

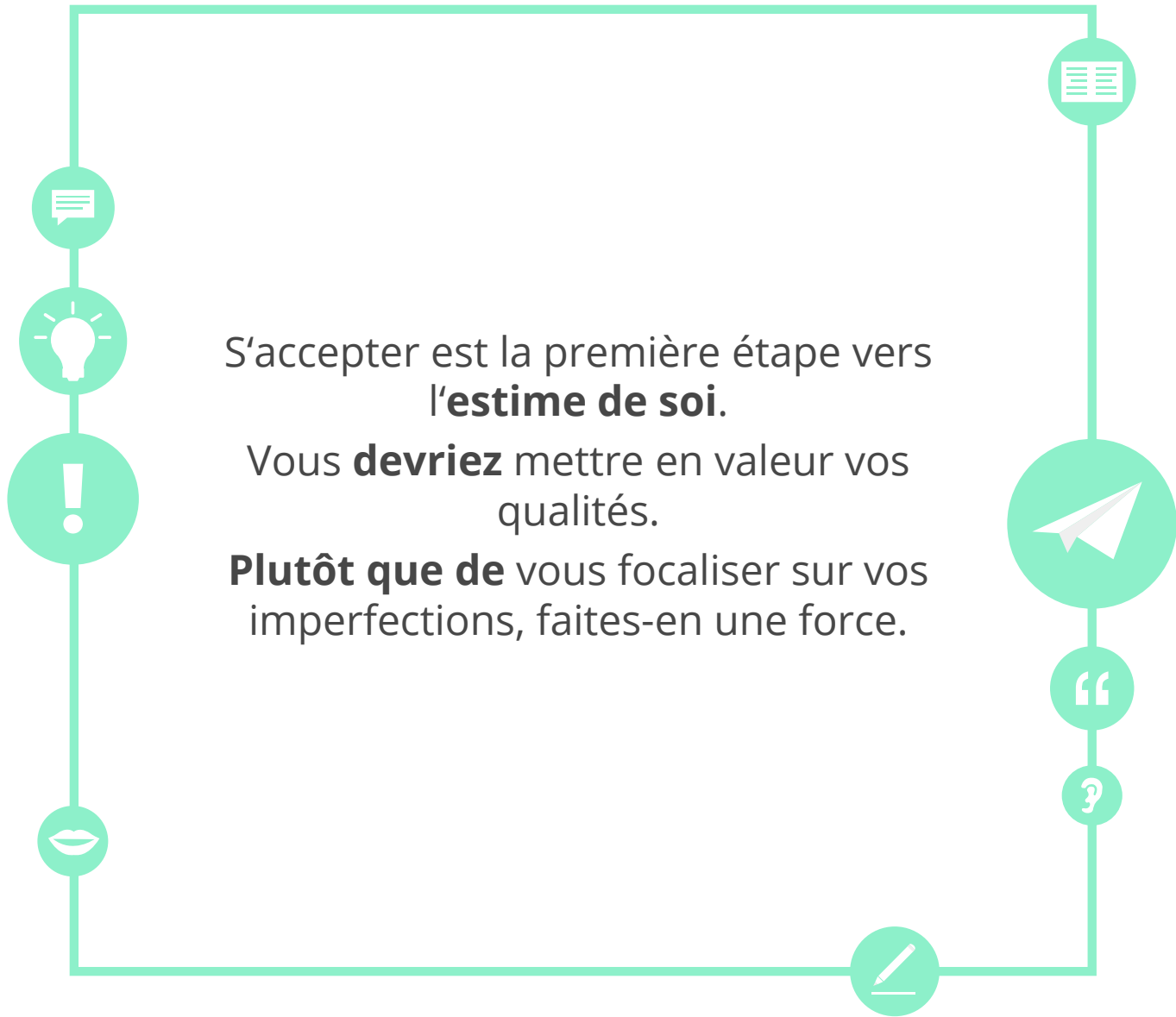




## Objectifs

- Comprendre un article de presse
- Apprendre à exprimer des conseils
- Apprendre à parler de l'estime de soi.







## Révision

poignée  
d'amour

retroussé

chétif

imberbe



ronde

nez  
proéminent

costaud

lèvres  
pulpeuses

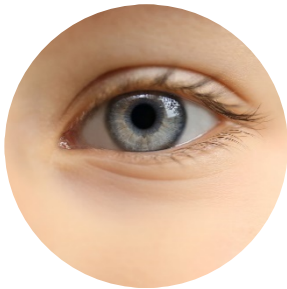


## Vocabulaire



Aux États-Unis, les femmes doivent être **grandes, minces, élancées**, à la **poitrine généreuse**.

