

COMPRENSIÓN DE TEXTOS ESCRITOS

Apellidos:

Nombre:

☐ Alumno/a **OFICIAL** (Indica el nombre de tu profesor/a tutor/a durante el curso 2018-2019:)
Grupo:

☐ Alumno/a **LIBRE**

INSTRUCCIONES PARA LA REALIZACIÓN DE ESTE EJERCICIO:

- Duración: **75 minutos**
- Este ejercicio consta de **dos tareas**. Deberás realizar las dos.
 - **En la tarea 1** deberás leer un texto y marcar la opción correcta (a, b o c).
 - **Obtienes:** 1 punto por cada respuesta correcta; 0 puntos por cada respuesta incorrecta o no dada.
 - **En la tarea 2** deberás leer un texto y completar los huecos con las palabras de la lista.
 - **Obtienes:** 1 punto por cada respuesta correcta ; 0 puntos por cada respuesta incorrecta, o no dada.
- **No escribas en los cuadros** destinados a la calificación de las tareas.
- Sólo se admiten respuestas escritas con **bolígrafo azul o negro**.

NO ESCRIBAS AQUÍ

PUNTUACIÓN DEL EJERCICIO: ____ / 20

CALIFICACIÓN: ☐ Superado ☐ No Superado

TAREA 1 – 8 PUNTOS : Lisez cet article et cochez l'option correcte (a, b ou c) pour compléter l'affirmation proposée, comme dans l'exemple 0.

Vous obtenez 1 point par réponse correcte ; 0 point par réponse non donnée ou incorrecte.

NEUROSCIENCES : LA CHIMIE DU BIEN-ÊTRE

En décortiquant toujours plus le fonctionnement de notre cerveau, les scientifiques dévoilent les constituants biologiques de la plénitude, mais aussi ce qui met en péril cet état de grâce.

Et si, en matière de bonheur, les formidables avancées des neurosciences ces dernières décennies revenaient à valider... les leçons des grands philosophes du passé ? Epicure en premier lieu -non pas pour l'hédonisme et la quête effrénée du plaisir, qui lui ont été attribués à tort, mais pour tout ce qui faisait le cœur de sa philosophie érigée en art de vivre: donner plutôt que recevoir, se contenter de peu, vivre pleinement l'instant présent, cultiver l'amitié autour de soi...

Nombre d'antidépresseurs agissent en accroissant le taux de sérotonine

"Nous savons aujourd'hui que ces comportements participent à la production de sérotonine dans le cerveau", constate Pierre-Marie Lledo, directeur du département neurosciences de l'Institut Pasteur. Ce neurotransmetteur, impliqué dans le sentiment de plénitude et de contentement, se révèle essentiel à la régulation de nos humeurs: un cerveau baignant dans la sérotonine est indiscutablement un cerveau qui se réjouit. D'ailleurs, nombre de traitements de la dépression agissent en accroissant le taux de sérotonine dans notre encéphale.

A l'inverse, les neurosciences nous apprennent qu'il existe aussi une chimie particulière du mal-être, antagoniste à la production de cette précieuse molécule. Une chimie que nos sociétés occidentales semblent particulièrement enclines à favoriser. Ainsi en va-t-il de la dopamine, liée dans notre cerveau au plaisir et au circuit de la récompense.

Un neurotransmetteur indispensable à la survie de l'espèce, sans lequel nous perdriions tout simplement le goût de vivre, mais qui, aujourd'hui, se retourne contre nous, selon la thèse développée par le scientifique américain Robert Lustig: "La récompense, c'est ce qui nous pousse à agir: si nous n'aimions pas la nourriture et le sexe, nous ne mangerions pas et ne nous reproduirions pas. [...] Mais quand la récompense devient notre but premier, elle fait le lit de l'addiction, qui est l'exact opposé du bonheur", écrit-il dans un ouvrage magistral récemment publié aux Etats-Unis.

Gare à la dictature des satisfactions éphémères

Or aujourd'hui, explique ce chercheur, nous sommes bel et bien sous l'emprise de la dopamine, générée par l'abondance de tout ce qui procure un sentiment de satisfaction instantané -aliments sucrés, alcool, voire réseaux sociaux... Des sensations fugaces payées au prix fort: "Tout ce qui conduit à la hausse de la dopamine entraîne directement ou indirectement une diminution de la sérotonine", note Robert Lustig. Autrement dit, une diminution du bien-être. Entre excès de plaisirs et bonheur, il va falloir choisir!

