



Choisissez un des deux textes proposés et répondez aux questions.

Option A

Texte:

LE STRESS DES EXAMENS

L'époque des examens approche. Le stress approche aussi. C'est un ennemi qui se manifeste de plusieurs manières.

Agressivité. Avec le stress, vous êtes plus irritables. Vous vous fâchez facilement. Et alors, vous commencez à critiquer le système scolaire, les profs, la société, et aussi les examens.

Excès de travail. Vous travaillez trop, vous préparez très bien vos examens. Et pourtant, la tension du stress ne diminue pas. Vous n'êtes pas complètement satisfaits de votre travail.

Panique. La date de l'examen est proche et vous avez une impression terrible: vous avez oublié les leçons étudiées. Une sensation de panique apparaît.

Solitude. Vous refusez le contact avec vos parents et vos amis.

Comment éviter les effets négatifs du stress?

Il y a un type de stress positif, que vous pouvez contrôler. C'est une tension qui vous aide à étudier. Elle produit un effet motivant. C'est sans doute un ami, nécessaire pour réussir les examens. Mais une absence complète de tension n'est pas bénéfique. Elle peut vous conduire à une attitude de passivité dangereuse.

Vous devez éliminer l'agressivité. Il est important de récupérer l'énergie mentale utilisée contre le système scolaire ou la société. Elle est indispensable pour bien préparer vos examens.

Travaillez de manière ordonnée, planifiée, avec des objectifs réalistes. Évitez la dispersion.

Cherchez l'appui et l'amour de vos proches (parents et amis). Mais parlez sincèrement avec eux: vous avez besoin d'être seul et ils doivent le savoir.

Faites des exercices de respiration très souvent. Vous calmez vos émotions. Et vous pourrez aussi oxygéner votre cerveau.

Faites du sport, allez en promenade. Bougez! Libérez toutes les tensions physiques et mentales.

Il faut être toujours positif. Réalisme n'est pas pessimisme. Vous allez avoir du succès. Bien sûr!

D'après un article modifié de Catherine Maillard, disponible sur
http://www.doctissimo.fr/html/psychologie/stress_angoisse/articles/13590-surmonter-stress-examens.htm

QUESTIONS.

I. COMPREHENSION ECRITE (6 POINTS).

1. Lisez le texte, répondez *vrai* ou *faux* et justifiez chaque réponse avec une phrase copiée de ce même texte (1,5 points).

- A). Le stress bénéfique pour les étudiants n'existe pas.
- B). L'optimisme est utile pour éviter le stress.

2. Complétez les phrases suivantes avec l'option correcte (1,5 points):

- A). À cause du stress,
 - on mange plus.
 - on boit de l'alcool.
 - on est plus irascible.
- B). Avec l'exercice physique,
 - on se fatigue.
 - on se relaxe.
 - on rit beaucoup.

3. Lexique (1,5 points).

- A). Trouvez dans le texte un synonyme des mots suivants: *terreur*, *force*.
- B). Trouvez dans le texte un antonyme des mots suivants: *présence*, *dynamisme*.



C). Trouvez dans le texte une expression équivalente de l'expression suivante: *organisation éducative*.

4. Grammaire (1,5 points).

A). Trouvez dans le texte et copiez une phrase avec une proposition relative. Indiquez le pronom relatif et son antécédent.

B). Réécrivez la phrase suivante en mettant son verbe à l'imparfait: *Et vous pourrez aussi oxygéner votre cerveau.*

C). Réécrivez la phrase suivante, en remplaçant son sujet par le pronom personnel qui convient: *Et pourtant, la tension du stress ne diminue pas.*

II. PRODUCTION ECRITE (4 POINTS).

5. Vous participez à un forum de discussion et vous parlez de votre expérience personnelle du stress à cause des examens (100-120 mots).



Option B

Texte:

VÉGÉTARISME, VÉGÉTALISME ET VÉGANISME

De nos jours, il y a beaucoup de gens qui ont changé leurs habitudes de consommation. Pour différentes raisons, ils ont évolué vers le végétarisme, le végétalisme ou le véganisme. Voilà trois pratiques alimentaires que nous devons distinguer. Quelles sont leurs caractéristiques principales?

Le végétarisme était déjà connu dans la Grèce Antique. Beaucoup de philosophes grecs étaient végétariens, comme, par exemple, Pythagore. On le considère comme le père du végétarisme. De manière générale, c'est un type d'alimentation qui refuse la viande (viande rouge et viande blanche), les poissons et les fruits de mer. Mais, en réalité, il y a plusieurs manières de pratiquer le végétarisme:

- on consomme des produits provenant d'animaux, comme le lait ou les œufs;
- on consomme des produits laitiers, mais on ne mange pas d'œufs;
- on refuse la viande, mais on consomme du poisson, des fruits de mer ou aussi du poulet; ce dernier régime est très proche de la diète méditerranéenne.

Le végétalisme est aussi appelé végétarisme strict. C'est un régime alimentaire qui accepte seulement des aliments provenant du monde végétal. Par conséquent, les végétaliens refusent les viandes, les poissons et les fruits de mer. Ils refusent aussi tous les produits laitiers, les œufs et d'autres produits d'origine animale comme le miel. Très souvent, les végétaliens choisissent le véganisme.

Le véganisme apparaît en 1944. Son créateur s'appelait Donald Watson. Ce n'est pas seulement une pratique alimentaire spécifique: le véganisme est surtout un mode de vie. Le véganisme veut supprimer l'exploitation, la souffrance et la cruauté envers les animaux. Un végan essaie de vivre sans faire souffrir les bêtes. Par conséquent, il refuse de se nourrir ou de s'habiller avec des produits d'origine animale. L'idée fondamentale du véganisme est le refus de l'exploitation des animaux.

D'après un article modifié, disponible sur <http://www.lasantedanslassiette.com/au-menu/articles/vegetarien-vegetalien-vegan.html>

QUESTIONS.

I. COMPREHENSION ECRITE (6 POINTS).

1. Lisez le texte, répondez *vrai* ou *faux* et justifiez chaque réponse avec une phrase copiée de ce même texte (1,5 points).

- A). Il y a un seul type de végétarisme.
B). Le véganisme est une manière de vivre.

2. Complétez les phrases suivantes avec l'option correcte (1,5 points):

- A). Les végétaliens
 acceptent le poulet.
 refusent le miel.
 détestent les végans.
- B). L'idée principale du véganisme
 est le refus du poisson.
 est la protection des animaux.
 est l'exaltation de la vie sauvage.

3. Lexique (1,5 points).

- A). Trouvez dans le texte un synonyme des mots suivants: *façon*, *douleur*.
B). Trouvez dans le texte un antonyme des mots suivants: *éloigné*, *acceptation*.
C). Trouvez dans le texte une expression équivalente du mot suivant: *torturer*.

4. Grammaire (1,5 points).

- A). Trouvez dans le texte et copiez une phrase avec une proposition relative. Indiquez le pronom relatif et son antécédent.
B). Mettez la phrase suivante à la forme négative: *On le considère comme le père du végétarisme*.



**UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA**

**Prueba de Evaluación de Bachillerato para el Acceso a la
Universidad (EBAU)**

Curso Académico: 2018-2019

ASIGNATURA: FRANCÉS II

C). Réécrivez la phrase suivante, en mettant son verbe au passé composé: *Le véganisme veut supprimer l'exploitation, la souffrance et la cruauté envers les animaux.*

II. PRODUCTION ECRITE (4 POINTS).

5. Vous donnez, dans votre blog personnel, votre avis sur le végétarisme, le végétalisme et le véganisme (100-120 mots).