

Écoute cette histoire

Pas pire (1998), France Daigle

Éditions du Boréal, 2002

Durée : 7 min 44 s

Fiche apprenant / Niveau intermédiaire

La vidéo est disponible sur francolab.ca

ACTIVITÉ 1



Mise en route

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 :

Araignées •

• Agoraphobie

Chiffre 8 •

• Graphophobie

Espaces clos •

• Claustrophobie

Lieux publics •

• Octophobie

Peur d'écrire •

• Aérodromophobie

Voyages en avion •

• Arachnophobie

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



ACTIVITÉ 2

Compréhension générale

1. Écoutez l'introduction (jusqu'à 0:35) et répondez aux questions suivantes :
 - a. De quoi la narratrice souffre-t-elle ?
 - b. Qu'est-ce qui déclenche sa peur ?
 - c. Quelles sont les manifestations physiques de sa peur ? Choisissez parmi la liste suivante :
 - Hurler de peur
 - Avoir des sueurs froides
 - Trembler
 - Avoir les cheveux qui se dressent sur la tête
 - Sentir sa poitrine qui se serre
 - Être paralysée par la panique
 - d. Quelle est sa profession ?
 - e. Pourquoi « doit »-elle faire face à ses peurs ?

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 dans laquelle elle ne se sent pas « normale » :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



ACTIVITÉ 3

Compréhension détaillée

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 :
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - b. Quelle stratégie a-t-elle adoptée pour tenter de se sentir mieux ?
 - c. Quelles sont ses limites ?

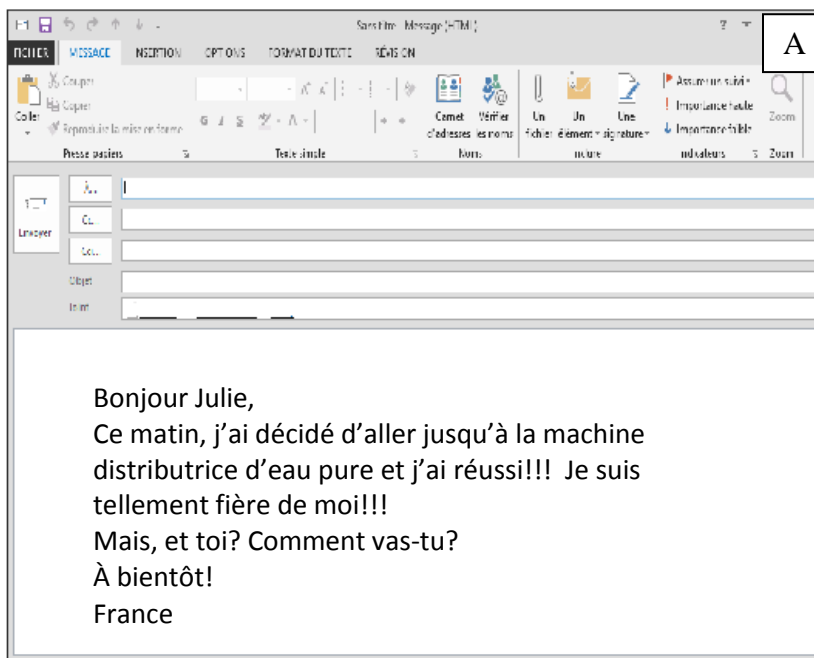
2. Écoutez la deuxième partie de l'extrait, de « par exemple » (1:56) à « j'écris » (3:12).

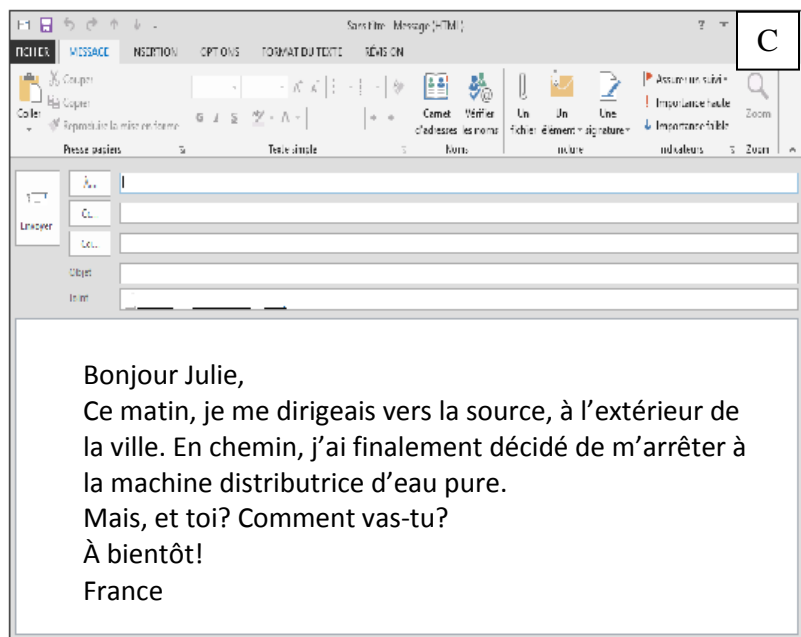
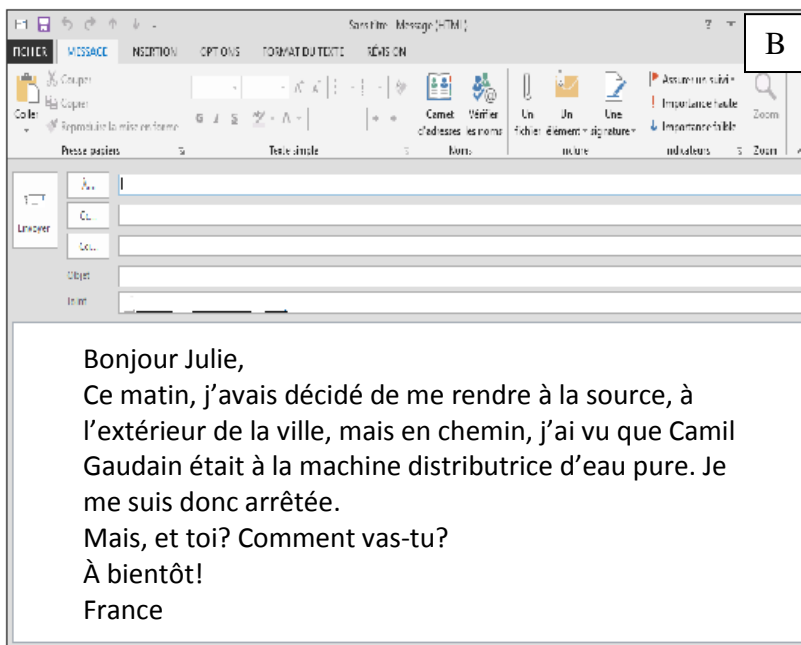
La narratrice ressent les symptômes physiques de ses peurs. Dans le tableau suivant, cochez ceux qui correspondent réellement aux manifestations physiques de ses peurs et expliquez dans quelles circonstances elle les ressent :