Si en plus on mise sur ces satisfactions éphémères pour espérer échapper au stress, alors le cocktail devient franchement délétère. Le stress chronique constitue en effet l'autre grande menace pesant sur notre bien-être. Cet état, dont de nombreuses études montrent qu'il touche une part croissante de la population, affecte souvent le sommeil. Avec à la clef, là aussi, plus de dopamine et moins de sérotonine.

Le stress et les effets néfastes du cortisol

Mais il y a pire: ce stress se traduit également par une hausse du taux de cortisol dans notre organisme. En petite quantité, cette hormone permet de réagir face à un danger. Grâce à elle, par exemple, nos ancêtres préhistoriques détalait à la vue d'un félin. Secrétée de façon permanente, elle devient au contraire néfaste: "Sous son emprise, le cerveau se 'gèle' littéralement. Les synapses, ces connexions entre les neurones normalement en perpétuel réarrangement, ne parviennent plus à évoluer en fonction des sollicitations extérieures", constate Pierre-Marie Lledo.

Dans ces conditions, notre capacité à mémoriser et surtout à nous adapter à notre environnement disparaît aussi, faisant le lit de l'anxiété, voire du burn-out. "Le stress chronique se révèle, de fait, incompatible avec la production de sérotonine, qui dépend également beaucoup de notre capacité à agir face à l'adversité, mais aussi à donner du sens au changement, à pouvoir se projeter dans l'avenir tout en simulant les conséquences positives de nos actions présentes sur notre futur", souligne ce neuroscientifique.

Méditation, yoga et massages favorisent la production de sérotonine

Pour nous aider à nous sortir des affres de la vie moderne, c'est encore à un sage des temps anciens que les neurosciences nous renvoient aujourd'hui: Bouddha, notamment pour son éloge de la méditation. "Un nombre croissant de recherches suggère qu'elle peut aider à développer un sentiment de bien-être général, voire contribuer à soigner les états dépressifs, en apprenant à mieux résister au stress et aux impulsions, et à se libérer de la rumination", souligne Antoine Lutz, spécialiste de l'étude de l'effet de cette pratique sur le cerveau.

Méditation. En respirant doucement, lentement, en synchronisant respiration et rythme cardiaque, l'organisme adresse à l'encéphale, via le nerf vague, le message que tout va bien.

Chez les méditants les plus chevronnés, l'activité et la structure de l'encéphale se modifient: certaines aires liées à la sensibilité au stress et à la peur (amygdale) s'amincissent, tandis que celles impliquées dans l'attention et la régulation des émotions (l'insula et le cortex préfrontal) semblent gagner en volume. "Or l'insula joue un rôle dans l'empathie et la bonne compréhension de ses propres états émotionnels et de ceux d'autrui, qui sont autant d'ingrédients essentiels aux relations sociales, elles-mêmes nécessaires au bien-être", précise Philippe Fossati, neuro-psychiatre.

Les dernières découvertes sur les liens entre l'encéphale et le corps contribuent à expliquer ces effets de la méditation. "Loin d'être isolé, le cerveau décrypte en permanence les signaux chimiques et électriques envoyés par l'organisme. Si vous montez des marches rapidement parce que vous êtes en retard à un rendez-vous, vous allez arriver tout haletant, et vous risquez de perdre vos moyens, car votre corps indique à votre cerveau la présence d'un danger", explique Pierre-Marie Lledo.

En revanche, en respirant doucement, lentement, en synchronisant respiration et rythme cardiaque, l'organisme adresse à l'encéphale, via le nerf vague, le message que tout va bien. Là aussi, la production de sérotonine en sera favorisée -tout comme, par exemple, avec le yoga et les massages. Comme quoi, à en croire les neurosciences, il en faut vraiment peu pour être heureux...

Texte adapté de L'Express

TAREA 2 - 12 puntos : Lisez le texte puis complétez-le à l'aide des mots de la liste comme dans l'exemple 0. Écrivez vos réponses (1 à 12) dans la grille, prévue à cet effet.

Attention : il y a trois groupes de mots en trop. Vous obtenez 1 point par réponse correcte ; 0 point par réponse non donnée ou incorrecte.

