nautique ou de la planche à voile. Je suis également passionné par les sports extrêmes. L'escalade, c'est avant tout un sport de plein air. Moi aussi, je préfère grimper dehors, mais en hiver, la salle est une bonne alternative. J'ai déjà essayé de faire du saut à l'élastique et du parapente aussi. Mes copains disent que je suis un vrai casse-cou.

20. Comment vous détendez-vous quand vous êtes fatigué ?

- a) Quand je suis très fatigué, j'essaie de faire du yoga, de nager ou d'enfourcher mon vélo. Le sport me détend parfaitement. Faire une petite sieste de 20 minutes me fait aussi du bien. Le soir, j'essaie de me coucher à l'heure et de dormir au moins 9 heures. Avant de m'endormir, je lis toujours au lit. Une chose est sûre : quand je suis vraiment fatigué, je ne regarde jamais la télé et j'éteins mon ordinateur aussi.



3. EMPLOI DU TEMPS ET MODE DE VIE

- b) J'essaie de mener une vie saine, mais de temps en temps, il m'arrive tout de même de me surmener. Quand je suis trop stressé et que j'ai besoin de recharger mes batteries, j'opte pour une activité à l'extérieur : je fais du jogging, je vais nager, je vais me promener dans un parc ou on fait une excursion dans les montagnes avec des amis. Parfois j'enfourche mon vélo pour aller voir à l'improviste ma grand-mère qui habite dans la ville voisine.

21. Avez-vous une mauvaise habitude que vous aimeriez changer ?

Malheureusement, j'ai plusieurs mauvaises habitudes que je voudrais changer, mais ce n'est pas facile du tout, car j'ai une résistance naturelle aux changements. Dès que je rentre à la maison, je me prépare des pop-corns dans le micro, je prends une canette de coca dans le frigo, et je m'assieds devant la télé pour regarder ma série préférée. Parfois, il m'arrive de rester scotché devant le petit écran pendant des heures. Au lieu de regarder la télé, il vaudrait mieux faire une petite balade dans le quartier.

22. À quoi ne pouvez-vous jamais consacrer autant de temps que vous aimeriez ?

- a) Je suis un grand cuisinier, j'ai un grand nombre de livres de cuisine dans ma bibliothèque et j'invite souvent mes amis à dîner. Malheureusement, je travaille jusqu'à tard, je rentre à la maison vers 7 heures du soir et ainsi, je n'ai jamais le temps de préparer des recettes trop compliquées. Une fois, j'aimerais tout de même préparer un plat vraiment sophistiqué, par exemple le bœuf bourguignon de Julia Child.
- b) Je ne peux jamais consacrer autant de temps que je voudrais à jouer avec mes frères. Quand on rentre de l'école, il est déjà relativement tard, on se met à table, on prend le dîner, ensuite on se lave et on doit aller au lit. Le week-end, par contre, on fait souvent des excursions à vélo, on joue au badminton dans le jardin ou, s'il pleut, on reste à la maison pour jouer aux lego ou au Monopoly. On aime aussi jouer aux échecs ou aux cartes.

23. Quel serait l'emploi du temps idéal pour vous ?

Si c'était moi qui décide, le matin, je ne me lèverais qu'à 7 heures et demie. Je travaillerais de 9 heures à 16 heures. J'aurais une pause déjeuner d'une heure pendant laquelle je prendrais mon déjeuner dans mon restaurant préféré. Après le déjeuner, je ferais toujours une petite sieste d'une demi-heure. À 5 heures de l'après-midi, je prendrais une tasse de thé avec un petit gâteau et je lirais au moins une heure dans mon fauteuil préféré. Le soir, je sortirais avec mes amis : j'irais au théâtre, au cinéma ou au concert. Je ferais du sport au moins trois fois par semaine.

24. Changeriez-vous votre mode de vie actuel ?

- a) Selon les conseils de mon généraliste, j'aurais vraiment besoin de changement de mode de vie. En ce qui concerne l'alimentation, je devrais manger cinq fruits et légumes de saison et boire un litre et demi d'eau par jour au lieu de boire tout le temps du soda. Il me faudrait aussi faire une heure d'exercice par jour : marcher, faire du vélo ou tout simplement faire de la gymnastique. Le week-end, j'aurais besoin de prendre un bol d'air frais. J'ai beau savoir qu'il a raison, ce n'est pas toujours facile.



b) Le premier janvier, j'ai pris des résolutions sérieuses pour changer de mode de vie. Je mène une vie stressante, j'ai l'impression de mal dormir ou pas assez, alors cette année, je me coucherai à temps au lieu de regarder des films idiots ou de rester sur Facebook jusqu'à deux heures du matin. Tous les matins, je me lèverai de bonne heure pour aller à la piscine et le soir, je courrai 3 km dans les bois. En travaillant sur l'ordinateur, je ferai une petite pause de 5-10 minutes toutes les deux heures et je ne boirai plus de boissons énergisantes.

