

# PODCAST FRENCH TO GO

Season 2 - Episode 54

## #Nofilter

- [Transcription & Translation](#)
- [Vocabulary & Exercise](#)
- [Grammar & Exercise](#)
- [Your mission: speaking exercise](#)

### Transcription & Translation

En général, au mois de mai, on dit que les beaux jours approchent. Ça veut dire qu'on commence à sentir, lentement mais sûrement, que l'été arrive. Et bien cette année, il est arrivé un peu vite :-). On a eu des journées hyper chaudes, à Lyon mais aussi dans toute la France. Et même des orages, ce qui est assez rare en cette période de l'année. Un orage, c'est quand le temps change de manière soudaine, rapide, avec du vent, de la pluie qui éclate (pas une petite pluie toute la journée), du tonnerre (c'est un bruit très fort) et des éclairs (pas les éclairs au chocolat ou au café qu'on trouve dans les boulangeries, non, non, je parle ici des éclairs dans le ciel, quand il y a une forte lumière dans le ciel). Donc, des orages. En général, on a plutôt des orages en plein été dans la région, au mois d'août. Pas en mai. Mais voilà, tout se détraque - ça veut

dire que tout change, rien n'est plus comme avant, comme la "normale". Tout se dérègle.

Et aujourd'hui, je vous parle des beaux jours, du soleil, de la chaleur, parce que ça signifie que tous les magazines se mettent à l'été. Ça veut dire quoi "un magazine qui se met à l'été" ? Et bien, ça veut dire que, comme tous les ans, les journalistes des magazines pour femmes vont recommencer à parler de la même chose, encore et encore : un corps parfait pour l'été. Il n'y a pas une seule couverture de magazine (la couverture, c'est la première page, enfin, la page que l'on voit dans les kiosques, avant même d'acheter le magazine). Donc, il n'y a pas une seule couverture de magazine sans un message du style "perdez 5 kilos en deux semaines !"

Je ne sais pas si c'est la même chose chez vous, j'imagine bien que c'est universel... Tous les magazines féminins décident au mois de mai de nous aider à perdre, en quelques semaines seulement, les kilos pris pendant l'hiver. Tout ça pour être la plus belle en robe, en jupe ou en bikini sur la plage cet été. Vous savez quoi ? Je vais vous citer les titres :

Comment bien maigrir (à deux :-)  
(Tiens, original, pour une fois, on ne laisse pas le mari ou le compagnon de côté !)

Opération jambes légères (comprenez "jambes fines" bien sûr)

Notre plan d'action pour un corps zéro défaut (Ah, ben ça, j'imagine que ça va prendre plus que quelques semaines :-)

Coaching minceur - Trois semaines

pour se sentir mieux

Bon, qu'est-ce que vous en dites ?

Évidemment, je suis d'accord pour dire qu'on devrait tout faire pour être en bonne santé, manger équilibré (manger de tout, mais avec modération), être attentif à son corps, faire du sport (mais pas non plus de manière exagérée).

Tout cela nous permet de se sentir bien de l'intérieur, d'être en bonne santé.

Mais ce n'est pas en quelques semaines juste avant l'été qu'on doit en prendre conscience. C'est toute l'année, tout le temps.

Et les recettes miracles, les régimes express, c'est une catastrophe. On se prive de tout, on perd quelques kilos qu'on va reprendre quelques mois plus tard parce qu'on aura repris nos bonnes vieilles habitudes.

Mais encore une fois, je ne veux pas vous parler de régime. Je réagis seulement à l'impact, à l'effet de ces images et de ces slogans sur notre comportement.

Ah... Ces mannequins parfaits, sans un gramme de graisse en trop, sans bourrelet (les bourrelets, c'est quand on a du ventre, et que le ventre fait des plis)... Ces mannequins parfaits n'ont pas de cellulite, pas de ventre gonflé, pas de vergetures (les vergetures, c'est les marques laissées sur la peau après une grossesse).

Les pubs (les publicités) nous poussent à croire qu'on doit toutes avoir un corps de rêve pour l'été.

J'aimerais vous parler un peu de Céline, mon amie qui habite à Bordeaux. Oui, parce que Céline a suivi pendant des années des régimes. Enfin, pour être plus précise, elle commençait un

régime, assez stricte en général, elle perdait quelques kilos, elle était super contente, et puis elle les reprenait, ça veut dire qu'elle grossissait à nouveau. Et elle prenait même un kilo ou deux de plus en général. Pourquoi ? Et bien parce qu'elle se privait vraiment. Se priver, ça veut dire renoncer à quelque chose. Elle pouvait suivre pendant des semaines des régimes sans féculents, sans sucre, sans fromage, sans viande, sans oeuf..., bref sans rien. De la salade toute la journée.

Le pire c'est qu'au final elle n'était jamais satisfaite parce qu'elle trouvait toujours une femme plus jolie qu'elle sur la plage.

