

Nom Prénom :

**UTBM - Final LF73 juin 2017**

|                          |      |
|--------------------------|------|
| Compréhension auditive : | /20  |
| Compréhension écrite :   | / 20 |
| Langue :                 | / 25 |
| Expression écrite :      | / 20 |
| Total :                  | / 85 |
| Total :                  | / 20 |

*L'usage de documents et de téléphones portables est interdit.*

**I/ Compréhension orale ..... /20**

Totem 3 piste 33

1/Selon la scientifique la multiplication des objets connectés est-elle un risque pour notre santé ? Lequel ? 1

.....

2/Quel impact les objets connectés peuvent-ils avoir sur notre vie sociale ? Deux réponses. 2

a.....

b.....

3/ D'après la scientifique, quels types d'informations relatives à notre vie privée les objets connectés enregistrent-ils ? Plusieurs réponses possibles, deux réponses attendues. 2

a.....

b.....

4/Pour quelle raison la journaliste dit-elle que nous risquons de devenir stupides ? 1

.....

.....

5/D'après la scientifique, les nouvelles technologies.... 2

- Facilitent notre quotidien
- Modifient notre comportement
- Nous rendent plus autonomes

6/ D'après la scientifique, à quels résultats négatifs, l'utilisations d'objets connectés nous amène-t-elle ? Deux réponses. 2

.....

.....

**II/ Compréhension écrite**

## Examens : comment gérer son stress ?

*Que représente un examen pour celui qui le passe ? Comment apprendre à maîtriser son stress ?*

*Les réponses du psychiatre Patrick Légeron, auteur du livre Le Stress.*

L'examen symbolise la première grande reconnaissance sociale et académique. Nous nous construisons tous à travers notre regard mais aussi celui des autres. Le diplôme marque l'entrée dans la vie sociale, universitaire ou professionnelle. Il représente une sorte de passage initiatique à la vie adulte. Le niveau de connaissances va être testé, mais également la personnalité du candidat. Cela est surtout vrai lors des épreuves orales, qui font souvent plus peur que les épreuves écrites. On a peur du jugement qu'on va recevoir, le face-à-face avec l'examineur, la sensation d'être « en direct », sans filet de protection, donnent à beaucoup le sentiment de vivre une situation de jugement terrible. Certains perdent leurs moyens, d'autres, au contraire, sont électrisés par cette notion de « danger ». C'est ainsi qu'agit le stress : à dose raisonnable, il rend plus efficace et plus performant. À dose trop importante, il paralyse.

Le stress est lié à deux facteurs. Une perception très subjective de l'importance de la situation et l'idée que nous avons de nos capacités à faire face à cette situation. Celui qui fait de son examen un enjeu vital, et qui pense qu'il n'a aucune chance de le réussir, s'enferme dans un stress puissant. Mais celui qui se préoccupe peu de ses épreuves et de ses révisions a un niveau de stress trop bas qui ne le rendra pas efficace. Il faut à tout prix se situer entre les deux.

Pour cela, il est important de transformer ses exigences en préférences : « *ce serait mieux si je réussis* » plutôt que « *si je rate, c'est la catastrophe* ». Celui qui ne stresse pas doit travailler sur ses motivations réelles en écrivant sur une feuille blanche, d'un côté, tous les avantages à ne pas réviser, de l'autre, tous les avantages à réviser.

Pour arriver le jour J au mieux de sa forme, voici quelques conseils physiques et psychologiques. Il est indispensable de ne pas sacrifier son sommeil et de cultiver une hygiène de vie très forte, avec une alimentation équilibrée, sans abus d'alcool, de café ou de tabac. Pratiquez une activité physique afin de relâcher un peu la pression. Enfin, quelques méthodes simples de relaxation sont toujours bénéfiques pour apprendre à se détendre et à mieux respirer. Il est aussi important, dans les jours qui précèdent, de ne pas avoir investi tout son esprit dans les examens. Il faut aérer son cerveau saturé par les révisions, avec un bon film, une sortie entre copains, un dîner sympa... Le stress mobilise beaucoup d'émotions négatives, il faut donc équilibrer et développer des émotions positives, par le rire par exemple.