25. Comment votre emploi du temps a-t-il changé après l'école primaire ?

À l'école primaire, j'étais un élève modèle, le chouchou de la maîtresse. Je ne travaillais pas beaucoup, au contraire, et j'avais quand même de très bons résultats. Au lycée, je me suis très vite rendu compte qu'il fallait faire beaucoup plus d'efforts pour avoir de bonnes notes. J'ai commencé à faire mes devoirs, à travailler plus dur et finalement, je suis redevenu le premier de la classe. Actuellement, je fais des études de mathématiques, et je voudrais devenir mathématicien ou informaticien.

26. Comment votre emploi du temps a-t-il changé après le lycée ?

Au lycée, je menais une vie plus ou moins régulière. J'habitais encore à la maison, avec ma famille. J'avais cours de 8 heures à 2 heures de l'après-midi, et après les classes, je suivais des cours particuliers ou j'allais à l'entraînement. À l'université, mon emploi du temps est beaucoup plus chaotique : j'ai cours à n'importe quel moment de la journée, même le soir. Quand il faut préparer mes examens, il m'arrive souvent de passer des nuits blanches. Mais la plus grande différence entre ma vie de lycéen et ma vie d'étudiant est la liberté : j'ai déménagé de chez mes parents, je loue un appartement et je suis indépendant. La belle vie !

27. Comment votre emploi du temps a-t-il changé quand vous avez quitté le domicile familial ?

Depuis que j'ai déménagé de chez mes parents, ma vie a beaucoup changé. D'une part, je suis plus libre, d'autre part, il y a beaucoup de choses à faire. À la maison, c'était ma mère qui faisait la lessive, la vaisselle, mais maintenant c'est fini : je suis responsable de tout. Pour le moment, je me débrouille plutôt bien. Le vendredi, je fais le ménage, les courses et j'ai déjà commencé à apprendre à faire la cuisine. Le week-end prochain, je vais inviter mes parents à déjeuner.

28. En quoi diffère l'emploi du temps de quelqu'un qui vit à la maison de celui qui habite à l'internat ?

Si on vit à la maison, avec sa famille, on a une certaine liberté, surtout s'il ne faut pas partager sa chambre avec ses frères ou sœurs. On travaille comme on veut, par exemple c'est possible de faire ses devoirs couché sur le lit en écoutant de la musique. Si on a sa propre chambre, on va au lit quand on veut, donc on peut organiser sa vie de façon plus ou moins autonome. À l'internat, l'emploi du temps est beaucoup plus strict et la vie commune est réglementée, ce qui signifie qu'on ne peut pas faire ce qu'on veut et quand on veut, par exemple il faut se lever et se coucher à une heure fixée.



3. EMPLOI DU TEMPS ET MODE DE VIE

29. En quoi votre emploi du temps a-t-il changé depuis que vous avez fondé une famille ?

Depuis que j'ai fondé une famille, ma vie a énormément changé. Quand je rentre après le travail, au lieu de lire le journal dans le fauteuil, je joue avec mes enfants ou on fait une petite promenade dans le quartier. Le soir, au lieu de regarder la télé, je leur lis des contes, on dessine ensemble ou on monte des légos. Le week-end, je ne peux plus faire la grasse matinée, parce que les enfants débarquent dans notre chambre à 6 heures du matin. Dimanche après-midi, je ne peux plus faire ma petite sieste et je n'ai plus le temps de faire la fête avec les copains non plus.

30. Quelles sont les différences principales entre l'emploi du temps des adultes et celui des enfants ?

En principe, il doit y avoir des différences entre l'emploi du temps d'un enfant et celui d'un adulte. Tout d'abord, un enfant a besoin de dormir plus qu'un adulte. Un enfant – en fonction évidemment de son âge – doit aller au lit à 10 heures du soir au plus tard et il a besoin au moins de 9 heures de sommeil. Faire une petite sieste reste, dans la plupart des cas, le privilège des enfants. L'enfant va à l'école, mais les parents doivent faire très attention à ne pas le surcharger en lui organisant trop d'activités extra-scolaires. Un petit enfant a encore besoin de jouer et d'écouter des contes. Le sport et la musique font également du bien.



