



LES SENTIMENTS POSITIFS

le bonheur

→ **heureux**

→ **voir** la vie en rose

→ **prendre** la vie du **bon** côté

la joie

→ **joyeux**

→ **se réjouir** de

le bien-être

→ **aller** bien

→ **se sentir** bien dans sa peau

→ **être** en (**pleine**) forme

la confiance

(en soi, en ses capacités)

→ **confiant**

→ **avoir** confiance en qqn / qqch

→ **faire** confiance à qqn

l'optimisme (m.)

→ **se montrer** optimiste

l'espoir (m.)

→ **plein** d'espoir

la résilience

→ **résilient**

relativiser

trouver l'équilibre

s'épanouir

s'engager pour

tout **donner**

DE POSITIEVE GEVOELEN

het geluk

→ gelukkig

→ het leven door een roze bril zien

→ de goede kant van het leven zien

de vrolijkheid

→ vrolijk

→ zich verheugen op

het welbevinden

→ het goed maken

→ zich goed in z'n vel voelen

→ zich (super) goed voelen

het vertrouwen

(in zichzelf, in zijn capaciteiten)

→ vertrouwensvol

→ vertrouwen hebben in iem / iets

→ iemand vertrouwen

het optimisme

→ optimistisch zijn

de hoop

→ hoopvol

de veerkracht

→ veerkrachtig

relativeren

het evenwicht vinden

zich ontplooiën

zich engageren / inzetten voor

alles geven



LES SENTIMENTS NEGATIFS

le malheur

→ **malheureux**

le chagrin

la tristesse

→ **triste**

l'inquiétude

→ **inquiet, inquiète**

→ se **faire** du souci

→ se **tracasser**

→ s'**inquiéter** pour

→ **être préoccupé** par

la peur, la trouille

→ **peureux, trouillard**

→ le trouillard

la crainte

→ **craintif**

→ **avoir** des craintes

le stress

→ **stressé**

→ **stressant**

le pessimisme (m.)

→ **se montrer** pessimiste

le découragement

→ **découragé**

→ **décourageant**

→ se **sentir** raplapla

→ **avoir** un coup de mou

→ **perdre** la foi en qqch

DE NEGATIEVE GEVOELEN

het ongeluk

→ ongelukkig

het (intense) verdriet

het verdriet

→ verdrietig

de bezorgdheid

→ bezorgd

→ zich zorgen maken

→ zich zorgen maken

→ ongerust zijn

→ bezorgd zijn om

de schrik

→ bang

→ de bangerik

de angst

→ angstig

→ angsten hebben

de stress

→ gestresseerd

→ stressvol

het pessimisme

→ pessimistisch zijn

de ontmoediging

→ ontmoedigd

→ ontmoedigend

→ zich futloos voelen

→ een inzinking hebben

→ het vertrouwen in iets verliezen



LES SENTIMENTS POSITIFS

la reconnaissance

→ reconnaissant

l'admiration (f.)

→ admiratif (de)

la fierté

→ fier / fière (de)

la bienveillance

→ bienveillant

le courage

→ courageux

l'ouverture

→ ouvert

la solidarité

→ solidaire (avec)

l'insouciance (f.)

→ insouciant

le soulagement

→ soulagé (de)

DE POSITIEVE GEVOELEN

de dankbaarheid

→ dankbaar

de bewondering

→ opkijkend (naar)

de trots

→ fier, trots (op)

de welwillendheid

→ welwillend

de moed

→ moedig

de openheid

→ open

de solidariteit

→ solidair

de onbezorgdheid

→ onbezorgd

de opluchting

→ opgelucht



LES SENTIMENTS NEGATIFS

l'impuissance

→ impuissant

→ avoir des difficultés à

→ avoir du mal à

→ ne pas réussir à

→ se sentir largué

la déprime

→ se sentir déprimé

→ broyer du noir

→ être dans une mauvaise passe

→ avoir le cafard

le désespoir (m.)

→ désespéré

→ ne pas voir le bout du tunnel

→ se sentir désenchanté

la solitude

→ solitaire, seul

l'isolement

→ s'isoler

→ se refermer sur soi-même

la colère

→ être en colère

→ se fâcher (contre)

la honte

→ honteux

la méchanceté

→ méchant

l'indifférence (f.)

