



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**

POSITIVE FEELINGS

happiness

→ happy

→ to see life through rose glasses

→ to look on the bright side of life

joy

→ joyful

→ to rejoice in

well-being

→ to feel good

→ to feel good in one's skin

→ to be in (great) shape

confidence

(in oneself, in one's abilities)

→ confident

→ to have confidence in

→ to trust someone

optimism

→ to be optimistic

hope

→ full of hope

resilience

→ resilient

to put things into perspective

to find balance

to thrive

to commit to

to give it your all



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**, **traillard**

→ le traillard

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

NEGATIVE FEELINGS

unhappiness

→ unhappy

grief

sadness

→ sad

worry / anxiety

→ worried

→ to worry

→ to fret

→ to worry about

→ to be concerned about

fear

→ fearful, scaredy-cat

→ scaredy-cat

dread / apprehension

→ apprehensive

→ to have fears

stress

→ stressed

→ stressful

pessimism

→ to be pessimistic

discouragement

→ discouraged

→ discouraging

→ to feel down

→ to feel low / to have a slump

→ to lose faith in something



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)

POSITIVE FEELINGS

gratitude

→ grateful

admiration

→ admiring (of)

pride

→ proud (of)

kindness / benevolence

→ kind / benevolent

courage

→ courageous

openness

→ open

solidarity

→ supportive (of / with)

carefreeness

→ carefree

relief

→ relieved (of)



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

NEGATIVE FEELINGS

powerlessness

→ powerless

→ to have difficulty to

→ to struggle with

→ to fail to

→ to feel lost

depression / feeling down

→ to feel depressed

→ to feel blue

→ to be going through a rough patch

→ to feel down in the dumps

despair

→ desperate

→ to see no way out

→ to feel disenchanté

loneliness

→ lonely, alone

isolation

→ to isolate oneself

→ to withdraw into oneself

anger

→ to be angry

→ to get angry (at)

shame

→ ashamed

malice / nastiness

→ mean

indifference

→ indifferent

frustration

→ frustrated



□ 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

OTHERS AND ME

love

- ↔ hatred
- in love (with)
- to live as a couple / with friends
- ↔ to live alone
- to do cohousing / to share a flat
- to have children
- to not want children
- to get married ↔ to get divorced

friendship

- a friendly relationship
- a friend, a buddy, a mate
- ↔ an enemy, a rival
- to get along well with someone
- ↔ to argue with someone
- to meet up with friends / buddies

closeness / bond

- ↔ rivalry
- to be close (with)
- to help each other
- to talk about something to someone
- to tell someone what's on your mind
- to confide in someone
- to help someone
- to support someone
- to reassure someone
- to cheer someone up
- to give advice to someone
- to take care of loved ones
- to take care of others

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.



LE MONDE ET MOI

la génération ...

→ **actuelle** ↔ **passée**

→ **consciente**

→ **désenchantée**

THE WORLD AND ME

the ... generation

→ current ↔ past

→ aware / conscious

→ disenchanted



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

SOCIAL ISSUES

the future

society

global warming

eco-anxiety

the environment

energy shortage

poverty

social inequalities

unemployment

terrorism

war ↔ peace

violence

racism

delinquency

human stupidity

an insult

a threat

moral harassment

sexual harassment

extortion / bullying for money

taboo



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 ...

to call ... into question

to be undecided about ...

to be afraid of ...

to be afraid for ...

to worry about ...

to be concerned about ...

to feel depressed because of ...

to suffer from ...

to be a victim of ...



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

ACTIONS

to consume better

to buy responsibly

→ to make a responsible purchase

the current lifestyle

to live in the city ↔ in the countryside

to stop doing something

(e.g. taking the plane)

to opt out of the consumer society

to stand up for one's ideas

to speak out

to get involved in an organisation

to fight for / against

to demonstrate

to protest against

to be outraged

→ outrage / indignation

to donate to an association

to contribute to

to vote for - the right to vote

to be left-wing ↔ right-wing



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.