Dans les pays d'Asie avoir **le teint pâle** est de mise.



En Asie certaines femmes ont recours à une opération pour se faire **agrandir** les yeux.

Presque un Anglais sur deux est **tatoué**.





## Auto-acceptation

Nous sommes tous les jours inondés avec les magazines, internet et la télévision par des jeunes femmes magnifiques, minces, presque irréelles. Nous nous sommes alors demandés comment le commun des mortels parvient à s'accepter. Nous sommes partis à la rencontre de la psychologue Miléna Borano pour lui demander quelques conseils.





## Auto-acceptation

Miléna Borano, dites-nous comment apprendre à s'accepter ?

Apprendre à s'accepter dans ce monde superficiel n'est pas chose facile, effectivement. Déjà, parce qu'on ne voit que des gens beaux dans les médias. Seules les jeunes femmes grandes et minces ainsi que les hommes virils et musclés sont représentés. En somme, le standard de la beauté par excellence.





## Auto-acceptation

À cela s'ajoutent les fameux numéros *spécial ronde* des magazines qui sortent, comme par hasard, juste avant l'été. On nous fait croire que notre physique est hors-normes, alors que ce sont les critères de beauté qui sont hors-normes. Dois-je rappeler que la taille standard en France est le 44 ? La diversité des morphologies est normale et humaine. Les standards de beauté que l'on veut nous vendre sont créés de toutes pièces par des logiciels de retouches, par les jeux de lumière et les maquilleuses professionnelles sur les plateaux de télévision.







## Compréhension

Lisez le texte puis répondez aux questions



1

De quel type de document s'agit-il?

2

Qui est Miléna Borano ?

3

De quoi parle-t-elle et pourquoi ?



## Compréhension du texte

Résumez ce que dit Miléna Borano

Elle dénonce...

Elle affirme que...



Blank lined paper for writing a summary.



## Compréhension



Êtes-vous d'accord avec elle sur le fait qu'il est aujourd'hui difficile de s'accepter tel que nous sommes ? Pourquoi ?



## Donnez votre avis

Que pensez-vous des magazines qui publient des photos retouchées ? Pourquoi ?





**Les critères de  
beauté sont-ils une  
forme d'oppression ?**



## Compréhension écrite

Quels sont les conseils que vous pourriez donner à nos chers lectrices et lecteurs ?

Le premier pas vers l'acceptation de soi est de renommer vos défauts. Si vous pensez, par exemple, être timide ou réservé, dites-vous plutôt que vous mettez un peu plus de temps à vous ouvrir aux autres. Ce qui n'est pas un défaut, c'est tout à fait normal ! Ensuite, il faut apprendre à rester positif quoi qu'il arrive. Évitez de vous critiquer ou de vous rabaisser dans la vie de tous les jours. Parce que se sentir moche, ou stupide est une émotion douloureuse, et vous ne devriez pas faire subir cette expérience à quiconque, et surtout pas à vous-même.





## Compréhension écrite

Plutôt que d'essayer de ressembler à un mannequin ou à un acteur, reconnaissez que vos attentes sont irréalistes. Nous avons tous des qualités, alors plutôt que de vous focaliser sans cesse sur vos petites imperfections, vous pourriez vous concentrer sur vos qualités.

Les gens perçoivent nos complexes. Si l'on n'arrive pas à s'accepter, les gens ne nous accepteront pas non plus, ce qui est mauvais pour notre estime.





## Compréhension écrite

En effet, il est important pour l'estime de soi d'être accepté par les autres malgré nos défauts. Cependant, il faut aussi apprendre à accepter de ne pas plaire à tout le monde.

Si vous évitez de considérer ce qui ne correspond pas au standard comme défaut, mais comme un aspect tout à fait normal de votre corps, vous arriverez à mieux vous accepter, au delà du regard des autres.







## Compréhension

**Quels conseils donne Miléna Borano pour apprendre à s'accepter ?**



Pensez-vous que ces conseils soient faciles à suivre ?  
Pourquoi ?

Quels autres conseils donneriez-vous pour aider quelqu'un qui a du mal à s'accepter ?

Etes-vous d'accord sur le fait que le regard des autres est important pour l'estime de soi ?



## Compréhension écrite

Lorsque l'on voit des articles dans les magazines féminins, les conseils sur l'acceptation de soi qui sont prodigués sont toujours en relation avec la correction, le camouflage ou la suppression d'un défaut. Or, au lieu de chercher à les supprimer, il faudrait commencer par les mettre en valeur, en beauté, pour faire de nos défauts des qualités. Et bien sûr, si nous cherchons d'abord à mettre en valeur nos qualités, cela augmentera notre estime de soi. Il sera alors plus aisé de nous tourner vers les autres.





