



Les bonnes résolutions (B2)

OUVERTURE DU SUJET

❖ **Les “bonnes résolutions”, c’est quoi ? Réponse libre**

Proposition : « Les bonnes résolutions sont une coutume de la civilisation occidentale qui consiste, à l’occasion du passage à la nouvelle année le 1^{er} janvier, à prendre un ou plusieurs engagements envers soi-même pour améliorer son comportement, une habitude ou son mode de vie durant l’année à venir. » (Wikipedia)

❖ **Avez-vous l’habitude d’en prendre ? Pourquoi ? Réponse libre**

COMPRÉHENSION ORALE



Titre : « [Dans la peau de l'info. Ce qu'il faut savoir des "bonnes résolutions" pour 2023](#) »

Source : France Info

Date : 03 janvier 2023

Durée : 02:17 min

❖ **Ecouter le document et répondre aux questions :**

1. Citer 3 exemples de bonnes résolutions :

Arrêter de fumer, boire moins d’alcool, faire des économies, prendre plus de temps pour soi, se (re)mettre au sport, être plus patient.

2. Prendre des bonnes résolutions est une pratique répandue en France. Vrai Faux

Justification : En France, plus de 8 personnes sur 10 prennent au moins une bonne résolution.

3. Cette tradition est très récente. Vrai Faux

Justification : Les Babyloniens en 2000 avant J-C remettaient les compteurs à zéro en remboursant leurs dettes et en rendant ce qu’ils avaient emprunté.

4. Ces bonnes résolutions sont rarement tenues. Vrai Faux

Justification : 88% de ceux qui ont pris des bonnes résolutions ne les tiennent que deux semaines.

5. Pour être tenue, une bonne résolution doit :

être réaliste être prise en septembre avoir des objectifs précis

être limitée dans le temps être différente chaque année être prise devant témoins

6. Selon l’étude la plus récente, il faut mieux formuler ses résolutions.

Il ne faut pas...	mais...
dire « je vais arrêter de »	« je vais me mettre à »
éviter une mauvaise habitude	la remplacer par une bonne habitude
arrêter les sucreries	manger 5 fruits et légumes par jour





COMPRÉHENSION ORALE

arrêter de passer ses soirées sur les réseaux sociaux

organiser plus de dîners avec ses amis, aller au cinéma...

se promettre d'éviter de crier

parler avec douceur à ceux qu'on aime

7. Compléter :

Cette étude prône de se fixer des objectifs **d'approche** plutôt que des objectifs **d'évitement**.

Vocabulaire :

- Prendre / tenir une résolution
- Remettre les compteurs à zéro
- Se glisser dans la peau de qqn
- Tenir bon
- Ça ne date pas d'hier !

Verbes à prépositions :

- Se (re)mettre à (faire) qqch
- Croire en qqch
- Arrêter (de faire) qqch
- Éviter (de faire) qqch
- Décider de faire qqch
- Se promettre (de faire) qqch

PRODUCTION ORALE

❖ **Que pensez-vous des conseils donnés pour tenir ses résolutions ? Réponse libre**

