

Écoute cette histoire

***Pas pire* (1998), France Daigle**

Éditions du Boréal, 2002

Durée : 7 min 44 s

Fiche enseignant / Niveau intermédiaire

La vidéo est disponible sur francolab.ca

Concept

Écoute cette histoire vous invite à découvrir six extraits de titres incontournables de la littérature francophone canadienne. Présentés sous forme de capsules vidéo, ces extraits sont interprétés par des comédiens et ponctués d'illustrations afin d'aider à la compréhension orale.

Découvrez ici un extrait de l'une des œuvres majeures de notre littérature : *Pas pire*, de France Daigle.

Résumé de l'œuvre

Partant ici d'un tableau de Bruegel, là d'une médaille de saint Christophe ou des entrelacs de la langue acadienne, *Pas pire* raconte les égarements drolatiques d'une agoraphobe coincée entre la rivière de son enfance et les méandres de la vie d'artiste.

Thèmes

Les peurs, les phobies, la fragilité, le courage, le combat intérieur, les contradictions, le rapport à l'espace

Les pistes de correction / corrigés sont indiqués en caractères gras dans la fiche.

La transcription de la vidéo est disponible p.11.

Objectifs

Niveau intermédiaire

- Objectifs pragmatiques :
 - Parler des peurs
 - Exprimer des symptômes physiques
 - Rassurer une personne en proie à la panique
 - Exprimer la contradiction

- Objectifs linguistiques :
 - Utiliser les structures servant à exprimer une opposition ou une contradiction
 - Enrichir le lexique lié aux sentiments de la peur et à ses manifestations physiques
 - Découvrir les nuances des différents sentiments servant à exprimer la peur
 - Analyser, comprendre et réutiliser certaines expressions idiomatiques liées à la peur
- Objectifs socioculturels :
 - Le rapport personnel et social à la phobie
 - Les techniques pour se rassurer et rassurer autrui



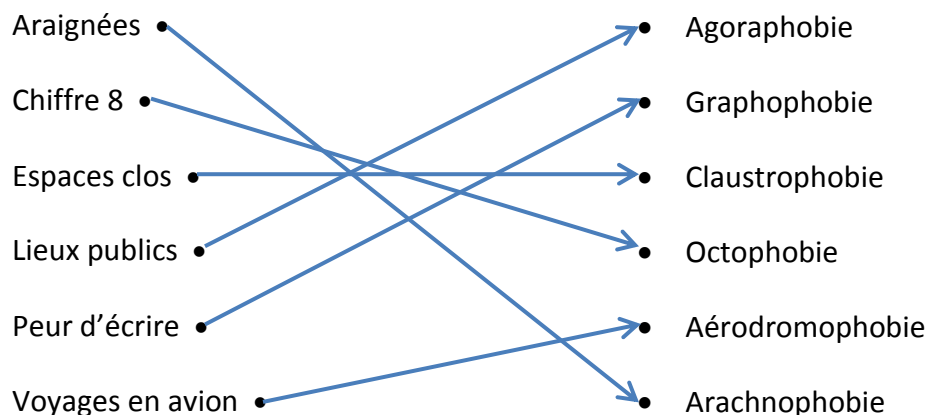
ACTIVITÉ 1

Mise en route

Approche enseignant

La mise en route vise à préparer les apprenants au thème de l'extrait qu'ils vont découvrir. Le thème ne devant pas devenir anxiogène, l'enseignant doit tenter de maintenir une certaine légèreté dans l'approche. Les réponses aux quatre questions suivantes sont libres.

1. Quelles sont les origines possibles des peurs ?
2. De quoi avez-vous peur ?
3. Avez-vous des techniques pour vaincre votre peur ?
4. Qu'est-ce qu'une phobie ?
5. Tentez de lier les peurs suivantes à leur objet :



6. Existe-t-il des moyens d'aider une personne qui souffre d'une phobie ?

Pour aider une personne qui souffre d'une phobie, on peut lui parler calmement, la distraire, l'éloigner de l'objet ou de l'activité qui lui fait peur, l'inviter à consulter un spécialiste, l'aider à respirer, etc.

ACTIVITÉ 2



Compréhension générale

Approche enseignant

1. Faites écouter l'introduction de la vidéo (jusqu'à 0:35) et demandez aux apprenants de répondre aux questions. Faites une correction en grand groupe.
2. Ensuite, demandez-leur d'écouter l'extrait intégral (0:35 à 6:37), puis de trouver cinq exemples de situation dans laquelle la narratrice ne se sent pas « normale ».