LES CINQ GRANDES FAMILLES DE « JOBS À LA CON »

Lorsqu'un article fait autant de bruit (0) dans le monde entier, c'est forcément que son auteur _____ (1). Lorsque l'anthropologue américain et militant anarchiste David Graeber - qui a animé en mars dernier une grande et passionnante conférence au Collège de France - publie, en 2013, un article intitulé «Le phénomène des jobs à la con» dans le magazine *Strike!*, il ne s'attendait pas à provoquer _____ (2): des dizaines de reprises médiatiques, des traductions dans toutes les langues du monde... «Bullshit Job»: un emploi rémunéré qui est si totalement inutile, superflu ou néfaste que même le salarié ne parvient pas à justifier son existence.

Cinq années plus tard, le chercheur américain _____ (3) davantage sa réflexion, et publie un livre - traduit aux éditions Les liens qui libèrent - qui porte le nom du phénomène. «À tous ceux qui préfèrent être utiles à quelque chose», écrit-il en première page en guise de dédicace. Dans son essai d'environ 400 pages, l'auteur dresse notamment une typologie desdits «jobs à la con», qu'il classe en cinq grandes familles représentative.

- **Les larbins.** Les jobs de larbins, explique-t-il, sont ceux qui ont pour seul but - ou comme but essentiel - de permettre à quelqu'un d'autre de paraître ou de se sentir important. En bref: d'aider quelqu'un à briller et _____ (4) tout en restant dans l'ombre. «Oui, il existe encore des boulots de domestiques à l'ancienne, de type féodal, soutient David Graeber. À travers l'Histoire, les riches et les puissants ont eu tendance à s'entourer de serviteurs, de clients, de flagorneurs et autres laquais.» Exemple? Jack explique qu'il était démarcheur téléphonique chargé de vendre des actions à des clients, de la part d'un courtier. «L'idée était que, aux yeux du client potentiel, le courtier aurait l'air plus compétent et plus professionnel si l'on sous-entendait qu'il était trop occupé à faire du fric pour pouvoir passer les coups de fil lui-même, précise-t-il. Mon poste n'avait donc strictement aucune utilité, si ce n'est de faire croire à mon supérieur immédiat qu'il était _____ (5) et d'en convaincre les autres.»

- **Les porte-flingue.** Il s'agit d'une appellation métaphorique pour désigner ceux dont le travail a été créé par d'autres et comporte une composante agressive. «Un pays n'a besoin d'une armée que parce que les autres pays en ont une», explique Graeber. Un exemple qui vaut aussi, selon lui, pour les lobbyistes, les experts en relations publiques, les télévendeurs ou les avocats d'affaires. «L'université d'Oxford a-t-elle réellement besoin d'employer une douzaine d'experts en relations publiques, au bas mot, pour convaincre le monde _____ (6) ? questionne-t-il. Il me semble au contraire qu'il faudrait au moins autant d'attachés de presse et des années d'efforts pour détruire sa réputation d'excellence, et je me demande même s'ils y parviendraient.»

- **Les rafistoleurs.** Ou bricoleurs professionnels. Qui sont les rafistoleurs? Ceux dont le job n'a d'autre raison d'être que les pépins ou anomalies qui enrayent une organisation: ils sont là pour régler des problèmes qui ne devraient pas exister. Le terme est notamment employé dans l'industrie du logiciel, mais il peut être d'application plus générale. «Les premiers exemples de rafistoleurs auxquels on pense, ce sont des subalternes dont le boulot est _____ (7) causés par des supérieurs hiérarchiques négligents ou incompetents», lit-on dans le livre *Bullshit Jobs*. «Une fois, j'ai travaillé dans une PME comme «testeuse», témoigne une employée. J'étais chargée de relire et corriger les rapports écrits par leur chercheur/statisticien star.»

• **Les cocheurs de case.** Il s'agit d'employés dont la seule principale raison d'agir est de permettre à une organisation de prétendre faire quelque chose qu'en réalité elle ne fait pas. Voilà une bonne définition de la réunionniste: des réunions sans cesse, pour le principe, et sans intérêt apparent ni aucune décision de prise. Graeber explique que dans la majorité des cas, les cocheurs de case sont tout à fait conscients que leur job n'aide en rien la réalisation _____ (8). Pire encore: il lui nuit, puisqu'il détourne du temps et des ressources. «L'essentiel de mon travail consistait à interviewer les résidents afin de noter leurs préférences personnelles dans un formulaire «loisirs», explique ainsi Betsy, qui était chargée de coordonner les activités de détente dans une maison de repos. (...) Les résidents savaient très bien que _____ (9) et que personne ne se souciait de leurs préférences.» Le temps que Betsy passait à remplir ces formulaires était précisément du temps qu'elle ne passait pas à les divertir!