Lexique

activité (n. f.)	tevékenység
à 3 heures de l'après-midi	délután 3-kor
à 3 heures du matin	hajnali 3-kor
à 8 heures	8-kor
à 8 heures 10	8 óra után 10 perccel
à 8 heures et quart	negyed 9-kor
à 8 heures et demie	fél 9-kor
à 9 heures moins 20	háromnegyed 9 előtt 5 perccel
à 9 heures moins le quart	háromnegyed 9-kor
à l'heure du déjeuner	ebédidőben
à midi	délben
à minuit	éjfélkor
À quel moment de la journée ?	Melyik napszakban? A nap folyamán mikor?
aller à l'école	iskolába megy
aller au travail	munkába megy
aller chercher q.	vkiért megy

3. EMPLOI DU TEMPS ET MODE DE VIE



aller se coucher	lefeküdni megy
aller se promener	sétálni megy
aller travailler /au bureau / à l'école /au lycée en bus	busszal megy dolgozni/iskolába/gimnáziumba
avoir cours jusqu'à 14 heures	2 óráig van tanítás
avoir du mal à se réveiller	nehezen ébred fel
avoir l'habitude de faire qc.	az a szokása, hogy ..., szokott valamit csinálni
brosse (n. f.) à cheveux	hajkefe
brosse (n. f.) à dents	fogkefe
brosser/laver (se) les dents	fogat mos
changer (se) les idées	kikapcsolódik
couper (se) les ongles	körömöt vág
chaque jour	minden nap
coiffer (se)	fésülködik
crème (n. f.)	krém
cuisiner	főz
dans la matinée	a délelőtt folyamán
déjeuner	ebédel
déjeuner (n. m.)	ebéd
dentifrice (n. m.)	fogkrém
déodorant (n. m.)	dezodor
d'habitude	szokás szerint
dîner (n. m.)	vacsora
eau (n. f.) de toilette	kölni
emploi (n. m.) du temps	időbeosztás; órarend
en début d'après-midi	kora délután
en fin d'après-midi	késő délután
en semaine	hétközben
être à l'heure /en avance /en retard	időben/korábban/késve érkezik
être pressé, -e	siet
faire de la gym(nastique)	tornázik
faire les courses	(be)vásárol
faire des heures supplémentaires	túlórázik
faire la grasse matinée	lustálkodik
faire la sieste	sziesztázik
faire (se) deux shampoings par semaine	hetente kétszer mos hajat
faire (se) les ongles	kifesti a körmét



3. EMPLOI DU TEMPS ET MODE DE VIE

faire (se) les yeux	kifesti a szemét
faire sa toilette	szépítkezik, tisztálkodik
faire ses devoirs	leckét készít
faire son lit	megágyaz
gérer son temps	beosztja az idejét
habitude (n. f.)	szokás
Il est 8 heures.	8 óra van.
journée (n. f.)	nap
la nuit	éjszaka
l'après-midi (n. m.)	délután
laver (se) les cheveux	haját mos
le lundi, le mardi ...	hétfőnként, keddenként...
le matin	reggel
midi (n. m.)	dél
Le réveil sonne.	Csörög az ébresztőóra.
le soir	este, esténként
le week-end	hetvége, hétvégén
lire le journal	újságot olvas
lire son courrier	elolvassa a leveleit
maquillage (n. m.)	arcfestés, sminkelés
mettre de l'eau de toilette	kölnit tesz magára
mettre de l'ordre	rendet tesz
mettre du rouge à lèvres	kirúzsozza magát
mettre (se) / passer à table	asztalhoz ül
mettre la table	megterít
mettre ses chaussures	felveszi a cipőjét
partir au travail /à l'école /au lycée	munkába/iskolába/gimnáziumba indul
partir de chez soi	elindul otthonról
passer un coup de fil/téléphone à q.	telefonál vkinek
passer une / faire nuit blanche	átvirrasztja az éjszakát
peigne (n. m.)	fésű
peigner (se)	fésülködik
perdre/gagner du temps	időt veszít/nyer
prendre le bus pour aller à l'école	busszal megy iskolába
prendre sa voiture pour aller travailler	kocsival megy munkába
prendre son petit déjeuner	reggelizik
prendre son temps	nem siet, nem kapkodja el
prendre un bain	fürdik