Pistes de correction / Corrigés

1. Écoutez l'introduction (jusqu'à 0:35) et répondez aux questions suivantes :
 - a. De quoi la narratrice souffre-t-elle ?
France Daigle souffre d'agoraphobie, une peur des lieux publics et de la foule.
 - b. Qu'est-ce qui déclenche sa peur ?
Tout peut être une source de danger : un autobus, un centre commercial, un immeuble trop haut, des passants rassemblés.
 - c. Quelles sont les manifestations physiques de sa peur ?
**Avoir des sueurs froides
Sentir sa poitrine qui se serre
Être paralysée par la panique**
 - d. Quelle est sa profession ?
Elle est écrivaine. Elle est invitée à présenter son livre dans une émission.

e. Pourquoi « doit »-elle faire face à ses peurs ?

Elle doit faire face à ses peurs, car elle doit participer à une émission de télévision pour présenter son livre. Elle doit donc maîtriser sa peur pour se rendre dans des lieux publics.

2. Regardez l'ensemble de l'extrait (0:35 à 6:37). Au début, la narratrice explique qu'elle arrive « à vivre et à paraître normale ».

Pourquoi ne se sent-elle pas « normale » ? Donnez cinq exemples de situation :

- **Elle se déplace toujours en auto**
- **Elle évite les artères aux heures de pointe**
- **Elle ne serait jamais montée à bord des bateaux de tourisme**
- **Elle se baigne seulement à marée haute**
- **Elle ne peut pas aller dans les bibliothèques ou les librairies**

ACTIVITÉ 3



Compréhension détaillée

Approche enseignant

Dans cette activité, l'extrait a été segmenté afin d'aider à la compréhension détaillée de la vidéo. Faites écouter les extraits un à un et demandez aux apprenants de répondre aux questions associées à chaque segment.

Pistes de correction / Corrigés

1. Écoutez la première partie de l'extrait, de « Je sentais bien » (0:47) à « déroutant » (1:56)

a. Notez quatre sentiments que la narratrice ressent :

La narratrice explique qu'elle se sentait :

- **divisée**
- **affaiblie**
- **envahie**
- **primitive**

et aussi : grosse et paradoxale

b. Quelle stratégie a-t-elle adoptée pour tenter de se sentir mieux ?

Pour tenter de se sentir mieux, elle se déplace toujours en voiture et évite les heures de pointe.

c. Quelles sont ses limites ?

Elle n'aurait jamais « osé sortir de la ville toute seule ».

2. Écoutez la deuxième partie de l'extrait, de « par exemple » (1:56) à « j'écris » (3:12).

La narratrice ressent les symptômes physiques de ses peurs. Dans le tableau suivant, cochez ceux qui correspondent réellement aux manifestations physiques de ses peurs et expliquez dans quelles circonstances elle les ressent :

a. Perdre l'usage de la parole	
b. Ne plus pouvoir respirer	x
c. Faire une crise	x
d. Mourir de peur	
e. S'évanouir	x
f. Sentir la peur venir dans son ventre	x
g. Devenir extrêmement pâle	
h. Sentir la peur agir sur ses intestins	x

Elle a peur de se baigner à marée basse et elle a peur des bibliothèques et des librairies à étages.

3. Écoutez la troisième partie de l'extrait, de « et puis un beau jour » (3:12) à « je pars » (3:40).

a. Où la narratrice décide-t-elle de partir ?

Elle décide d'aller chercher de l'eau à la source.

b. Elle explique qu'elle prend son courage à deux mains. Pourquoi a-t-elle besoin de courage ?

Elle a besoin de courage, car elle tente d'affronter sa peur de sortir de la ville.

c. À mi-chemin, elle devient de plus en plus anxieuse. Comment réagiriez-vous si vous étiez dans sa situation ? Notez toutes les stratégies que vous pourriez adopter pour vous détendre.

Pour se détendre, on peut : respirer, penser à autre chose, appeler un ou une ami(e), chanter une chanson, se dire qu'on peut le faire, visualiser un paysage agréable, etc.

4. Écoutez l'extrait du début jusqu'à « rien qui presse » (5:12) et notez tout ce que fait France pour tenter de se calmer.