• **Les petits chefs.** C'est peut-être le profil le plus connu... et le plus haï aussi. Les petits-chefs se divisent en deux sous-catégories. Ceux du premier type n'ont qu'une fonction: assigner ou _____ (10) à d'autres. Ils peuvent être considérés comme le reflet inversé des larbins: ils sont tout aussi superflus, mais au lieu d'être les subordonnés, ce sont les supérieurs. Si cette première catégorie est inutile, la seconde est nuisible: il s'agit des petits chefs dont l'essentiel du travail consiste _____ (11) qu'ils confient à leurs subalternes, ou même de créer de toutes pièces des «jobs à la con.» «Il est très difficile de recueillir des témoignages de petits chefs», observe Graeber. Logique: il est difficile d'admettre être chef et d'avoir un job inutile. «J'ai dix personnes qui travaillent pour moi, mais pour autant que je puisse en juger, toutes sont capables de faire le boulot sans qu'on les surveille, constate Ben, _____ (12) dans une entreprise. Mon seul rôle, c'est de leur distribuer les tâches - notez que ceux qui conçoivent ces tâches pourraient parfaitement les leur confier directement.» Ben va même encore plus loin dans sa lucidité quant à son travail: «J'ajoute que bien souvent, les tâches en question sont produites par des managers qui ont eux-mêmes des jobs à la con; du coup, j'ai un job à la con à double-titre.»

Texte adapté de Le Figaro

LES CINQ GRANDES FAMILLES DE « JOBS À LA CON »

0	autant de bruit	✓
A	à le tirer vers le haut	
B	à créer des tâches inutiles	
C	un tel émoi	
D	une admiration	
E	a étayé encore	
F	du but affiché	
G	de dénoncer les erreurs	
H	de son excellence	
I	un gros bonnet	
J	a visé juste	
K	manager intermédiaire	
L	de réparer les dégâts	
M	c'était du pipeau	
N	à le rabaisser	
O	déléguer des tâches inutiles	

Apellidos y Nombre:

TAREA 1 - 8 puntos: Lisez l'article « *Neurosciences : la chimie du bien-être* » et cochez l'option correcte (a, b ou c) pour compléter l'affirmation proposée, comme dans l'exemple 0. Vous obtenez 1 point par réponse correcte ; 0 point par réponse non donnée ou incorrecte.

NEUROSCIENCES : LA CHIMIE DU BIEN-ÊTRE

Exemple 0 : Les nouvelles études des scientifiques sont axées sur ...

- a) ☐ la chirurgie du cerveau.
- b) ☒ les mécanismes biologiques du bien-être.
- c) ☐ les dangers de la plénitude.

1. Les avancées des neurosciences tendent à valider la philosophie de ...

- a) ☐ la recherche immodérée du plaisir.
- b) ☐ la relation avec les autres.
- c) ☐ l'hédonisme.

2. La sérotonine est un neurotransmetteur ...

- a) ☐ qui régule l'humeur.
- b) ☐ qui est lié au plaisir.
- c) ☐ qui rend heureux.

3. La dopamine est un neurotransmetteur ...

- a) ☐ sans lequel l'Humanité ne pourrait exister.
- b) ☐ qui nous enlève le goût de vivre.
- c) ☐ que notre société utilise peu.

4. De nos jours, la dopamine est ...

- a) ☐ synonyme de plaisirs immédiats.
- b) ☐ comparable aux bienfaits de la sérotonine.
- c) ☐ une molécule précieuse liée au bien-être.

5. Robert Lustig affirme que ...

- a) ☐ la dopamine et la sérotonine s'équilibrent harmonieusement.
- b) ☐ la société privilégie la sérotonine.
- c) ☐ une augmentation de dopamine entraîne une diminution du bonheur.

6. La sécrétion permanente de cortisol

- a) ☐ permet une meilleure capacité à mémoriser.
- b) ☐ développe l'anxiété.
- c) ☐ nous permet de nous projeter dans l'avenir.

7. La pratique de la méditation ...

- a) ☐ permet de traiter la dépression.
- b) ☐ nous aide à digérer.
- c) ☐ n'a aucun effet sur le stress.

8. Chez les méditants les plus expérimentés ...

- a) ☐ certaines aires de leur cerveau se réduisent.
- b) ☐ il y a une augmentation de leur concentration.
- c) ☐ la peur et le stress disparaissent.

PUNTOS: / 8