3. EMPLOI DU TEMPS ET MODE DE VIE



prendre un café	kávézik
prendre une douche	zuhanyozik
préparer le dîner	elkészíti a vacsorát
promener le chien	kutyát sétáltat
quotidien, -enne	mindennapi, hétköznapi
ranger	(el)rendez, rendbe tesz
raser (se)	borotválkozik
rasoir (n. m.)	borotva
regarder (se) dans la glace	tűkörben nézi magát
rencontrer q.	találkozik
rentrer à la maison / chez soi	hazamegy, hazatér
rentrer du travail /de l'école	hazatér a munkából/iskolából
repas (n. m.)	étkezés
réveil (n. m.)	ébresztőóra, ébredés
réveiller (se)	felébred
rouge (n. m.) à lèvres	rúzs
rythme (n. m.) de vie	életritmus
sauter un repas	étkezést kihagy
savon (n. m.)	szappan
sécher (se) les cheveux	hajat szárít
serviette (n. f.) (de toilette)	törülköző
servir le dîner	tálalja a vacsorát
sortir le chien	le-/kiviszi a kutyát sétálni
shampooing/shampooing (n. m.)	hajmosás, sampon
sonner	csöng, csörög
sortir	elmege, szórakozni megy
tard	későn
toilette (n. f.)	szépítkezés, tisztálkodás
tôt	korán
tous les jours	minden nap
une fois par semaine	hetente egyszer



3. EMPLOI DU TEMPS ET MODE DE VIE



Tâches



Compréhension écrite

Voici quelques secrets pour passer une bonne nuit. Lisez les conseils qui suivent, et retrouvez le titre de chaque paragraphe. Le conseil 0 vous servira d'exemple.

0. *Lisez*

Choisissez un magazine ou un livre relaxant et accordez-vous 10 minutes de lecture "légère".

1.

Faire de l'exercice régulièrement permet d'évacuer le stress mais évitez d'en pratiquer deux heures avant de vous mettre au lit. La zumba et les cours d'aérobic boostent la circulation du sang et vous maintiennent donc éveillé(e).

2.

Bouchez vos oreilles si le niveau de bruit dans votre chambre vous perturbe. C'est le cas si vous habitez à proximité d'une route très fréquentée par exemple. Là où c'est possible, posez des rideaux lourds et isolez pour réduire les bruits.

3.

Introduisez des techniques de relaxation dans votre vie quotidienne. Contractez puis décontractez vos principaux groupes musculaires puis visualisez une scène apaisante. Essayez absolument de respirer profondément. Inspirez lentement et puis expirez.

4.

Établissez une liste de toutes vos tâches pour le lendemain avant d'aller vous coucher. Si des inquiétudes surgissent à leurs sujets en vous mettant au lit, tâchez de les chasser de votre tête.

5.

Il n'y a rien de mal à surfer sur le net et les réseaux sociaux. Mais une telle activité augmente l'agitation et perturbe le sommeil. Évitez donc d'être connecté(e) au moins une heure avant de vous mettre au lit.

6.

Vous adorez sans doute regarder un bon film d'horreur tard le soir mais cela risque de faire monter l'adrénaline. Il sera donc plus difficile de vous relaxer. Gardez de préférence les films d'horreur pour les débuts de soirée.

7.

N'oubliez pas que l'éclairage de la chambre est la clé de la détente et qu'une puissante lampe de lecture est trop stimulante. Installez un interrupteur gradateur, idéal pour trouver le juste équilibre. Utilisez aussi des ampoules aux couleurs douces.

8.

Examinez votre matelas ainsi que vos oreillers. Ils doivent être de bonne qualité pour bien dormir.



9.

Si vous aimez la cuisine épicée, sachez qu'elle stimule la circulation. Gardez donc ces plats pour le déjeuner et optez, après 19 heures, pour des aliments aux qualités plus "soporifiques" comme la dinde ou le saumon, et les aliments à faible indice glycémique comme les céréales complètes ou les pâtes. Enfin, oubliez les aliments transformés riches en sucre et/ou en sel.

- A** Libérez votre esprit
- B** Détendez-vous
- C** Vérifiez votre literie
- D** Faites du sport mais pas trop tard
- E** Sensations et frissons
- F** Méfiez-vous des gourmandises
- G** Lisez
- H** Réduisez les nuisances sonores
- I** Une bonne lumière
- J** Mauvaises habitudes

0.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
G									

Compréhension orale

Track 22.

Comment être en forme à l'examen ? Écoutez les conseils du médecin et complétez-les. La phrase 0 vous servira de modèle.

- 0.** Pour avoir une alimentation équilibrée, il faut avoir 3 repas dans la journée.
- 1.** Il est important de mener une vie régulière pour préserver la fatigue, _____, pour augmenter la mémorisation.
- 2.** Selon le médecin, il faut penser à _____, mais il est déconseillé de boire _____ et de prendre _____.
- 3.** Pour avoir une bonne qualité de sommeil, il ne faut pas _____.
- 4.** Il est important de dormir tous les jours avant un examen au moins _____.
- 5.** Le médecin considère que le stress est quelque chose de _____ et qu'un peu de stress _____.
- 6.** Pour gérer le stress, il faut _____ et _____.
(Au moins 2 réponses !)
- 7.** Il n'est pas interdit de sortir le soir, mais pas _____ et pas _____.