

Elizabeth
Baril-Lessard

Kennes

Kennes



Ma vie de Gâteau Sec



1. Compréhension à la lecture.

1.1. Réponds aux questions suivantes.

a. Quelle discipline sportive Louane a-t-elle choisi de pratiquer dans son programme sport-étude ?

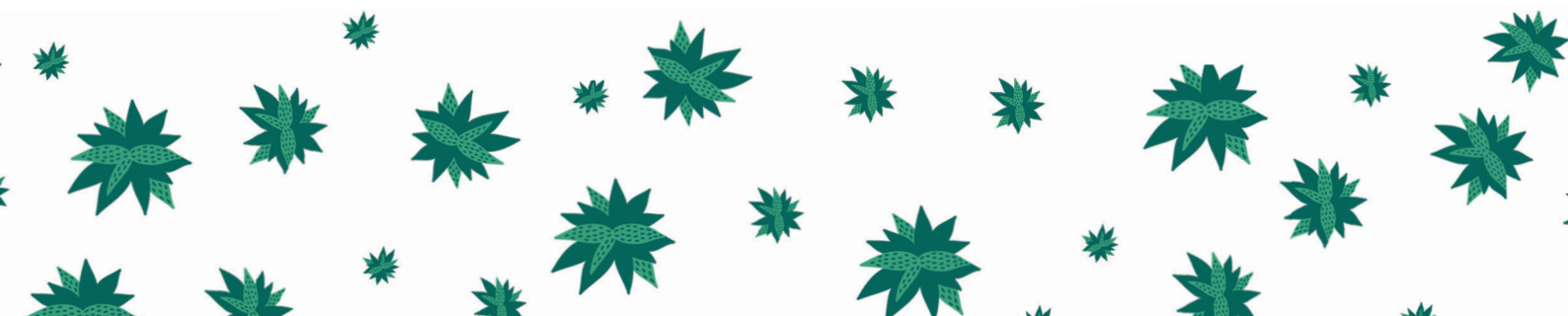
.....
.....

b. À quel moment Louane fait-elle sa première crise d'angoisse ?

.....
.....

c. Lors de quel événement Louane espère-t-elle être repérée par la troupe de danse qu'elle rêve d'intégrer ?

.....
.....





d. Quel mensonge Louane raconte-t-elle à Théo pour justifier qu'elle a arrêté la danse ?

.....

.....

e. Dans quel but Louane va-t-elle à la soirée dansante de l'école ?

.....

.....

f. De quelle façon les crises d'angoisse de Louane se manifestent-elles ? Cite au moins trois symptômes.

.....

.....

g. Quel service Elliot demande-t-il à Louane ?

.....

.....

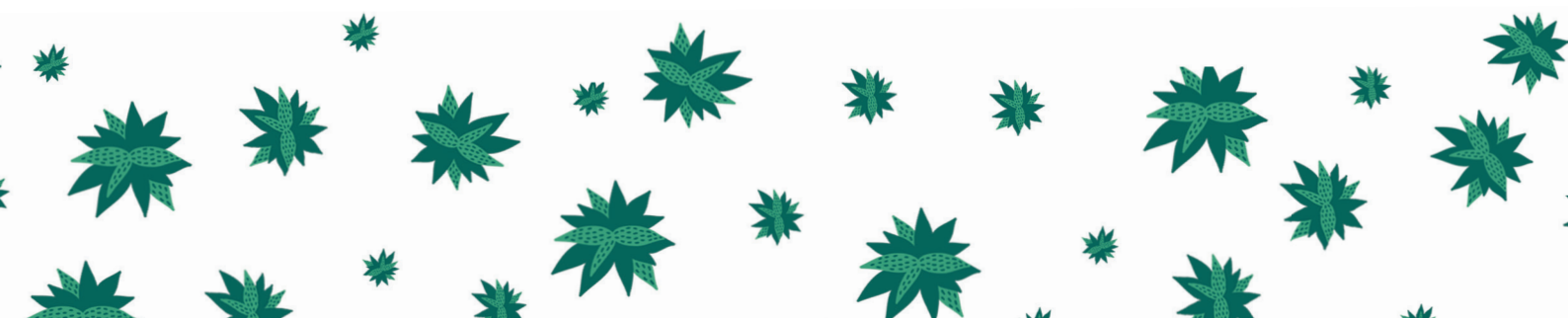
h. Que fait Elliot à Louane qu'elle ne souhaite pas dans le fond de la bibliothèque ?

.....

.....

