najah213.com · نجاح 213

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية — الديوان الوطني للامتحانات والمسابقات

مسابقة على أساس الاختبارات للالتحاق برتبة: أستاذ التعليم الثانوي بعنوان 2016

اختبار في: اللغة الأجنبية (فرنسية) للمدعوين للتدريس باللغة العربية أو باللغة الأمازيغية — المدة: ساعتان

Texte:

.....

On a souvent dit que le stress était le mal du XXe siècle ! Qui n'a pas entendu quelqu'un se plaindre que le stress l'empêchait de fonctionner normalement ?
Mais sait-on exactement ce qu'est le stress ?
Hans Selye, un chercheur canadien, a été le premier, dans les années 1970, à définir scientifiquement le stress. Dans son livre *Le stress sans détresse*, publié en 1974, on peut lire que « le stress est la réponse non spécifique que donne le corps à toute demande qui lui est faite ».
Ce scientifique a prouvé que le corps humain est constitué de telle sorte qu'il peut se défendre contre la plupart des agressions qu'il doit subir dans la vie quotidienne. Ainsi, lorsque nous sommes exposés au froid, nos frissons produisent de la chaleur et contractent nos vaisseaux sanguins pour permettre à notre corps de conserver sa chaleur. De même, lorsque nous sommes exposés à de fortes températures, notre corps est programmé pour se défendre en produisant de la transpiration, laquelle a un effet rafraîchissant. Par ailleurs, lorsque le corps est soumis à un effort musculaire inhabituel, le rythme cardiaque s'accélère, la tension artérielle s'élève et les vaisseaux sanguins des muscles se dilatent pour augmenter l'afflux sanguin.

Grâce à ses recherches, le docteur Selye a découvert qu'il arrive parfois que la demande faite à notre corps dépasse ses limites normales d'adaptation : c'est alors que survient une situation stressante. Tout ce qui s'écarte, en fait, de nos habitudes quotidiennes peut être source de stress parce que ces situations exigent une réponse non spécifique (inhabituelle) du corps humain.

Hans Selye a ainsi prouvé que, contrairement à ce qu'on pensait, le stress n'est pas uniquement une réaction psychologique, mais qu'il implique aussi et surtout des réactions physiologiques du corps humain.

Des êtres humains qui s'affrontent, des athlètes qui se dépassent, des créateurs et des créatrices qui doivent présenter leur production, des personnes qui font un travail monotone ou qui ont un horaire de travail exigeant, des élèves en situation d'évaluation, etc., tous ces gens vivent des situations qui demandent au corps humain une adaptation génératrice de stress. On ne peut donc, en aucune façon, éviter le stress : il est l'expression même de notre statut d'êtres vivants !

Le stress n'est pas seulement de la tension nerveuse. Il n'est pas toujours le résultat d'un dommage et n'est pas à éviter. L'absence complète de stress est la mort.

D'après HANS SELYE Le stress sans détresse, publié en 197

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

213 نجاح · najah213.com

Questions

I/ Compréhension de l'écrit : (10 points)

1) Le thème du texte est :
- l'ennui
- l'angoisse
- le stress

Choisissez la bonne réponse.

2) Quelle est la définition du stress proposée par l'auteur ?

3) Complétez le tableau ci-dessous par les éléments choisis dans la liste suivante :
dilatation des vaisseaux sanguins - contraction des vaisseaux sanguins - conserver la chaleur - transpiration - refroidissement du corps - augmentation de l'afflux sanguin.

Demande externe	Réaction du corps	but
Le froid		
La chaleur		
L'effort physique		

4) Hans Selye a ainsi prouvé que, contrairement à ce qu'on pensait, le stress n'est pas uniquement une réaction psychologique, **mais qu'il implique aussi** et surtout des réactions physiologiques du corps humain.

L'expression soulignée veut dire :
- ce n'est pas une réaction physiologique
- c'est également une réaction physiologique
- c'est seulement une réaction physiologique

Choisissez la bonne réponse.

5) l'absence du stress signifie :
- un état normal de la personne
- une pathologie
- la mort

Choisissez la bonne réponse.

6) « **Tous ces gens** vivent des situations qui demandent au corps humain une adaptation génératrice de stress.»
Réécrivez la phrase en remplaçant l'expression soulignée par **tout être humain**.

7) Donnez un titre au texte.

II/ Production de l'écrit : (10 points)

Traitez l'un des deux sujets : (au choix)

1) Résumez le texte au quart de sa longueur.
2) Partagez vous l'idée de l'auteur selon laquelle le stress constitue un état normal du corps ? Rédiger un court texte argumentatif dans lequel vous donnerez votre point de vue en l'illustrant par des exemples.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com