

ACTIVITÉ 1: FAIRE CORRESPONDRE À CHAQUE TEXTE UN INTERTITRE. ATTENTION, IL Y A UN INTERTITRE EN TROP.

► 1.1. Associez chaque affirmation (texte) à un intertitre correspondant (une idée résumée)

Textes 5 affirmations positives pour améliorer votre bien-être

| | |
|-----|---|
| 1a. | Se concentrer sur les nombreuses choses étonnantes que votre corps fait déjà et peut faire aide à recadrer votre relation avec lui. |
| 2a. | Manger de manière réfléchie peut vous aider à mieux apprécier l'acte de nourrir votre corps. |
| 3a. | Répéter cette affirmation, cela peut encourager votre cerveau à la considérer comme un fait. Cela peut améliorer votre relation avec votre corps. |
| 4a. | La culture et les médias alimentaires peuvent renforcer des idéaux inaccessibles sur le corps parfait et peuvent même créer de la honte. |
| 5a. | Cette affirmation renforce votre auto-efficacité, ou votre perception de la façon dont vous pourriez mener à bien une certaine tâche. |

Intertitres

| | | | |
|----|---|----|--------------------------------------|
| A. | Je suis en bonne santé et fort. | D. | Je peux faire des choses difficiles. |
| B. | Je pardonne à mon corps. | E. | Je savoure chaque bouchée. |
| C. | J'apprécie ce que mon corps peut faire. | F. | Je bouge tous les jours. |

| | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1a. | A. <input type="checkbox"/> | B. <input type="checkbox"/> | C. <input type="checkbox"/> | D. <input type="checkbox"/> | E. <input type="checkbox"/> | F. <input type="checkbox"/> |
| 2a. | A. <input type="checkbox"/> | B. <input type="checkbox"/> | C. <input type="checkbox"/> | D. <input type="checkbox"/> | E. <input type="checkbox"/> | F. <input type="checkbox"/> |
| 3a. | A. <input type="checkbox"/> | B. <input type="checkbox"/> | C. <input type="checkbox"/> | D. <input type="checkbox"/> | E. <input type="checkbox"/> | F. <input type="checkbox"/> |
| 4a. | A. <input type="checkbox"/> | B. <input type="checkbox"/> | C. <input type="checkbox"/> | D. <input type="checkbox"/> | E. <input type="checkbox"/> | F. <input type="checkbox"/> |
| 5a. | A. <input type="checkbox"/> | B. <input type="checkbox"/> | C. <input type="checkbox"/> | D. <input type="checkbox"/> | E. <input type="checkbox"/> | F. <input type="checkbox"/> |

*Après l'analyse proposée, complétez le tableau p.15

► 1.2. Méthodologie à trois étapes pour répondre à l'activité 1

Pour répondre à l'activité 1, il faut d'abord lire et comprendre chaque affirmation afin d'en saisir l'idée principale. Ensuite, analyser le sens de chaque intertitre proposé. Enfin, associer chaque affirmation à l'intertitre le plus pertinent en éliminant celui qui ne correspond à aucun texte.

Voici une méthode structurée en trois étapes :

1. Lire et comprendre les affirmations.

Chaque affirmation doit être parcourue attentivement afin d'en dégager l'idée essentielle. L'identification des mots-clés (termes récurrents, verbes d'action, champs lexicaux dominants) permet de synthétiser le message principal sans se perdre dans les détails.

2. Analyser les intertitres.

Chaque intertitre condense une idée globale sous forme de phrase brève. Il s'agit donc de déterminer à quel champ thématique il renvoie (alimentation, pardon, santé, capacités physiques, dépassement de soi, mouvement quotidien, etc.)

3. Associer et éliminer.

La mise en relation s'effectue par rapprochement sémantique : on relie l'affirmation et l'intertitre qui partagent le même noyau de sens. Les connecteurs logiques (« donc », « ainsi », « en conséquence ») permettent de justifier le choix. Enfin, l'intertitre restant, qui ne trouve aucun correspondant, est écarté.

► 1.3. Méthodologie adaptée à chaque affirmation pour l'activité 1

Objectif : L'objectif de cette activité est de développer une compétence de compréhension et d'analyse textuelle, en apprenant à :

- repérer les idées essentielles dans des affirmations plus longues,
- identifier les équivalences de sens entre une affirmation longue et un intertitre bref,
- établir une correspondance logique entre deux niveaux de formulation (texte développé ↔ titre synthétique),
- et enfin, justifier ses choix par un raisonnement explicite.

Sur le plan pédagogique, l'activité vise à renforcer la capacité de lecture critique et la précision dans l'association d'idées, compétences indispensables en production écrite et en médiation au niveau KPg C1-C2.

Affirmation item 1a.