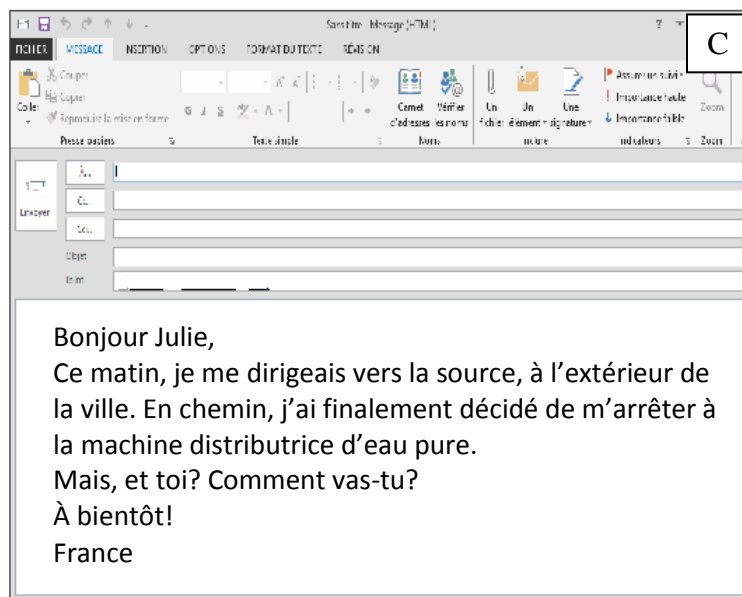
Pour tenter de se calmer, France applique des techniques de respiration, elle détache ses ceintures, se concentre sur une chanson, réduit sa vitesse, elle se parle à elle-même, se dit des paroles rassurantes.

Partagez-vous des techniques avec elle ? Que diriez-vous pour l'apaiser ?

Pour l'aider, vous pourriez lui dire : détends-toi. Je suis là. Prends ton temps ! Tu vas y arriver. Tu peux le faire. Inspire profondément par le nez et expire lentement par la bouche, etc.

5. Écoutez l'extrait entier (de 0:33 à 6:37).

a. Choisissez le courriel qui correspond à l'extrait que vous venez d'entendre et justifiez votre choix.



La narratrice ne se dirigeait pas vers la machine distributrice d'eau pure, mais vers la source, à l'extérieur de la ville. Elle s'est arrêtée en chemin à la machine par manque de courage et a rencontré Camil Gaudain pour la première fois.

- b. Notez trois excuses que la narratrice se donne pour justifier sa décision.
- **Il faut encourager les personnes qui ont installé la machine distributrice d'eau pure**
 - **C'est un service utile et elle serait folle de ne pas en profiter**
 - **Elle a des choses plus utiles à faire que de perdre son temps à sortir de la ville en paniquant**

6. Écoutez la conclusion (6:37 à la fin).

Notez ce que la narratrice tente d'accomplir grâce à la présence de Camil.

France lui fait confiance et lui propose de l'accompagner à Paris, ce qui signifie donc de l'accompagner dans tous les endroits publics du voyage : l'aéroport, l'avion, le plateau de télévision.

ACTIVITÉ 4



Analyse lexicale et grammaticale

Approche enseignant

1. Faites écouter les extraits de l'exercice 1 un à un et demandez aux apprenants de compléter les mots manquants. Précisez-leur qu'il s'agit de mots qui expriment l'opposition ou la concession.
2. Dans cet exercice de vocabulaire, travaillez avec les apprenants le champ lexical de la peur. Demandez-leur de classer les mots *terreur*, *crainte*, *épouvante*, *inquiétude*, *frayeur* et *peur* en fonction de leur degré d'intensité. Ils devront les écrire sur l'échelle, le mot ayant le degré d'intensité le plus élevé devra être écrit en haut de l'échelle. Puis, les apprenants devront compléter le tableau avec les noms, adjectifs/participes ou verbes manquants. Demandez-leur ensuite d'associer chaque mot de vocabulaire à l'illustration qui convient. Pour finir, ils devront compléter un texte à trous à l'aide des mots listés.

Pistes de correction / Corrigés

1. Écoutez les trois parties de l'extrait suivantes et relevez les mots qui expriment l'opposition ou la concession :
 - (a) mais
 - (b) Tout de même
 - (c) Malgré tout
 - (d) néanmoins
 - (e) en revanche
 - (f) au contraire

2. Vocabulaire : la peur
 - a. Les mots classés selon leur degré d'intensité :
 - Terreur
 - Épouvante
 - Frayeur
 - Peur
 - Crainte
 - Inquiétude

 - b. Complétez le tableau :

Noms	Adjectifs / Participes	Verbes
l'effroi	effrayé	effrayer
l'épouvante	épouvanté	épouvanter
la peur	apeuré	apeurer
la terreur	terrifié	terrifier
l'appréhension	appréhensif	appréhender
la crainte	craintif	craindre
l'inquiétude	inquiet	s'inquiéter
la panique	paniqué	paniquer

c. Expressions physiques de la peur

Pour chaque expression, trouvez l'illustration qui lui convient.