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

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

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





- b. Notez trois excuses que la narratrice se donne pour justifier sa décision.
6. Écoutez la conclusion (6:37 à la fin).
Notez ce que la narratrice tente d'accomplir grâce à la présence de Camil.

ACTIVITÉ 4

*Analyse lexicale et grammaticale*

1. Écoutez les trois parties de l'extrait suivantes et relevez les mots qui expriment l'opposition ou la concession :

▶ de 0:47 à 1:56

Je sentais bien qu'il fallait que je me décolonise, que je m'affranchisse, (a)_____ 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. (b)_____, 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. (c)_____, j'arrivais à vivre et à paraître normale. C'était peut-être ça le plus déroutant.

▶ de 1:56 à 4:03

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 (d)_____. 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, (e)_____, c'est de silence que j'ai besoin.

▶ de 5:30 à 6:37

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 (f) _____ 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.

2. Vocabulaire : la peur

a. Classez les mots suivants selon leur degré d'intensité sur l'échelle de la peur :

terreur / crainte / épouvante / inquiétude / frayeur / peur

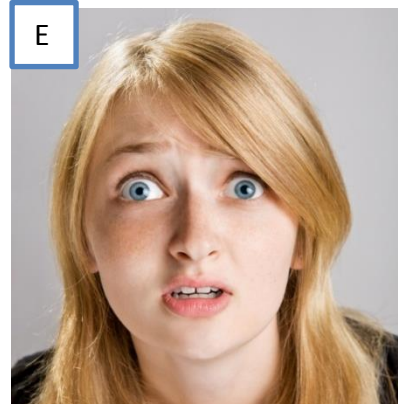
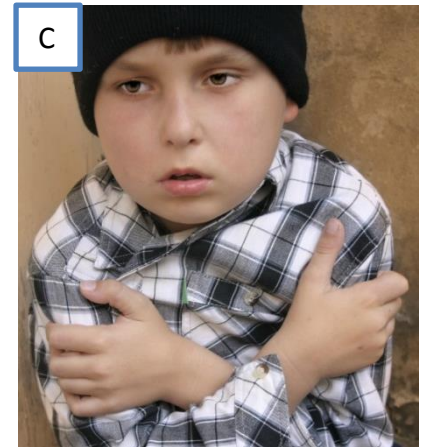
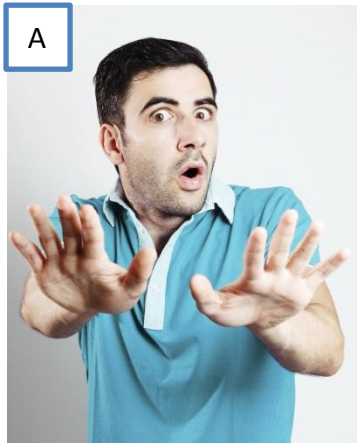


b. Complétez le tableau suivant :

Noms	Adjectifs / Participes	Verbes
	effrayé	effrayer
l'épouvante		
	apeuré	apeurer
	terrifié	
	appréhensif	appréhender
la crainte	craintif	
l'inquiétude		
		paniquer

c. Expressions physiques de la peur

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



Trembler comme une feuille	
Être blanc comme un linge	
Être cloué sur place	
Hurler de peur	
Avoir les yeux écarquillés de peur	
Avoir une peur bleue	

- d. Complétez le texte avec « les mots de la peur » suivants :
angoissé / peur / paniqué / sombre / obscurité / étrange

Chaque nuit, j'étais réveillé par le même bruit. Dans l'_____ tous les sons sont amplifiés. Tout bruit peut sembler _____. Cela commençait par un frottement, un peu comme des pas, mais plus léger encore. Puis, le bruit s'arrêtait. Je tentais de maîtriser ma _____. Il faisait _____ et ma lampe de chevet me semblait très loin. Puis le bruit recommençait. Cette fois, plus comme un craquement. Je me sentais _____ 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. _____, 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 : Mise en scène

En dyade, imaginez la situation suivante puis créez une petite scène. Jouez-la devant la classe :

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.

Vous contrerez chacun de ses arguments en utilisant une formule d'opposition ou de concession.



ACTIVITÉ 6

Expression écrite

En devoir

Le 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.