→ indifférent

la frustration

→ frustré

DE NEGATIEVE GEVOELEN

de onmacht

→ machteloos

→ moeilijkheden hebben om

→ problemen hebben met

→ er niet in slagen om te

→ zich verloren voelen

de neerslachtigheid

→ zich neerslachtig voelen

→ zich down voelen

→ een slechte periode doormaken

→ alles zwart zien

de wanhoop

→ wanhopig

→ het einde van de tunnel niet zien

→ zich gedesillusioneerd voelen

de eenzaamheid

→ eenzaam

het isolement

→ zich isoleren

→ zich in zichzelf sluiten

de woede

→ woedend, boos zijn

→ zich boos maken

de schaamte

→ beschaamd

de boosaardigheid

→ stout

de onverschilligheid

→ onverschillig

de frustratie

→ gefrustreerd



□ LES AUTRES ET MOI

l'amour (m.)

- ↔ la haine
- amoureux (de)
- vivre en couple / avec des amis
 - ↔ vivre seul
- faire du cohousing / vivre en colocation
- avoir des enfants
- ne pas vouloir d'enfants
- se marier ↔ divorcer

l'amitié (f.)

- une relation amicale
- un ami, un copain, un pote
 - ↔ un ennemi, un rival
- bien s'entendre avec qqn
 - ↔ se disputer avec qqn
- se réunir entre amis / potes

la complicité

- ↔ la rivalité
- être complice (avec)
- s'entraider

parler de qqch à qqn

dire à qqn ce qu'on a sur le coeur

se confier à qqn

aider qqn

soutenir qqn

rassurer qqn

remonter le moral à qqn

donner des conseils à qqn

s'occuper de ses proches

prendre soin des autres

DE ANDEREN EN IK

de liefde

- ↔ de haat
- verliefd
- samenleven met je partner / vrienden
 - ↔ alleen leven
- aan cohousing doen / aan coliving doen
- kinderen krijgen / hebben
- geen kinderen willen
- trouwen ↔ scheiden

de vriendschap

- een vriendschappelijke relatie
- een vriend, een maat
 - ↔ een vijand, een rivaal
- goed opschieten met iem.
 - ↔ ruzie maken met iem.
- samenkomen onder vrienden

de goede band

- ↔ de rivaliteit
- een goed band hebben (met)
- elkaar helpen
- iemand over iets vertellen
- z'n hart luchten
- iemand in vertrouwen nemen
- iemand helpen
- iemand steunen
- iemand geruststellen
- iemand oppeppen / opvrolijken
- iemand adviseren
- voor je naasten zorgen
- zorgen voor anderen

Peu de temps après **s'être mariés**, Lucia et Timothy ont eu deux enfants qui **s'entendaient bien** et étaient vraiment **complices**: ils pouvaient sans crainte se **dire ce qu'ils avaient sur le coeur**, même si ça pouvait blesser l'autre. A l'école comme à la maison, ils étaient toujours là pour **s'entraider** et quand l'un des deux **avait un coup de mou**, l'autre le **soutenait** et lui **remontait le moral**, soit en faisant de bonnes pâtisseries, soit en le faisant rire. Chez eux, la famille est vraiment centrale et Eva aime s'inspirer d'eux pour **s'occuper de ses enfants** car elle vient d'une famille où on **se disputait** souvent.



LA VIE DES JEUNES

jeugd & leven



LE MONDE ET MOI

la génération ...

→ **actuelle** ↔ **passée**

→ **consciente**

→ **désenchantée**

DE WERELD EN IK

de ... generatie

→ huidige ↔ vorige

→ bewuste

→ ontgoochelde



remettre ... en cause

être indécis par rapport à ...

avoir peur de ...

avoir peur pour ...

s'inquiéter pour ...

être préoccupé par ...

se **sentir déprimé** à cause de ...

souffrir de ...

être victime de ...

... in vraag stellen

besluiteloos zijn over ...

bang zijn om te ...

bang zijn voor ...

ongerust zijn voor ...

bezorgd zijn om ...

zich neerslachtig voelen door ...

lijden aan ...

slachtoffer zijn van ...



