

Classe : Seconde

Durée : 180 minutes

Année scolaire : 2022-2023

Nom et prénom :

Note :/20

I. COMPRÉHENSION ÉCRITE (6.0pts)**Texte 1 : Lisez le texte puis répondez aux questions (5.0pts)****Examens : comment gérer son stress ?***Que représente un examen pour celui qui le passe ? Comment apprendre à maîtriser son stress ?**Les réponses du psychiatre Patrick Légeron, auteur du livre Le Stress.*

L'examen symbolise la première grande reconnaissance sociale et académique. Nous nous construisons tous à travers notre regard mais aussi celui des autres. Le diplôme marque l'entrée dans la vie sociale, universitaire ou professionnelle. Il représente une sorte de passage initiatique à la vie adulte. Le niveau de connaissances va être testé, mais également la personnalité du candidat. Cela est surtout vrai lors des épreuves orales, qui font souvent plus peur que les épreuves écrites. On a peur du jugement qu'on va recevoir, le face-à-face avec l'examineur, la sensation d'être « en direct », sans filet de protection, donnent à beaucoup le sentiment de vivre une situation de jugement terrible. Certains perdent leurs moyens, d'autres, au contraire, sont électrisés par cette notion de « danger ». C'est ainsi qu'agit le stress : à dose raisonnable, il rend plus efficace et plus performant. À dose trop importante, il paralyse.

Le stress est lié à deux facteurs. Une perception très subjective de l'importance de la situation et l'idée que nous avons de nos capacités à faire face à cette situation. Celui qui fait de son examen un enjeu vital, et qui pense qu'il n'a aucune chance de le réussir, s'enferme dans un stress puissant. Mais celui qui se préoccupe peu de ses épreuves et de ses révisions a un niveau de stress trop bas qui ne le rendra pas efficace. Il faut à tout prix se situer entre les deux.

Pour cela, il est important de transformer ses exigences en préférences : « *ce serait mieux si je réussis* » plutôt que « *si je rate, c'est la catastrophe* ». Celui qui ne stresse pas doit travailler sur ses motivations réelles en écrivant sur une feuille blanche, d'un côté, tous les avantages à ne pas réviser, de l'autre, tous les avantages à réviser.

Pour arriver le jour J au mieux de sa forme, voici quelques conseils physiques et psychologiques. Il est indispensable de ne pas sacrifier son sommeil et de cultiver une hygiène de vie très forte, avec une alimentation équilibrée, sans abus d'alcool, de café ou de tabac. Pratiquez une activité physique afin de relâcher un peu la pression. Enfin, quelques méthodes simples de relaxation sont toujours bénéfiques pour apprendre à se détendre et à mieux respirer. Il est aussi important, dans les jours qui précèdent, de ne pas avoir investi tout son esprit dans les examens. Il faut aérer son cerveau saturé par les révisions, avec un bon film, une sortie entre copains, un dîner sympa... Le stress mobilise beaucoup d'émotions négatives, il faut donc équilibrer et développer des émotions positives, par le rire par exemple.

Dans toute cette préparation, le rôle des parents est évidemment essentiel. Ne surtout pas mettre la pression mais veiller à ce que son enfant bénéficie du meilleur environnement possible. Tout proposer sans jamais rien imposer !

Questions

1. Dans ce document, Patrick Légeron donne surtout des conseils _____.
a. pour réussir un examen
b. aux parents de ceux qui passent un examen
c. pour maîtriser le stress engendré par un examen
2. D’après Patrick Légeron, que représente l’obtention d’un examen ?
a. Une reconnaissance sociale et académique.
b. La construction de la personnalité.
c. La réussite dans la vie professionnelle.
3. Quelle différence majeure Patrick Légeron fait-il entre un examen oral et un examen écrit ?
a. Il y a moins de risque d’échouer à un examen oral.
b. On se sent moins protégé quand on passe un examen oral.
c. Un examen écrit est moins facile qu’un examen oral.
4. Pour Patrick Légeron, pour réussir un examen, il est préférable _____.
a. de ne pas stresser du tout
b. d’avoir un haut niveau de stress
c. de trouver un équilibre dans son stress
5. D’après Patrick Légeron, pour le jeune qui passe un premier diplôme, à quelle étape de sa vie cela correspond-il ?