## Compréhension écrite

Effectivement, je pense que tous ces conseils aideront nos chers lectrices et lecteurs à s'assumer, et s'accepter. Mais dites-nous, pour finir, pourquoi est-il si important de s'accepter ?





## Compréhension écrite

S'accepter c'est gagner en estime de soi, avoir confiance en soi-même. La confiance en soi est ce qui nous aide à réussir dans la vie. Des études ont montré que si on se présente à un entretien professionnel avec une faible estime de soi, on aura moins de chance d'être recruté alors que si on a confiance en soi, les chances de décrocher un poste sont multipliées par deux !





## Vrai ou faux

	VRAI	FAUX
1. Nous devons camoufler nos défauts pour s'accepter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Il faut chercher à mettre avant tout nos qualités en valeur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Changer d'aspect permet de mieux se tourner vers les autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. L'estime de soi n'est pas vraiment important pour réussir dans la vie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Avoir une bonne estime de soi permet la réussite d'un entretien à l'embauche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ce n'est pas parce que on s'accepte que l'on aura confiance en soi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Production orale

En général, diriez-vous que vous avez confiance en vous ? Que faites vous pour augmenter votre propre estime ?



C'est à vous

Que pensez-vous de cette affirmation ?

//

Les photos retouchées devraient être interdites dans les magazines de mode.

//



## Donnez votre avis



En France, on ne met en général pas de photographie sur le C.V. Pourquoi à votre avis ? Est-ce une bonne idée ?





## Imaginez le dialogue

**Vous avez rendez-vous chez un chirurgien esthétique. Imaginez le dialogue.**



**Étudiant A :** vous êtes très complexé par votre nez, et voulez subir une intervention chirurgicale. Expliquez vos raisons au chirurgien esthétique



**Étudiant B:** Vous êtes chirurgien et ne croyez pas que le problème soit si grave. Donnez des recommandations pour que votre client s'accepte.



C'est à vous

Que pensez-vous de cette phrase ?

//

Des séances de psychothérapie devraient être obligatoires avant toute opération esthétique.

//



## Dictée

Écrivez ci-dessous ce que votre professeur vous dit.

A sheet of lined paper with a vertical margin line on the left and a series of horizontal lines for writing. The paper has a perforated edge on the left side, suggesting it is part of a notebook.



## Réfléchissez aux objectifs

Revenez à la deuxième page et vérifiez si vous avez atteint les objectifs de cette leçon.

oui

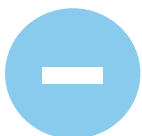
non




## Réfléchissez à cette leçon

Pensez à tout ce que vous avez appris dans cette leçon.  
Qu'est-ce qui a été le plus difficile (activités, vocabulaire...)? et le plus facile?


Si vous avez le temps, utilisez-le pour revenir de nouveau sur les pages les plus difficiles.



## Corrigés

Questionnaire:  
1. F  
2. V  
3. F  
4. F  
5. V  
6. F



## Transcription

Le premier pas vers l'acceptation de soi c'est de renommer ses défauts. Si vous pensez, par exemple, être timide ou réservé-e, dites-vous plutôt que vous mettez un peu plus de temps à vous ouvrir aux autres. Ce qui est tout à fait normal. Ensuite, il faut apprendre à rester positif quoi qu'il arrive. Vous devriez éviter dans toutes les situations de la vie quotidienne de vous critiquer ou de vous rabaisser. Parce que se sentir moche, ou stupide est une émotion douloureuse.



## Quiz

1. Plutôt que de \_\_\_\_\_ ces magazines, tu \_\_\_\_\_ sortir prendre l'air.

- a. regarder / devrais    b. regarder / dois    c. regarde / devrais    d. regarder / devrait

2. Si tu te \_\_\_\_\_ parfois déprimé, \_\_\_\_\_ tes amis pour proposer une sortie.

- a. sens / appelle    b. sens / appelles    c. sens / appelleras    d. sens / appellerais

