

SÈRIE 4**Comprensió Escrita**

LA LANGUE FRANÇAISE DANS LE MONDE

1. 175 millions.
2. L'anglais et le français.
3. Non, on le parle beaucoup plus au Maghreb qu'en Afrique Noire.
4. L'utilisation du français comme langue de travail au sein de l'Union européenne.
5. Non, ils ne tiennent même pas compte du fait que le français est la langue officielle de l'olympisme.
6. Parce que la plupart des assistants et des participants étaient francophones.
7. Ils ne doivent pas parler anglais.
8. Parce qu'ils défendent activement la langue française dans leur pays.

Comprensió Oral

ENTRETIEN AVEC LE PSYCHIATRE SERVAN-SHREIBER

Transcripció

- Selon vous, le mental peut-il vraiment tout guérir ?
- Je ne suis pas en train de vous promettre l'immortalité par la méthode que j'emploie. Je rappelle simplement que des études nombreuses et solides établissent que les malades qui savent contrôler leurs émotions et garder le goût de vivre, optimisent leurs chances de guérison. Ils vivent statistiquement plus longtemps et dans une meilleure condition physique. Pourquoi ? Parce qu'ils donnent à leur système immunitaire toutes les armes dans la lutte contre les bactéries, les virus et les cellules cancéreuses. On ne peut pas soigner l'organisme en oubliant le mental.
- Vous ne dites pas qu'on peut guérir toute les maladies par une psychothérapie...
- Ah non, bien sûr. Je voudrais insister sur ce point. Même les maladies psychosomatiques ne sont pas « dans la tête », comme on le croit parfois. Dans l'asthme, la constriction des bronchioles est réelle. On ne peut pas affirmer que les problèmes psychologiques sont à l'origine de cette maladie, mais on sait que le stress joue un rôle fondamental dans l'apparition des crises : apprendre à contrôler ses émotions peut stimuler formidablement le processus de guérison.

- Est-ce que certaines maladies sont directement causées par des facteurs psychologiques ?
- La psychologie peut jouer un rôle prépondérant, mais elle n'est pas seule en cause. Même dans l'ulcère de l'estomac, longtemps considéré par les médecins comme l'affection psychosomatique par excellence : des chercheurs ont identifié au début des années 1980 une bactérie active dans les ulcères. Alors, qu'est-ce qui cause les ulcères : une bactérie ou l'état émotionnel ? La réponse est : les deux, puisque les personnes très stressées sont plus exposées à l'action de la bactérie. On peut dire la même chose pour d'autres maladies.
- Pour toutes les maladies ?
- Non, mais pour beaucoup. Par exemple, une équipe de recherche a fait une étude fascinante sur le rhume. Tout le monde admet actuellement qu'on est plus souvent enrhumé quand on est stressé alors que pendant cinquante ans, la médecine ne reconnaissait pas cette relation.
- Qu'est-ce que le stress au juste ? Quand quelqu'un dit : « Je suis stressé », on ne sait pas s'il veut dire qu'il a trop de travail, qu'il est fatigué, inquiet, en colère ou qu'il est simplement triste...
- Le stress, c'est ce que nous ressentons quand les demandes qui nous sont imposées excèdent notre capacité à faire face. L'exemple type, c'est l'embouteillage : je suis attendu à 8 heures, il est 8 heures moins 5 et je suis bloqué dans la circulation, la mâchoire se serre, le cou et les épaules se tendent, la poitrine se contracte, le cœur accélère... Si on ne sait pas se relâcher et si on se laisse gagner par un sentiment d'hostilité, notre organisme est comme une voiture qu'on accélère à fond et qu'on freine en même temps...
- Un simple « sentiment d'hostilité » ?
- Oui, par exemple les pensées agressives dans une queue de supermarché : quelle crétine, cette caissière qui met trois heures à recharger la bobine de sa machine ! Quel imbécile, ce type qui est devant moi dans la file réservée à 10 articles, j'ai compté, il en a 11 ! Voilà typiquement des pensées hostiles. Il faut apprendre à abandonner. Parce que l'hostilité est très mauvaise pour l'organisme. Des études établissent de façon limpide qu'elle est directement liée aux maladies du cœur, peut-être autant que le tabagisme !
- On imagine comment le tabac peut intoxiquer l'organisme, mais l'hostilité ?
- Oui, l'hostilité bouche physiquement les artères. Si cette situation s'installe, la thrombose menace. Mais tout cela a une profonde justification biologique : la réaction d'hostilité est indispensable à la survie, car elle prépare le corps au combat ou à la fuite face au danger. Quand il s'agissait de chasser le bison ou d'échapper à un tigre, ces réactions étaient très positives. L'énergie accumulée par l'organisme se dépensait rapidement dans l'action physique. C'est une des raisons pour lesquelles un minimum d'exercice physique est recommandé aux personnes qui ne contrôlent pas leur hostilité, ou aux malades qui ont des problèmes cardio-vasculaires : il faut diminuer le stress.

Respostes

1. Non, le mental peut seulement augmenter les chances de guérison.
2. Parce qu'ils renforcent leur système immunitaire contre les bactéries et les virus.
3. Une bactérie et l'état émotionnel.
4. Au début des années 1980.
5. On s'enrhume plus quand on est stressé.
6. C'est ressentir qu'on n'est pas capable d'affronter ce qui nous est demandé.
7. Les embouteillages.
8. Il leur est recommandé de faire du sport.