Donc, Céline était accro aux régimes (être accro à quelque chose, ça veut dire en être dépendante) mais aussi à toutes ces crèmes minceur, anti-cellulite et autres. Bref, toutes ces conneries... Pardon pour mon mauvais langage... Toutes ces bêtises. Cela dit, c'est juste mon avis. Je ne suis pas une experte. Je suis professeur de français, pas diététicienne, ni coach sportif, ni médecin.

En tout cas, je suis contente de voir qu'aujourd'hui Céline s'est raisonnée, elle a retrouvé la raison. Elle a oublié son obsession des régimes. Et à mon avis, c'est grâce à son Cyril, son amoureux. Pourquoi ? Et bien parce qu'il est fou d'elle, il est hyper amoureux d'elle. Oui, il l'aime comme elle est, avec ses petits kilos en trop, sa cellulite, ses vergetures, son ventre gonflé quand elle a un peu trop mangé. C'est fou comme l'amour inconditionnel d'un homme peut tout changer dans la tête d'une femme !

Oui, aujourd'hui, Céline a vraiment changé sa vision des choses. Elle fait

toujours attention à ce qu'elle mange, mais c'est surtout pour se sentir bien, pour ne pas être ballonné (être ballonné, ça vient de ballon, et c'est quand on a le ventre qui gonfle et qu'on a un peu mal au ventre). Elle veut avoir de l'énergie, être en forme, pour elle, pour son fils, pour son amoureux. Donc elle fait du sport, mais pas à outrance, pas de manière exagérée. Juste pour se sentir bien. Elle ne se prive pas, ça veut dire qu'elle ne s'interdit pas certaines choses. Elle mange de tout, elle boit de l'alcool aussi. Mais elle est beaucoup plus modérée dans ses choix et ses comportements alimentaires.

Quand je pense à l'époque dans laquelle on vit, je trouve cela surtout dommage pour les jeunes filles d'aujourd'hui. Celles qui grandissent avec Instagram et les filtres, celles qui voient des filles super jolies qui postent des photos d'elles, sans acné, sans défaut, sans cerne (les cernes, c'est les marques qu'on a sous les yeux, quand on a très peu dormi par exemple). Les filtres changent complètement les visages. Ils les rendent parfaits. C'est dur de s'accepter dans la vie réelle quand on vit dans un monde comme ça.

Dernièrement, on a parlé de ça dans l'un de mes cours de français de niveau avancé. L'une de mes élèves nous a même raconté sa propre expérience. Elle nous a raconté qu'elle a été boulimique, anorexique, qu'elle était très mal dans sa peau. Et encore aujourd'hui, après des années de thérapie, elle sent qu'elle n'est pas encore complètement guérie.

A priori, on sait tous faire la différence entre le monde virtuel et le monde réel.

Mais quand le monde virtuel est si beau, quand on est habitué à changer constamment son apparence physique sur Instagram - son visage, ses cheveux, son corps... C'est dur de supporter la réalité de son corps. Pour les jeunes filles d'aujourd'hui, c'est quasiment impossible de poster une story sur Instagram sans modifier son visage. Et c'est aussi impossible de ne pas être présente sur les réseaux sociaux.

Le pire, c'est que certaines jeunes filles aiment tellement l'effet obtenu avec les filtres qu'elles se tournent vers la chirurgie esthétique. J'ai vu un reportage à ce sujet aux Etats-Unis. C'est horrible. Des jeunes filles très mignonnes qui veulent se faire opérer pour changer leur visage et imiter le visage qu'elles ont avec les filtres. J'imagine que ça va arriver aussi en France, si ce n'est pas déjà le cas. Une autre de mes élèves me disait que pour elle, les filtres, c'est une drogue. Au début, c'était juste un jeu. Je ne sais pas si vous vous souvenez... ce n'est pas si loin que ça ! On se faisait des selfies avec des oreilles de chat, un petit museau de chien. C'était marrant. Et puis on est passé à la retouche d'images. La retouche, c'est comme ça qu'on appelle la modification d'une image, a priori pour l'améliorer, la rendre plus belle, sur Photoshop pour les magazines, sur Facetune pour les réseaux sociaux. Et là, on devient une autre personne. "Parfaite" (entre guillemets). Difficile de s'aimer dans la vraie vie après ça.

Cela dit, j'ai entendu dire qu'il y a un mouvement de femmes qui s'oppose à ça. #nofilter. Des femmes postent des photos sur Instagram et autres, avec le hashtag en question, pour bien affirmer

que les photos ont été publiées sans  
filtre.

Il y a donc une lueur d'espoir, de la  
lumière au bout du tunnel.