- **Texte** : « Se concentrer sur les nombreuses choses étonnantes que votre corps fait déjà... »
- **Mots-clés** : « choses étonnantes », « votre corps fait déjà », « recadrer votre relation... ».
- **Idée centrale** : valorisation des capacités corporelles.
- **Intertitre** : C. « **J'apprécie ce que mon corps peut faire.** »
- **Justification**: l'énoncé insiste sur la reconnaissance des actions du corps, ce que traduit exactement l'intertitre.

Affirmation item 2a.

- **Texte** : « manger de manière réfléchie... mieux apprécier l'acte de nourrir ».
- **Mots-clés** : « manger », « réfléchie », « apprécier », « nourrir ».
- **Idée centrale** : alimentation consciente et plaisir.
- **Intertitre** : E. « **Je savoure chaque bouchée.** »
- **Justification**: l'intertitre condense l'idée de pleine conscience alimentaire.

Affirmation item 3a.

- **Texte** : « répéter cette affirmation... cerveau la considère comme un fait. ... ».
- **Mots-clés** : « répéter », « affirmation », « fait ».
- **Idée centrale** : auto-affirmation positive et performative.
- **Intertitre** : A. « **Je suis en bonne santé et fort.** »
- **Justification**: c'est un exemple classique d'affirmation à répéter pour intérioriser une image positive du corps.

Affirmation item 4a.

- **Texte** : « idéaux inaccessibles », « honte » imposés par la culture et les médias »
- **Mots-clés** : « répéter », « affirmation », « fait ».
- **Idée centrale** : idéaux inaccessibles, corps, honte.
- **Intertitre** : B. « **Je pardonne à mon corps.** »
- **Justification**: l'intertitre exprime l'acte de réconciliation et d'acceptation de soi.

Affirmation item 5a.

- **Texte** : « auto-efficacité », « perception de sa capacité à mener une tâche »
- **Mots-clés** : auto-efficacité, perception, tâche, capacité.
- **Idée centrale** : croyance en sa compétence et capacité à agir.
- **Intertitre** : D. « Je peux faire des choses difficiles. »
- **Justification** : correspond mot pour mot au concept d'efficacité personnelle.

Intertitre restant : F. « Je bouge tous les jours. »

→ **Justification** : aucune affirmation ne traite de l'activité physique quotidienne. il convient donc de supprimer cet intertitre.

► 1.4. Mémo de l'activité 1 :

La méthodologie repose sur trois étapes : (1) lire chaque affirmation et relever les mots-clés pour identifier l'idée principale ; (2) analyser les intertitres, qui condensent une idée globale ; (3) associer affirmation et intertitre par proximité sémantique et éliminer l'intrus.

- Ainsi, l'**affirmation 1a** valorise les capacités du corps → C « J'apprécie ce que mon corps peut faire », car les deux expriment la gratitude pour les actions corporelles.
- L'**affirmation 2a** met l'accent sur une alimentation consciente → E « Je savoure chaque bouchée », car savourer traduit l'idée de manger avec attention.
- L'**affirmation 3a** illustre la répétition d'une phrase positive → A « Je suis en bonne santé et fort », exemple-type d'affirmation performative.
- L'**affirmation 4a** dénonce les idéaux inaccessibles et la honte → B « Je pardonne à mon corps », car le pardon permet de dépasser la culpabilité.
- L'**affirmation 5a** définit l'auto-efficacité → D « Je peux faire des choses difficiles », ce qui exprime la confiance en sa capacité à réussir.
- Il reste F « Je bouge tous les jours », exclu car aucune affirmation n'aborde le mouvement quotidien.

Complétez le tableau

| | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--|
| 1a. | A. <input type="checkbox"/> | B. <input type="checkbox"/> | C. <input type="checkbox"/> | D. <input type="checkbox"/> | E. <input type="checkbox"/> | F. <input type="checkbox"/> | |
| 2a. | A. <input type="checkbox"/> | B. <input type="checkbox"/> | C. <input type="checkbox"/> | D. <input type="checkbox"/> | E. <input type="checkbox"/> | F. <input type="checkbox"/> | |
| 3a. | A. <input type="checkbox"/> | B. <input type="checkbox"/> | C. <input type="checkbox"/> | D. <input type="checkbox"/> | E. <input type="checkbox"/> | F. <input type="checkbox"/> | |
| 4a. | A. <input type="checkbox"/> | B. <input type="checkbox"/> | C. <input type="checkbox"/> | D. <input type="checkbox"/> | E. <input type="checkbox"/> | F. <input type="checkbox"/> | |
| 5a. | A. <input type="checkbox"/> | B. <input type="checkbox"/> | C. <input type="checkbox"/> | D. <input type="checkbox"/> | E. <input type="checkbox"/> | F. <input type="checkbox"/> | |