1.2. Pour chaque affirmation, coche la case VRAI ou FAUX.




- | | VRAI | FAUX |
|---|--------------------------|--------------------------|
| a. Louane a du mal à parler aux gens. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b. La prof de danse de Louane est très compréhensive et la soutient quand celle-ci lui annonce qu'elle fait une pause pour cause d'anxiété. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c. Louane a 16 ans. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| d. Louane a beaucoup d'imagination, elle aime, par exemple, s'inventer des scénarios. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| e. Louane rencontre Théo pour la première fois à la cafétéria. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| f. Louane doit prendre le train pour se rendre à l'essayage du débardeur pour le match de basket. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| g. Théo doit répondre à la question « Quels sont vos rêves? » pour un devoir. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| h. Ce que Louane préfère chez Elliot, c'est son derrière de tête. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| i. Pour Louane la danse n'était pas si importante que ça dans sa vie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| j. Théo aime beaucoup dessiner. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |





1.3. Pour chaque question, entoure la bonne réponse parmi les trois propositions.

a. Quel est le problème de Louane dans le chapitre 1 ?

-  Elle a un énorme bouton d'acné sur le front.
-  Elle a des poils en dessous des bras.
-  Elle a oublié de mettre des sous-vêtements.

b. Quel est le nom de la meilleure amie de Louane ?

-  Sophie.
-  Théa.
-  Alice.


c. Quelle est la couleur du débardeur que doit essayer Louane ?

-  Rose.
-  Mauve.
-  Jaune.

d. Quel est le nom de la troupe de danse que Louane rêve d'intégrer ?

-  Evolution.
-  Revolution.
-  Devolution.

e. Dans quel lieu de l'école Louane passe-t-elle son temps après avoir découvert qu'elle avait des troubles anxieux?

 Le gymnase.

 La salle de danse.

 La bibliothèque.

f. Quel sport pratique la meilleure amie de Louane?

 Basket.

 Natation.

 Football.

g. Quel moyen de transport prennent Théo et Louane pour aller à la soirée de l'école?

 Le bus.

 Une limousine.

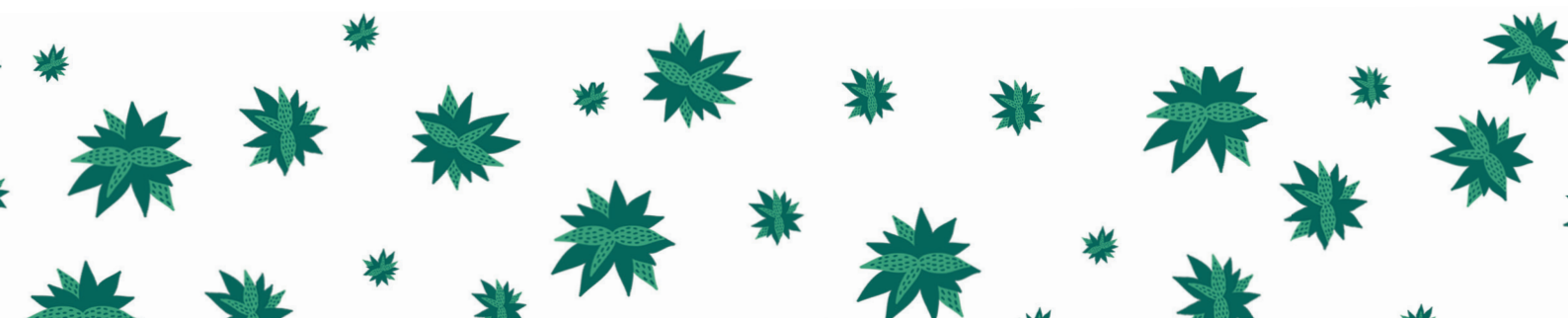
 Un vélo.

h. Quelle surprise Théo fait-il à Louane à la fin?

 Il l'embrasse.

 Il lui offre un collier.

 Il l'emmène à un cours de danse.





2. Réflexion sur l'angoisse et le stress.

Tout d'abord voici une définition :