.....
.....

6. A côté des compétences de la personne, qu’évalue-t-on pendant les examens ?

.....

7. *Vrai ou faux ? Cochez la bonne réponse et recopiez la phrase ou la partie du texte qui justifie votre réponse.*

Le stress peut avoir des effets positifs sur la personne qui passe un examen.

- Vrai Faux

Justification :

.....
.....

8. Quel conseil Patrick Légeron donne-t-il à une personne qui stresse beaucoup ?

.....

9. *Vrai ou faux ? Cochez la bonne réponse et recopiez la phrase ou la partie du texte qui justifie votre réponse.*

D’après Patrick Légeron, il est préférable de rester étudier chez soi jusqu’au jour des examens.

- Vrai Faux

Justification :

.....
.....

10. D’après Patrick Légeron, quelle attitude les parents doivent-ils avoir avec leurs enfants lorsqu’ils sont en période d’examens ?

.....
.....

Texte 2 : Choisissez les mots proposés pour compléter le document ci-dessous. (1.0pt)

au moins / pour / intensif / consomme / environnement /
servir / végétariens / repas / eau / mauvaises

Manger moins de viande : qu'en penses-tu ?

En France, on aime la viande ! La preuve : en moyenne, un Français en (27) _____ 60 kg par an. Et en été, rien de tel que de délicieuses grillades au barbecue pour partager un (28) _____ au soleil avec sa famille et ses amis ! Seulement voilà, l'élevage (29) _____, qui fournit la plus grande partie de la viande que l'on consomme dans le monde, pose de gros problèmes pour l'(30) _____. Déforestation, consommation d'eau... L'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) estimait, en 2015, que 80% de la déforestation était liée à l'agriculture, principalement (31) _____ faire pousser du soja qui sert à nourrir le bétail. Ces cultures destinées à l'alimentation des animaux d'élevage consomment aussi énormément d'(32) _____. Elles utilisent également de grandes surfaces de terres agricoles qui pourraient (33) _____ à faire pousser des aliments (légumes, céréales, légumineuses...) destinés directement aux humains. De plus en plus d'associations dénoncent aussi les très (34) _____ conditions dans lesquelles on élève et on tue parfois ces animaux. Résultat : de plus en plus de gens choisissent de devenir (35) _____, ou décident d'en manger moins, mais de meilleure qualité. En Angleterre et dans d'autres pays du monde, des initiatives encouragent les citoyens à ne pas manger de viande (36) _____ une fois par semaine. Et depuis 2019, les plus grandes cantines scolaires de France doivent proposer un menu végétarien une fois par semaine.[...]

<https://www.geoado.com/participe/manger-moins-de-viande-quen-penses-tu/>

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

II. CONNAISSANCE DE LA LANGUE (10.0 pts)

A. Ajoutez un préfixe pour former un mot de sens contraire. (1.0pt)

1. Ce projet me semble _____ réalisable dans le contexte économique actuel.
2. Je te _____ conseille de t'occuper de cette affaire véreuse.
3. Quoi qu'on fasse, il est _____ satisfait ! C'est décourageant.
4. Ce peintre a vécu une _____ aventure que je te raconterai plus tard.
- 55 Je ne le supporte plus ; quand je dis oui, il dit non, quand je dis vert, il dit rouge, il passe son temps à me _____ dire.

B. Choisissez le synonyme des mots soulignés. (1.0pt)

1. Le président a prononcé un discours qui a été très bien reçu par tout le monde dans la salle.
a. le milieu b. le personnel c. le public d. l'univers
2. Malgré leur emploi du temps très chargé, Thomas et son équipe arrêtent de travailler le midi pour manger et se détendre.
a. projet b. service c. devoir d. horaire
3. Adrien, qui est militaire, a dû laisser sa famille pendant neuf mois pour servir en Afghanistan.
a. abandonner b. quitter c. accueillir d. réunir
4. Les guichets informatiques ont remplacé de nombreuses caissières dans les banques et les caisses populaires.
a. mécaniques b. automatiques c. systématiques d. temporaires

5. Les douaniers vérifient les passeports et les bagages avant d'autoriser les voyageurs à traverser la frontière.

- a. contrôlent b. comparent c. justifient d. observent

C. Complétez les phrases par un mot de la même famille que le mot entre parenthèses. (1.0pt)

1. (alimenter) : Il est nécessaire d'acheter des _____ de bonne qualité.
2. (accéder) : L' _____ à ce jardin est interdit au public.
3. (liberté) : J'ai des moments _____ ; je fais du bricolage.
4. (salaire) : Les revendications _____ sont de plus en plus nombreuses.
5. (règlement) : Vous pouvez _____ votre achat en espèces, par chèque ou par carte de crédit.