## Vocabulary

Le père (papa) - *the father (dad)*

La mère (maman) - *the mother (mom)*

Les parents - *the parents*

Le grand-père - *the grandfather*

La grand-mère - *the grandmother*

Les grands-parents - *the grandparents*

Le frère - *the brother*

La soeur - *the sister*

L'oncle - *the uncle*

La tante - *the aunt*

Le parrain - *the godfather*

La marraine - *the godmother*

Le beau-père - *the stepfather / father-in-law*

La belle-mère - *the stepmother / mother-in-law*

Le demi-frère - *the stepbrother*

La demi-soeur - *the stepsister*

Une famille monoparentale - *a single-parent family*

Une famille homoparentale - *a homoparental family*

Une famille recomposée - *a blended family*

Un assistant maternel / une assistante maternelle - *a nursery assistant (man/woman)*

Un porte-photos - *a photo holder*

Un vide-poches - *a trinket*

Un marque-page - *a bookmark*

Une carte de vœux - *a greeting card*

Un porte-clés - *a key holder*

## Examples

Mon amie Céline élève seule son fils. C'est donc l'une des nombreuses familles monoparentales de France. *My friend Céline is raising her son by herself. It is therefore one of the many single-parent families in France.*

Les parents de mon mari ont divorcé quand il avait 13 ans. Son père s'est remarié et a eu une fille avec sa nouvelle femme. Mon mari a donc une belle-mère (enfin, deux belles-mères, la femme de son père, et ma mère ;-)) et une demi-sœur. C'est une famille recomposée. *My husband's parents divorced when he was 13. Her father remarried and had a daughter with his new wife. So my husband has a belle-mère (well, a stepmother, his father's wife, and a mother-in-law, my mother ;-)) and a half-sister. It's a blended family.*

Quand ma fille était à la maternelle, elle m'a offert pour la fête des mères un porte-clés qu'elle a fait elle-même, avec des pâtes. *When my daughter was in kindergarten, she gave me a key holder for Mother's Day that she made herself, with pasta.*

## Exercises

- Revise the [family vocabulary](#)
- Fill in the gaps: [exercise 1](#), [exercise 2](#)
- Listen to the dialogs and check your comprehension: [dialog 1](#), [dialog 2](#), [dialog 3](#), [dialog 4](#)

## Grammar

Talking about family is a good opportunity to revise the possessive adjectives (mon, ma, mes...). Below is a summary of all the possessive adjectives in French. Let me remind you that they vary according to whom the object or person belongs to (to me, to you, to him...) and the gender of the object or person (masculine, feminine, plural). If you're unsure about this topic, I suggest you watch the video first and then practice with the exercises.

<b>The object or person / the owner</b>	<b>C'est à moi</b>  it belongs to me	<b>C'est à toi</b>  it belongs to you - a singular person	<b>C'est à Marc ou à Julie</b>  it belongs to him or her	<b>C'est à nous</b>  it belongs to us	<b>C'est à vous</b>  it belongs to you - plural or a formal singular person	<b>C'est à Marc et Julie</b>  it belongs to them
<b>Masculine singular or a word starting by a, e, i, o, u, h, y</b>	<b>mon</b>	<b>ton</b>	<b>son</b>	<b>notre</b>	<b>votre</b>	<b>leur</b>
<b>Feminine singular</b>	<b>ma</b>	<b>ta</b>	<b>sa</b>	<b>notre</b>	<b>votre</b>	<b>leur</b>
<b>Plural (masculine or feminine)</b>	<b>mes</b>	<b>tes</b>	<b>ses</b>	<b>nos</b>	<b>vos</b>	<b>leurs</b>

## Exercises

- Watch a video lesson: [the possessive adjectives in French](#)
- Fill in the gaps: [my](#), [his/her](#)

**Your mission**  
**A speaking exercise!**

Choose one of the topics below and record yourself talking about it (3 minutes maximum). Then send it to me by email to: [frenchcarte@gmail.com](mailto:frenchcarte@gmail.com). Don't forget to add your name! I will then send you my personal feedback on your recording!

Topic number 1: Parlez-moi de votre famille.

Topic number 2: Parlez-moi de la fête des mères, des pères ou de la famille dans votre pays.

Topic number 3: Donnez-moi votre opinion sur les différents types de famille aujourd'hui.

**And a bonus!**

Watch the trailer of the movie "We are family" and check your comprehension about this incredible blended family! [Here it is!](#)



*Hi! My name is Delphine, and I am a native, professional, experienced, devoted French teacher, with a good sense of humour. I founded French Carte many years ago, and started the French To Go podcast in 2021 in order to help all of you who want to learn French and, far more important, be able to speak in French! I believe listening regularly to French helps you improve your speaking skills as well.*

*Enjoy this new version of the French To Go podcast PDF. If you have any question regarding this episode, the vocabulary and the grammar, do not hesitate to contact me by email: [frenchcarte@gmail.com](mailto:frenchcarte@gmail.com)*

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



Creative Commons Attribution – NonCommercial NoDerivatives 4.0 International License

[www.frenchcarte.com](http://www.frenchcarte.com)