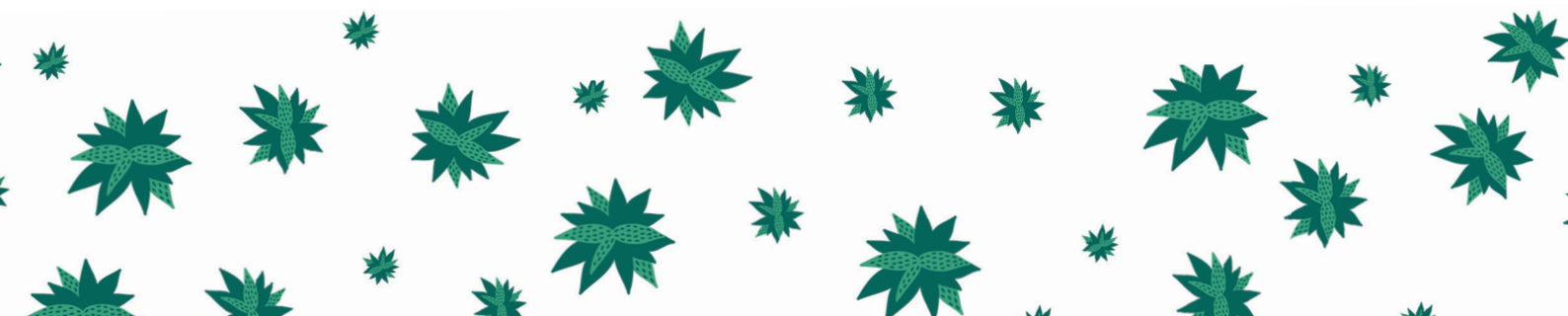
Le stress se caractérise par une nervosité, un sentiment d'être sous tension. Il peut concerner tout le monde, généralement sur une courte durée. Par exemple, un examen peut être une source de stress, ou devoir prendre la parole devant la classe.

L'anxiété ou l'angoisse désignent, quant à elles, un sentiment d'insécurité, de mal-être constant dont on ne connaît pas vraiment l'origine. Cette impression de danger (réel ou non) est permanente, contrairement au stress qui survient dans des circonstances précises. L'anxiété est un phénomène normal, présent chez tous les individus. Elle peut cependant prendre une proportion excessive dans certains cas : on parlera alors de troubles anxieux, qui peuvent donner lieu à des crises. Ces crises se manifestent par différents symptômes : troubles du sommeil, douleurs musculaires, palpitations, tremblements, mains moites, vertiges, frissons, maux de tête ou maux de ventre, diarrhée ou constipation, sensation de serrement au niveau de la poitrine, impression d'étouffer, nœud à l'estomac ou à la gorge, etc. Lorsqu'une personne fait une crise d'angoisse, on a beau essayer de la raisonner, cela ne sert à rien.

2.1. As-tu déjà ressenti de l'angoisse ou du stress dans certaines situations? Si oui, explique dans quel contexte cela s'est déjà produit.

2.2. Que faudrait-il faire, selon toi, lorsque l'on est dans une situation d'angoisse ou de stress?

2.3. Quelles sont tes passions dans la vie? Que ressentirais-tu si, tout comme Louane, tu devais abandonner une de tes passions?





Correctif



1. Compréhension à la lecture.

1.1. Réponds aux questions suivantes.

- a. Quelle discipline sportive Louane a-t-elle choisi de pratiquer dans son programme sport-étude ?

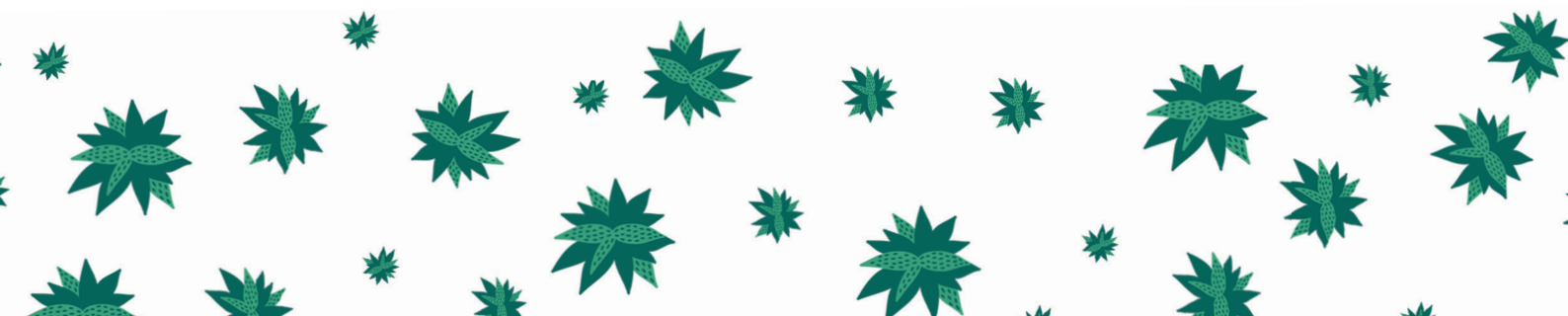
Louane a choisi la danse.
.....

- b. À quel moment Louane fait-elle sa première crise d'angoisse ?

Lors de la chorégraphie de la mi-temps du match de basket.
.....

- c. Lors de quel événement Louane espère-t-elle être repérée par la troupe de danse qu'elle rêve d'intégrer ?

Lors de l'entracte du spectacle de secondaire.
.....





d. Quel mensonge Louane raconte-t-elle à Théo pour justifier qu'elle a arrêté la danse ?