Trembler comme une feuille	C
Être blanc comme un linge	D
Être cloué sur place	A
Hurler de peur	B
Avoir les yeux écarquillés de peur	E
Avoir une peur bleue	F

d. Complétez le texte avec « les mots de la peur » :

Chaque nuit, j'étais réveillé par le même bruit. Dans l'**obscurité** tous les sons sont amplifiés. Tout bruit peut sembler **étrange**. Cela commençait par un frottement, un peu comme des pas, mais plus léger encore. Puis, le bruit s'arrêtait. Je tentais de maîtriser ma **peur**. Il faisait **sombre** et ma lampe de chevet me semblait très loin. Puis le bruit recommençait. Cette fois, plus comme un craquement. Je me sentais **angoissé** car mes plus proches voisins habitaient à trois kilomètres. Que faire si j'étais réellement en danger ? De nouveau, un bruit. Plus fort cette fois. **Paniqué**, je tentais de maîtriser ma respiration. Puis, un jour, j'ai pris mon courage à deux mains, je me suis levé... J'ai suivi ce bruit qui d'ordinaire me clouait sur place. Je tremblais comme une feuille. Et là, dans la cuisine, j'ai trouvé le coupable ! Mon fils de 4 ans, en pyjama, pieds nus qui se levait chaque nuit pour manger des bonbons en cachette !



ACTIVITÉ 5

Élargissement : Production orale

Approche enseignant

Placez les apprenants en groupes de deux et demandez-leur d'imaginer une conversation en proposant la situation suivante :

Votre ami(e) doit se rendre en Chine pour un voyage professionnel. Malheureusement, sa peur de l'avion le/la paralyse. Cette personne vous fait part de ses craintes et vous tentez de la rassurer et de la convaincre qu'elle a tort.

Laissez-leur le temps de créer une petite scène d'une dizaine de répliques, dans laquelle l'un des apprenants joue le rôle de l'ami(e) effrayé(e), et l'autre de la personne qui la/le rassure. Précisez aux apprenants qu'ils doivent utiliser des formules d'opposition ou de concession. Invitez-les ensuite à venir présenter leur mise en scène au reste de la classe.

ACTIVITÉ 6



Expression écrite
En devoir

Approche enseignant

Demandez aux apprenants de composer un texte sur le sujet suivant :

Un voyage intérieur

Pensez à une peur que vous avez réussi à vaincre. Comme France Daigle, faites une description très détaillée de votre état d'esprit, de toutes les étapes de votre état mental, de toutes les manifestations physiques et psychologiques de votre peur puis expliquez comment vous êtes parvenu(e) à la vaincre.

Expliquez-leur le type de texte demandé : le nombre de mots (minimum et maximum), le plan à respecter, l'emploi d'articulateurs de discours et de formules d'opposition ou de concession, l'utilisation appropriée du vocabulaire appris dans les activités précédentes, etc.

TRANSCRIPTION

INTRODUCTION

Imaginez que soudain, tout autour de vous devienne une source de danger. Un autobus, un centre commercial, un immeuble trop haut, des passants rassemblés... et tout d'un coup, votre poitrine se serre, vous avez des sueurs froides et la panique vous paralyse. C'est ce que vit la narratrice, France Daigle, au quotidien. Elle souffre d'agoraphobie. Le jour où elle est invitée à présenter son livre dans une émission de télévision, à Paris, elle décide de faire face à ses peurs.

EXTRAIT DE L'ŒUVRE

Pas pire de France Daigle
Éditions du Boréal, 2002

Je sentais bien qu'il fallait que je me décolonise, que je m'affranchisse, mais je ne savais pas par où commencer. Je me sentais grosse et divisée comme l'Afrique, affaiblie, envahie, mal coordonnée, primitive et paradoxale. Je ne savais même plus quoi être, quoi vouloir exactement. De sorte qu'il me devint presque impossible de faire un pas dans un sens ou dans l'autre. Même les rues de mon quartier avaient quelque chose d'étranger et de menaçant, quelque chose d'irréel. Je pris donc l'habitude de toujours me déplacer en voiture, même pour aller au petit magasin. Tout de même, j'évitais certaines artères aux heures de pointe de peur de me trouver immobilisée en pleine circulation, et jamais je n'aurais osé sortir de la ville toute seule. Je connaissais mes limites. Malgré tout, j'arrivais à vivre et à paraître normale. C'était peut-être ça le plus déroutant.