SÈRIE 1**Comprensió Escrita**

LA COURSE AUX LOGEMENTS

1. Oui, avant elle n'avait pas de travail et maintenant elle en a un.
2. Non, pas du tout, elle lit.
3. Elle ne sait pas.
4. Oui, plus ou moins.
5. Parce qu'on y achète des logements pour y passer ses vacances.
6. Non, on loue beaucoup plus qu'on n'achète.
7. On habite des appartements de plus en plus petits.
8. Les gens qui ne vivent pas en couple.

Comprensió Oral

DISCRIMINATION POSITIVE

Yazid Sabeg a publié, avec son frère Yacine, un livre sur la « Discrimination positive ». Il y dénonce les réticences de la société française à faire une place aux « minorités visibles ». Voici l'interview.

- Vous vous présentez en défenseur des victimes des discriminations ethniques. Qui sont, selon vous, ces victimes ?
- Ce sont des « minorités visibles ». Victimes du regard des autres et des préjugés, elles sont étrangères et aussi françaises. Moi, par exemple, on me considère comme un Algérien, ou même comme un musulman, alors que je suis français. Les minorités visibles sont noires, jaunes, plus ou moins brunes... Ou alors elles habitent dans des territoires très localisés, qu'on appelle les quartiers. Ce sont les exclus. Beaucoup d'enfants nés en France de parents immigrés, des petits Karim ou Mohammed éduqués dans l'oubli de leurs origines, sont considérés comme des étrangers chez eux. On leur dit «retourne dans ton pays ». D'autres ont une petite fille que ses camarades de jeu évitent en lui disant «tu es arabe » ou «ton papa est arabe ». C'est dur et grave, car ces comportements sont persistants et se transmettent de génération en génération.
- La France a pourtant été une belle machine à assimiler des populations étrangères.
- Notre pays est en effet parvenu à assimiler des vagues d'Italiens, de Polonais, d'Espagnols... par les mariages mixtes. Ici encore, la situation des Maghrébins est

singulière. Tant que l'Algérie était une colonie française, les mariages mixtes étaient l'exception. Au cours des dernières décennies, ils se sont fortement développés en France. J'ai l'impression aujourd'hui que l'assimilation des Maghrébins par le mariage est beaucoup moins fréquente.

- Mais alors qu'est-ce qu'on peut faire ?
- C'est une question nationale. La France, qui met au coeur de ses principes l'égalité républicaine, paraît indifférente à l'exclusion de ses minorités visibles. Au nom de ce fameux principe d'égalité, elle prétend qu'on ne peut tolérer des traitements différenciés. Elle a pourtant fait, sans le dire, de la discrimination positive indirecte ou implicite.
- Mais quand on parle de discrimination positive, de quoi s'agit-il exactement ?
- La discrimination positive – et cela peut paraître paradoxal à première vue – consiste à introduire des inégalités – provisoires – pour corriger d'autres inégalités. La discrimination positive, c'est faire que les médias, les entreprises, les administrations, les grandes universités, la vie publique présentent l'image d'une nation diverse. La discrimination positive assure la diversité sur une base équitable.
- Discrimination, le mot fait peur !
- Pas quand elle est positive ! Un tel mécanisme ne consiste pas à donner des places aux uns au détriment des autres. Il s'agit de faire l'égalité et la transparence pour assurer que, à talent ou à capacité égale, le candidat d'une minorité visible ait autant de chances et de droits que les autres pour accéder au système éducatif, à un emploi ou à un poste de responsabilité. L'objectif n'est pas non plus d'éliminer le racisme. Mais, plus simplement, de contribuer à éliminer les discriminations et à favoriser la diversité.
- S'il y avait un boom économique, est-ce que la discrimination positive serait encore nécessaire ?
- Même quand la situation économique est favorable, les ghettos prospèrent. Dans certaines familles d'ascendance étrangère, on en est à la troisième génération de chômeurs. Les ghettos grandissent de jour en jour, en nombre, en taille et en population. Aujourd'hui il y a deux France, une France blanche avec un chômage estimé à 5% et une France colorée probablement à plus de 15%. La croissance et la conjoncture n'ont rien à voir dans l'affaire.
- Les responsables politiques sont-ils prêts à entendre votre discours ?
- Je l'espère. Les dirigeants politiques persuadés qu'il faut inventer quelque chose de nouveau sont de plus en plus nombreux. Au cours des prochaines années, on n'échappera pas à un double débat sur deux sujets centraux : la discrimination positive, quel que soit le nom qu'on lui donne, et l'identité de notre pays. La France n'est pas seulement blanche et chrétienne, elle construit son unité autour de deux grandes valeurs : l'égalité et la liberté.

Comme pour l'abolition de la peine de mort, il faudra sur ces questions du courage et de la détermination.

D'après *Le Point*, 14 octobre 2004

CLAU DE RESPOSTES

1. Il est français.
2. Les exclus.
3. Non, ils étaient une exception.
4. Introduire des inégalités provisoires pour corriger des inégalités.
5. Non, les « minorités visibles » ne sont pas victimes de la conjoncture économique.
6. 5 %.
7. Plus de 15 %.
8. L'égalité et la liberté.