Louane dit qu'elle s'est blessée au genou.

.....

e. Dans quel but Louane va-t-elle à la soirée dansante de l'école ?

Pour attirer l'attention d'Elliot.

.....

f. De quelle façon les crises d'angoisse de Louane se manifestent-elles ? Cite au moins trois symptômes.

Elle a des vertiges, sa gorge s'assèche, elle voit flou, elle a mal au cœur, son cœur bat très vite, elle a chaud, elle a les mains moites, etc.

g. Quel service Elliot demande-t-il à Louane ?

Elliot demande à Louane de l'aider pour son travail sur Anne Frank.

.....

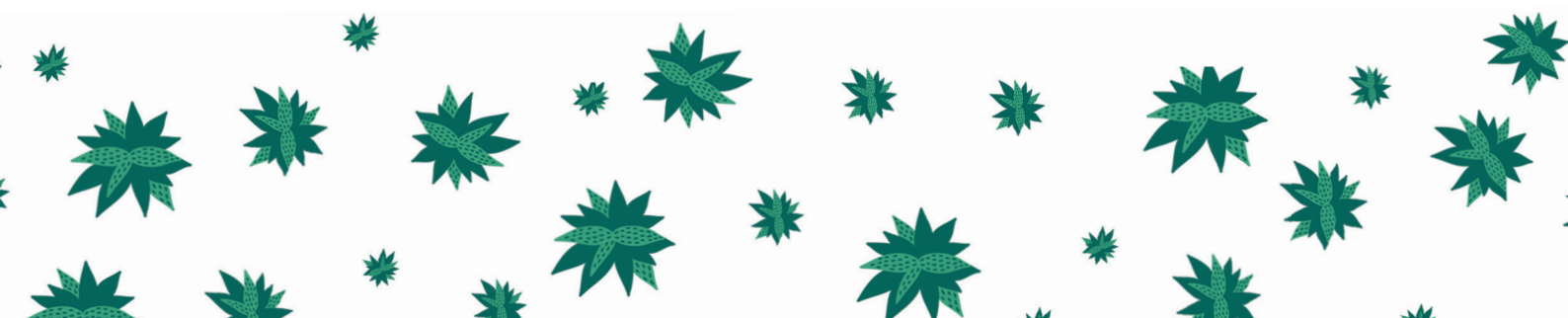
h. Que fait Elliot à Louane qu'elle ne souhaite pas dans le fond de la bibliothèque ?

Elliot embrasse Louane de force.

.....

1.2. Pour chaque affirmation, coche la case VRAI ou FAUX.

	VRAI	FAUX
a. Louane a du mal à parler aux gens.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. La prof de danse de Louane est très compréhensive et la soutient quand celle-ci lui annonce qu'elle fait une pause pour cause d'anxiété.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
c. Louane a 16 ans.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
d. Louane a beaucoup d'imagination, elle aime, par exemple, s'inventer des scénarios.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Louane rencontre Théo pour la première fois à la cafétéria.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
f. Louane doit prendre le train pour se rendre à l'essayage du débardeur pour le match de basket.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
g. Théo doit répondre à la question « Quels sont vos rêves? » pour un devoir.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. Ce que Louane préfère chez Elliot, c'est son derrière de tête.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. Pour Louane la danse n'était pas si importante que ça dans sa vie.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
j. Théo aime beaucoup dessiner.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



1.3. Pour chaque question, entoure la bonne réponse parmi les trois propositions.

a. Quel est le problème de Louane dans le chapitre 1?

 Elle a un énorme bouton d'acné sur le front.

 Elle a des poils en dessous des bras.

 Elle a oublié de mettre des sous-vêtements.

b. Quel est le nom de la meilleure amie de Louane?

 Sophie.

 Théa.

 Alice.

c. Quelle est la couleur du débardeur que doit essayer Louane?

 Rose.

 Mauve.

 Jaune.


d. Quel est le nom de la troupe de danse que Louane rêve d'intégrer?

 Evolution.

 Revolution.

 Devolution.

e. Dans quel lieu de l'école Louane passe-t-elle son temps après avoir découvert qu'elle avait des troubles anxieux?

 Le gymnase.

 La salle de danse.

 La bibliothèque.

f. Quel sport pratique la meilleure amie de Louane?

 Basket.

 Natation.

 Football.

g. Quel moyen de transport prennent Théo et Louane pour aller à la soirée de l'école?

 Le bus.

 Une limousine.

 Un vélo.

h. Quelle surprise Théo fait-il à Louane à la fin?

 Il l'embrasse.

 Il lui offre un collier.

 Il l'emmène à un cours de danse.

