

PODCAST FRENCH TO GO

Saison 3 - Episode 130 LIGHT

De bonne ou de mauvaise humeur

Dernièrement, dans un cours de français, on a parlé des sentiments. On a parlé de ce qu'on ressent. Vous savez, quand on est triste, quand on est content, quand on est déprimé, quand on est heureux.

On a beaucoup parlé de ce qui nous frustre, des situations dans lesquelles on se sent frustré, des situations frustrantes. On a aussi fait la liste des choses qui nous énervent. Et pour tout vous dire, si je veux dire la vérité, j'ai été surprise. Les réactions de mes élèves m'ont étonnée. Pourquoi ? Et bien, parce que je pensais qu'on était plus ou moins pareils, semblables. Je veux dire que je pensais que les mêmes choses nous énervent.

Moi, par exemple, quand quelqu'un fait quelque chose très lentement, ça m'énerve profondément. Quand quelqu'un prend beaucoup de temps pour faire quelque chose - quelque chose qu'on peut faire beaucoup plus vite, je suis très vite énervée.

Je vais vous donner un exemple concret. Quand je suis au supermarché, et plus précisément à la caisse du supermarché, là où on paye, je déteste quand la personne juste avant moi prend beaucoup de temps pour mettre tout ce qu'elle a acheté dans ses sacs. Je suis une personne polie, bien élevée. Ça veut dire que j'ai une bonne éducation. Donc je ne dis rien et je ne fais rien. Mais à l'intérieur, au fond de moi, j'ai envie de pousser la personne et de prendre sa place. J'ai envie de mettre ses produits dans ses sacs, et bien sûr beaucoup plus vite qu'elle. Oui, moi, ça m'énerve de perdre du temps au supermarché. J'ai tellement de choses bien plus intéressantes à faire dans ma vie ! Et bien, je sais que cette situation ne gêne pas tout le monde. J'imagine que vous n'êtes pas tous énervés quand vous êtes dans cette situation.

Bon, mais en fait, je ne voulais pas vous parler de ça. Je ne voulais pas vous parler de ce qui énerve dans la vie. Non, je voulais vous parler de l'humeur. De la bonne et de la mauvaise humeur. Et pourquoi ? En fait, tout a commencé parce qu'une élève m'a expliqué ce qu'elle fait quand elle est de bonne humeur et ce qu'elle fait quand elle est de mauvaise humeur. En général, on fait deux choses différentes dans ces situations. Non ? Enfin, c'est ce que je croyais. Parce que cette élève, elle fait la même chose. Quand elle est de bonne humeur et quand elle est de mauvaise humeur, elle fait la même chose : elle mange. Quand elle m'a raconté ça, j'ai ri. J'ai rigolé. Oui, ça m'a fait rire. Bien entendu, elle ne mange pas de brocoli, de courgettes, ni de thon. Non. Elle mange évidemment quelque chose de sucré. Quelque chose de bon, quelque chose de réconfortant.

Dites-moi... ça vous étonne aussi, non ? Vous êtes surpris, vous aussi ? Pour moi, être de bonne humeur et être de mauvaise humeur, ce sont deux sensations très différentes, l'une positive et l'autre négative. Donc on réagit de manière différente. Moi, par exemple, quand je suis de bonne humeur, j'ai envie de chanter et de danser. Par contre, quand je suis de mauvaise humeur, il y a trois réactions possibles. Tout dépend de la situation. Si je suis de mauvaise humeur mais aussi un peu déprimée, je reste chez moi, je ne sors pas, je ne veux voir personne, je ne veux parler à personne. Si je suis de mauvaise humeur et un peu en colère, un peu énervée, je dois faire quelque chose d'énergique. Alors je fais le ménage chez moi, ou je sors courir. Je sais, c'est bizarre. Mais c'est comme ça, il faut que je m'occupe. Je dois absolument faire quelque chose.

Et vous ? Qu'est-ce que vous faites quand vous êtes de bonne humeur ? Et quand vous êtes de mauvaise humeur ? Racontez-moi dans les commentaires, ça m'intéresse.



Il y a d'autres situations que je trouve intéressantes parce que les gens ont des réactions très diverses. Par exemple, on dit souvent que quand on est malade, on ne mange pas. J'ai beaucoup d'amies comme ça. Quand mes amies sont malades, une grippe, un gros rhume, elles n'ont envie de rien. Elles restent au lit ou dans le canapé. Elles dorment. Elles ne veulent rien manger, elles ne peuvent rien manger. Et bien moi, c'est tout le contraire. Je ne sais pas pourquoi. Je ne peux vraiment pas l'expliquer. J'ai toujours faim quand je suis malade. Même quand j'ai mal à la gorge et que c'est difficile de manger, j'ai faim. Je dois manger. Et je mange.

J'ai une amie qui regarde des comédies quand elle est triste. Quand elle est déprimée, quand elle a envie de pleurer, quand elle ne se sent pas bien, elle regarde des films marrants, des séries drôles. Elle dit que c'est ce qui lui fait du bien. C'est ce qui la sort de cette situation difficile. Elle veut penser à autre chose. On dit qu'elle veut se changer les idées. Si je réfléchis bien, c'est assez logique. Et je pense que c'est bon pour la personne. C'est une bonne attitude, la bonne chose à faire, pour sortir de ce sentiment négatif. Moi, au contraire, j'ai besoin de rester triste, je veux rester déprimée pendant quelques heures ou quelques jours. Alors je vais écouter de la musique triste, de la musique classique, de la musique mélancolique. Je vais rester chez moi. Ne rien faire. S'il pleut, c'est encore mieux. Attention, je ne suis pas heureuse d'être triste. Je ne suis pas contente d'être triste. Je sais simplement que j'ai besoin de rester triste un certain temps pour aller mieux ensuite. Je suis comme ça.

On est tous des êtres humains, on est tous des personnes différentes. Et donc on fait les choses de manière différente, différemment. C'est comme ça.

The French to Go Podcast is produced by French Carte - Delphine Woda / www.frenchcarte.com, frenchcarte@gmail.com - Sound : <http://www.freesound.org/people/klankbeeld/>



Creative Commons Attribution – NonCommercial NoDerivatives 4.0 International License