Dans toute cette préparation, le rôle des parents est évidemment essentiel. Ne surtout pas mettre la pression mais veiller à ce que son enfant bénéficie du meilleur environnement possible. Tout proposer sans jamais rien imposer !

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

**1/ Pourquoi les examens sont-ils si importants pour notre vie ? /1 Expliquez avec vos mots.**

.....  
.....

**2/L'auteur dit que « le diplôme représente une sorte de passage initiatique à la vie adulte ». Expliquez ce que l'auteur veut dire. /1**

.....  
.....

**3/ Qu'évalue ton pendant les examens ? /1**

.....  
.....

**4/Quelle différence majeure Patrick Légeron fait il entre l'examen écrit et l'examen oral. Expliquez avec vos mots. /1**

.....  
.....

**5/Vrai ou faux ? 1**

Le stress peut avoir des effets positifs. Vrai/ Faux

Justifiez : .....

**6/ Résumez les conseils que Patrick Légeron donne à une personne qui stresse beaucoup ? 2**

.....  
.....  
.....  
.....

**7/ Quelle attitude les parents doivent-ils avoir avec leurs enfants ? Expliquez avec vos mots 1**

.....  
.....  
.....  
.....

**8/ expliquez ou donnez un synonyme aux mots suivants. 2**

Certains perdent leurs moyens

Un enjeu vital

Saturé par les révisions

Etre lié à deux facteurs

**III/ Langue ...../25**

1. Complétez les phrases suivantes aux temps corrects ; attention, utilisez des verbes des 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup> groupes et pas des verbes du 1<sup>er</sup> groupe (verbes en « er » à l'infinitif) : ...../5 pts

- a. Je suis persuadé que tout le monde .....
- b. Je ne suis pas certain que tu .....
- c. Je resterai ici jusqu'à ce que vous.....
- d. Nous sommes bien contents que tout .....
- e. Mes amis espèrent que la météo.....

2. Complétez avec un pronom relatif simple ou composé. .../5

J'ai perdu l'agenda..... j'avais écrit ton numéro  
C'est un ami ..... tu peux discuter  
C'est un livre de photos ..... elle a de nombreux souvenirs.  
Il a de nombreux diplômes ..... il a facilement trouvé du travail.  
C'est l'étudiant ..... le compte facebook a été fermé.

3. Complétez ces phrases avec les mots suivants : 7

De sorte que / Sous prétexte que / Faute de/ A force de/ Au point de/ Comme/ Etant donné

.....Les conditions météo, les autoroutes sont fermées aujourd'hui.  
Il a été libéré .....preuves.  
La circulation est très chargée ..... les embouteillages se forment.  
Je suis accro à Internet ..... ne plus pouvoir me déconnecter.  
Il a eu une amende .....il roulait trop vite. Il l'a contestée auprès de la police hier matin.  
Les automobilistes parisiens sont exaspérés .....attendre tous les jours dans les embouteillages.  
.....le téléphone est dangereux, il faut réduire son utilisation.

4. Expliquez les mots suivants : /8

Ylann joue aux jeux vidéos sans s'arrêter : il joue sans .....  
Il aime les jeux où plusieurs joueurs s'af..... (se battent)  
Il ne peut plus vivre sans y jouer : il ne plus plus s'en .....  
Il a peur de devoir arrêter : il app..... de devoir arrêter.  
S'il arrête, il va devenir .....(fou).  
Mais il n'a plus d'.....(argent que lui donnent ses parents) : il va bientôt ne plus avoir d'argent : il va bientôt être à s.....  
Grâce aux jeux, Ylann n'a pas de ..... ( amis, entourage négatifs, nuisibles).

