



التاريخ: 2023/12/03

المدة: 02 س

المادة: اللغة الفرنسية

المستوى: 1 ج م ع

اختبار الفصل الأول

Texte :

Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie est une méthode psychocorporelle utilisée comme technique thérapeutique ou vécue comme une philosophie de vie. Elle a été conçue par le neuropsychiatre Alphonso Caycedo et est inspirée de techniques occidentales comme orientales. Le terme sophrologie (du grec ancien *sôs* : harmonieux ; *phren* : l'esprit ; *logos* : science) signifie étude de l'harmonisation de la conscience.

Méthode exclusivement verbale et non tactile, la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le mental. Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation). Toutes ces techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental. **Elle** combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation). Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel. Cette technique permet donc d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

Les inspirations de la sophrologie sont multiples et son **fondateur** a puisé dans des techniques qui existaient déjà dans les années 60. Dans les techniques occidentales qui ont inspiré la sophrologie, **on** retrouve l'hypnose ainsi que les techniques de relaxation et de suggestion positive, comme la méthode Coué. Alphonso Caycedo s'est également enrichi lors de ses voyages en orient de méthodes orientales comme la méditation, le yoga et le zen. Il a fait de cette technique un véritable carrefour entre l'Orient et l'occident.

À partir de toutes ces inspirations, son fondateur a créé une méthode unique et a codifié un ensemble d'exercices de façon très claire et précise. Il a défini des exercices de relaxation dynamique qui sont des mouvements doux associés à la respiration et a mis au point des sophronisation qui sont des visualisations guidées par la voix du sophrologue.

Aujourd'hui, tous les sophrologues possèdent la même boîte à outils qu'ils mettent à disposition de **leurs** clients pour répondre à leurs différents besoins.

24 août 2020, www.chambre-syndicale-sophrologie.fr

I- Compréhension de l'écrit : (14 pts)

- 1) - Quels sont les bienfaits de la sophrologie ? (2 pts)
- 2) - Relevez dans le texte 4 mots appartenant au champ lexical du thème dominant. (2 pts)
- 3) - Répondez par vrai ou faux et corrigez le faux. (2 pts)
 - La sophrologie est considérée comme une technique exclusivement thérapeutique.
 - Les côtés physique et mental sont les cibles des techniques de la sophrologie.
 - La sophrologie est une méthode qui s'inspire des techniques antérieures.
 - Cette technique entraîne une rupture entre l'Orient et l'Occident.

- Complétez le tableau suivant en vous aidant du texte. (3 pts)

Procédé explicatif	Exemple
Etymologie	
.....	« Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel ».
Définition	
.....	« ...comme la méthode Coué ».
Comparaison	
.....	« ...la méditation, le yoga et le zen ».

4) - À qui ou à quoi renvoient les mots soulignés dans le texte. (2 pts)

5) – En vous référant au texte, classez les mots et expressions suivantes dans le tableau ci-après :

Suggestion positive – le zen – l'hypnose – les techniques de relaxation – la méditation – le yoga.

Inspirations orientales	Inspirations occidentales

6) – « Aujourd'hui, tous les sophrologues possèdent la même boîte à outils ». (1 pt)

- Réécrivez la phrase ci-dessus en commençant par :

La même boîte à outils...

7) – Réécrivez la dernière phrase du texte en remplaçant les sophrologues par le sophrologue. (1 pt)

8) Quelle est la visée de l'auteur ? (1 pt)

II) Production écrite : (6 pts)

Choisissez un seul sujet :

1- Résumez le texte au quart ($\frac{1}{4}$) de sa longueur.

2- Étant une méthode thérapeutique et vécue comme une philosophie de vie, la sophrologie agit sur le corps et le mental. Cependant, elle nous vient d'ailleurs. En une quinzaine de lignes, rédigez un petit texte explicatif où vous informez sur une pratique quotidienne - d'ici - (prière, jeûne, etc.) qui influe sur le corps et l'esprit tout en utilisant des procédés explicatifs.



التاريخ: 2023/12/03

المدة: ساعتان

المادة: اللغة الفرنسية

المستوى: 1 ج م ع

تصحيح اختبار الفصل الأول

I)- Compréhension de l'écrit : (14 pts)

1) - Quels sont les bienfaits de la sophrologie ? (2 pts)

Elle permet de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel. Cette technique permet donc d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

2) - Relevez dans le texte 4 mots appartenant au champ lexical du thème dominant. (2 pts)

Technique – thérapeutique – relaxation – respiration, etc.

3) - Répondez par vrai ou faux et corrigez le faux. (2 pts)

- La sophrologie est considérée comme une technique exclusivement thérapeutique. **Faux**
Elle est aussi vécue comme philosophie de vie.
- Les côtés physique et mental sont les cibles des techniques de la sophrologie. **Vrai**
- La sophrologie est une méthode qui s'inspire des techniques antérieures. **Vrai**
- Cette technique entraîne une rupture entre l'Orient et l'Occident. **Faux**
C'est un véritable carrefour entre l'Orient et l'Occident.

- Complétez le tableau suivant en vous aidant du texte. (3 pts)

Procédé explicatif	Exemple
Etymologie	(du grec ancien <i>sôs</i> : harmonieux ; <i>phren</i> : l'esprit ; <i>logos</i> : science)
Fonction	« Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien être et d'activer tout son potentiel ».
Définition	La sophrologie est une méthode psychocorporelle utilisée comme technique thérapeutique ou vécue comme une philosophie de vie.
Illustration	« ...comme la méthode Coué ».
Comparaison	comme une philosophie de vie
Énumération	« ...la méditation, le yoga et le zen ».

4) - À qui ou à quoi renvoient les mots soulignés dans le texte. (2 pts)

Elle : la sophrologie

Fondateur : Alphonso Caycedo

On : nous / tout le monde

Leurs : les sophrologues

5) – En vous référant au texte, classez les mots et expressions suivantes dans le tableau ci-après :

Suggestion positive – le zen – l’hypnose – les techniques de relaxation – la méditation – le yoga.

Inspirations orientales	Inspirations occidentales
le zen	Suggestion positive
la méditation	l’hypnose
le yoga	les techniques de relaxation

6) – « Aujourd’hui, tous les sophrologues possèdent la même boîte à outils ». (1 pt)

- Réécrivez la phrase ci-dessus en commençant par :

La même boîte à outils est possédée par tous les sophrologues aujourd’hui.

7) – Réécrivez la dernière phrase du texte en remplaçant les sophrologues par le sophrologue. (1 pt)

Aujourd’hui, tout sophrologue possède la même boîte à outils qu’il met à disposition de ses clients pour répondre à leurs différents besoins.

8) Quelle est la visée de l’auteur ? (1 pt)

La visée de l’auteur est informative.

II) Production écrite : (6 pts)