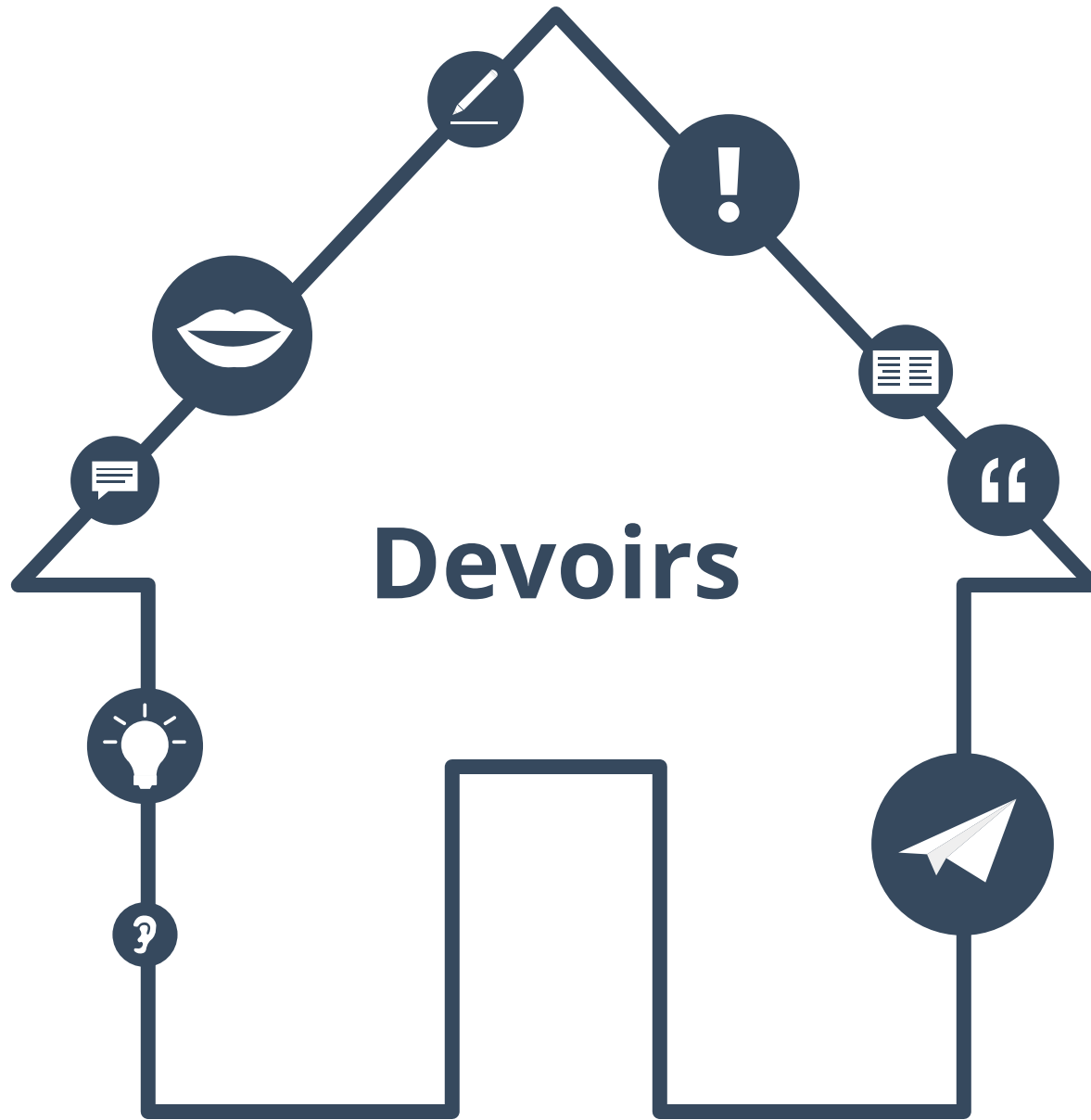
3. Il faut \_\_\_\_\_ de se sous-estimer à tout bout de champs.

- a. éviter    b. évité    c. évite    d. évitera

4. Il \_\_\_\_\_ que tu sois plus confiante envers toi-même.

- a. faudrait    b. faudra    c. fallait    d. foudrais





# Devoirs



## Mes phrases préférées

**Choisissez vos cinq phrases préférées à partir  
des trois textes de cette leçon.**

A vertical rectangular area with a light gray background, designed for writing. It features a vertical line on the left side with ten circular punch holes, and ten horizontal lines spaced evenly down the page for writing.



## L'histoire continue

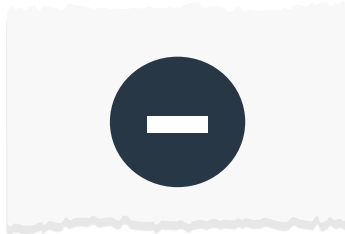
**Un-e ami-e vous demande des conseils pour s'accepter. Vous lui écrivez une lettre et lui donner quelques conseils**

A vertical sheet of white paper with a spiral binding on the left side. The paper has horizontal lines for writing, with a margin on the left side.



## Facile ou difficile ?

**Le texte de cette leçon est-il  
facile ou difficile ?  
Écrivez ce que vous trouvez difficile et facile.**

A vertical writing area on the right side of the page, featuring a light gray background and horizontal lines. The left edge of this area has a series of small circles, suggesting it is part of a spiral-bound notebook.