LES SUJETS DE SOCIÉTÉ

le futur/ l'avenir (m.)

la société

le réchauffement **climatique**

l'écoanxiété

l'environnement (m)

la pénurie d'énergie

la pauvreté

les inégalités **sociales**

le chômage

le terrorisme

la guerre ↔ la paix

la violence

le racisme

la délinquance

la bêtise **humaine**

une insulte

une menace

le harcèlement moral

le harcèlement sexuel

le racket

le tabou

MAATSCHAPPELIJKE THEMA'S

de toekomst

de maatschappij

de opwarming van de aarde

de eco-angst

het milieu

het energietekort

de armoede

de sociale ongelijkheid

de werkloosheid

het terrorisme

de oorlog ↔ de vrede

het geweld

het racisme

de delinquentie

de menselijke domheid

een belediging

een bedreiging

het pesten, pesterijen

de seksuele intimidatie

de afpersing

het taboe



ACTIONS

consommer mieux

acheter responsable

→ **faire** un achat **responsable**

le mode de vie **actuel**

vivre / **habiter** en ville ↔ à la campagne

arrêter de **faire** qq chose

(p.e. **prendre** l'avion)

ne pas **participer** à la société de

consommation

défendre ses idées (f.)

prendre la parole

s'engager dans une association

lutter pour / contre

manifester

protester contre

s'indigner

→ l'indignation (f.)

faire un don à une association

contribuer à

voter pour - le droit de vote

être de gauche ↔ de droite

ACTIES

beter consumeren

bewust kopen

→ een bewuste aankoop doen

de huidige levensstijl

in de stad ↔ op het platteland leven / wonen

stoppen met iets te doen

(vb. het vliegtuig nemen)

niet deelnemen aan de

consumptiemaatschappij

z'n ideeën verdedigen

het woord nemen

zich engageren in een vereniging

vechten voor / tegen

demonstreren

protesteren tegen

zich verontwaardigen

→ de verontwaardiging

geld geven aan een goed doel

bijdragen tot

stemmen voor - het stemrecht

links ↔ rechts zijn



TEXTES - EXEMPLES

PAGES 1-3

Si je dois me donner une note de **bonheur** de 0 à 10, je dirais que pour le moment, je m'attribuerais une note de 8 sur 10. Grâce à mes amis et ma famille, **je prends la vie du bon côté** et **je me sens bien dans ma peau**. Ils m'aident aussi à **avoir confiance en moi** car on discute beaucoup ensemble et ainsi, je peux **relativiser** mes problèmes et être plus **insouciant**. C'est incroyable comme leur **bienveillance** m'a rendu **résilient** et m'a permis de **trouver l'équilibre**!

D'ailleurs, ce week-end, c'est mon anniversaire et ils seront tous là: **je me réjouis** déjà!

Parfois, cependant, **je me sens largué**: **je ne vois pas le bout du tunnel** vu que **j'ai des difficultés en maths** à l'école, que **je ne réussis pas à faire tout mon travail sans souffrir de stress**. Bref, mes parents **se font du souci** pour moi, ils **craignent** que **je perde foi en** mes capacités. Heureusement, quand **j'ai un coup de mou** ou que **je me sens raplapla**, mes potes me disent d'arrêter de **me tracasser** et ne pas **broyer du noir**. Je fais de mon mieux pour les écouter et **me montrer optimiste**.

PAGE 4

La génération actuelle est consciente des nombreux enjeux auxquels elle sera confrontée. Il n'est pas rare de voir des jeunes **être préoccupés par le réchauffement climatique** ou même **souffrir d'écoanxiété**. Dans ma classe, certains élèves **ont peur pour leur avenir** alors que d'autres se montrent optimistes et espèrent que **la pauvreté et les inégalités sociales** reculeront dans les années à venir. A l'école, on essaie de conscientiser les jeunes sur les problèmes de **société** car c'est en s'engageant qu'on laisse moins de place au **harcèlement**, à la **violence** ou au **racisme**.

PAGE 4

Depuis son stage en entreprise, Noah fait attention à ses achats: il essaie de **consommer mieux** et d'**acheter plus responsable**. Avec ses parents, il **habite à la campagne** et même s'il en apprécie le calme, il voit que **ce mode de vie contribue à** une empreinte écologique plus élevée. A l'avenir, il espère **déménager en ville** et ainsi **arrêter de prendre la voiture** pour chacun de ses déplacements. Il est plutôt la personne qui cherchera à **défendre ses idées en s'engageant dans une association** que celui qui descendra dans la rue pour **manifeste**r.