D. Mettez les verbes entre parenthèses aux modes et aux temps convenables. (2.0pts)

1. Il faut entrer, le concert (commencer) _____ dans quelques minutes.
2. Il y a vingt ans, on (ne pas prendre) _____ soin de la planète.
3. Il (neiger) _____ depuis ce matin sur le Jura.
4. En juin, j'ai retrouvé un bon poste ; il y a six mois, je (perdre) _____ mon emploi.
5. Croyez-vous qu'il (savoir) _____ faire la différence entre un bon et un mauvais roman ?
6. Tu as un rendez-vous ce soir, (ne pas finir) _____ trop tard !
7. Excusez-moi, est-ce que vous (pouvoir) _____ m'indiquer la gare ?
8. Mon père (travailler) _____ pendant 2 ans à l'étranger comme conseiller militaire.
9. La terre était humide, il (pleuvoir) _____ la veille.
10. Il est possible que vous (ne pas connaître) _____ son numéro de téléphone.

E. Mettez les phrases suivantes à la voix active ou passive selon le cas. (1.0pt)

1. On refera entièrement la résidence.
.....
2. Cet étonnant traducteur avait traduit de nombreux livres de cet auteur.
.....
3. Les fruits et les légumes seront ramassés par les ouvriers agricoles.
.....
4. On nous proposait un programme intéressant.
.....
5. La neige a couvert la campagne en une nuit.
.....

F. Mettez les phrases suivantes au discours indirect. (1.0pt)

1. Elle leur précise : « Je partirai par le train de 18 heures. »
.....
2. Ils nous ont dit : « Nous sommes partis en week-end. »
.....

3. Le garçon te demande : « Prenez-vous un café ? »

4. Il lui a demandé : « Qu'est-ce que vous écoutez comme musique ? »

5. Le nutritionniste nous a dit : « Mangez plus de légumes ! »

G. Transformez en phrases simple en remplaçant les tournures soulignées par un groupe nominal (1.0pt)

1. Il a lu ce livre ; il en était très satisfait.

2. On va développer les échanges commerciaux avec ce pays ; cela est nécessaire.

3. Il faut arroser régulièrement les plantes ; cela les rend belles.

4. Les élèves souhaitent qu'on élise très vite un responsable de classe.

5. Le chef de service voudrait qu'on examine attentivement le dossier.

H. Choisissez la bonne réponse. (2.0pts)

1. En été, je prends souvent _____ dîner à la terrasse.

- a. ton b. mon c. son d. ma

2. Il y a des enfants _____ le bus.

- a. parmi b. entre c. dans d. sur

3. Mon téléphone portable ne marche plus, prête-moi _____.

- a. le sien b. le vôtre c. le tien d. le leur

4. De la guitare, elle _____ joue souvent après le travail.

- a. la b. en c. y d. se

5. La jeune fille au pair _____ s'occupe des mes enfants vient du Maroc.

- a. qui b. dont c. où d. que

6. C'est une question difficile. Tu es _____ jeune pour comprendre.

- a. assez b. peu c. très d. trop

7. - Est-ce que tous les étudiants de la classe ont participé à la soirée d'hier ?

- Non, _____ ne sont pas venus.

- a. personne b. quelqu'un c. tous d. quelques-uns

8. Les semaines _____ il a été absent lui ont paru bien courtes.

- a. après lesquelles b. pendant lesquelles
c. pour lesquelles d. avant lesquelles

9. Leur appartement ressemble à _____ de Bretagne.

- a. celui b. celle c. ceux d. celles

10. De temps en temps, elle organise un dîner avec _____ amis.

- a. beaucoup b. certaines c. quelques d. nombreux

III. EXPRESSION ÉCRITE (4.0pts)