[...]

Par exemple, je ne serais jamais montée à bord de ces bateaux de tourisme qui se promènent sur la Petitcodiac. Jamais de la vie! Il suffirait que j'embarque pour que leur fameux système de contrôle à distance tombe en panne. Mais même là je passe pour normale. [...]

À Shédiac, c'est pareil. Avec tout le monde qui aboutit à la plage, l'été, que je reste sur le sable ou que j'aïlle dans l'eau, j'ai l'air normale. Les gens ne peuvent pas savoir que je me baigne seulement à marée haute parce qu'à marée basse, quand il faut marcher des milles (j'exagère) dans un pied d'eau, si je faisais une crise et que je m'évanouissais, je tomberais dans l'eau et finirais par me noyer. Ça, c'est une peur toute neuve de l'été dernier. Il y en a des nouvelles comme ça qui surgissent ici et là. Je surmonte une peur, une autre apparaît. Souvent je les sens venir dans mon ventre. Le pire pour ça, ce sont les immenses bibliothèques et les librairies à

étages, comme il y en a dans les grandes villes. Tous ces livres, ça agit sur mes intestins. Quand je vois ça, je me demande pourquoi j'écris.

[...]

Et puis un beau jour, quand tout cela a trop duré, je me décide. J'empoigne mes cruchons de plastique et je me précipite dans l'auto. Je me sens déjà à moitié folle du fait de ce cirque dont personne ne se doute, mais qui est devenu mon lot néanmoins. Je m'accroche à la confiance, je prends mon courage à deux mains, je démarre la voiture, bref je fais tout ce qu'il faut et je pars. Avant même d'avoir franchi les limites de la ville, j'ai déjà détaché toutes mes ceintures afin de mieux respirer, pour respirer du ventre comme on l'explique dans tous les manuels qui traitent de l'anxiété. À la radio, une belle chanson. Ça aide. Parfois, en revanche, c'est de silence que j'ai besoin. Mais rien de cela n'est prévisible. Parfois ni l'un ni l'autre ne font l'affaire. Parfois tout est de trop et rien ne suffit : une réflexion anodine, une légère émotion, et je bascule. Alors je ralentis, je mets la pédale douce. Ainsi, parfois, quand j'ai la présence d'esprit qu'il faut pour avancer tout doucement, les choses se replacent, prennent une plus juste dimension, font en sorte qu'il devient possible d'avancer. L'erreur, c'est peut-être de vouloir aller trop vite, ou d'en vouloir trop, tout simplement. Au centre commercial, lorsque je manque de courage devant ces couloirs interminables, lorsque cela se lève et voudrait encore désespérer en moi, je me parle parfois en ce sens. Je me dis que tout est correct, que tout est bien, que je veux juste m'acheter des bas, que j'en ai le droit et qu'il n'y a rien qui presse.

[...]

Ce jour-là donc, je partis avec mes cruchons et pris la direction de la source, mais je m'arrêtai résolument en pleine ville, à une quincaillerie où l'on venait d'installer une toute nouvelle machine distributrice d'eau pure. J'étais fière de moi, de ma décision, de ma ruse, de ma délinquance. Je pouvais tout justifier et tout s'expliquait : qu'il valait la peine d'encourager ces gens débrouillards qui avaient en réalité rapproché la source de la ville, en en faisant ainsi profiter plus de gens ; qu'il s'agissait d'un service utile qui méritait de survivre, et que j'étais folle de ne pas m'en prévaloir moi aussi ; que j'avais sans contredit des choses plus utiles à faire que de perdre mon temps en élucubrations de panique dans la solitude de la campagne, que je devais au contraire me faire un devoir d'aller à la fontaine communale jaser avec mes concitoyens et concitoyennes, que cela me ferait plus de bien pour enrayer ma peur que de me lancer des défis plus ou moins insignifiants, au fond. Et c'est là, un cruchon rempli dans une main et un cruchon vide dans l'autre, que je croisai Camil Gaudain.

CONCLUSION

Il suffit parfois d'une rencontre fortuite pour que tout devienne plus facile. Camil et France ne se connaissent pas, et pourtant, France se sent en confiance avec lui. Au point qu'elle lui propose de faire le voyage à Paris en sa compagnie. Attendre à l'aéroport, prendre l'avion, se retrouver bombardée de questions sur un plateau de télévision... la présence de Camil aidera-t-elle France à trouver le courage de faire le voyage de Moncton à la Ville Lumière?