

1^{ère} QUESTION (5 POINTS)

Lisez le texte et, d'après lui, répondez aux questions de 1 à 5. Marquez la bonne réponse sur la feuille de réponse.

Méditer jour après jour

par Christophe André

Christophe André : médecin psychothérapeute, pratique la méditation depuis des années. Mais il utilise aussi pour soigner : il anime, à l'hôpital Sainte-Anne à Paris, des groupes de méditation pour aider ses malades à se libérer de la souffrance et à savourer leur existence. Après plusieurs best-sellers (Imparfaits, libres et heureux, Les États d'âme), il signe ici son ouvrage le plus original et le plus personnel.

Méditer, ce n'est pas se couper du monde, mais au contraire se rapprocher de lui pour le comprendre et l'aimer. C'est aussi un moyen, accessible à tous, de cultiver la sérénité et le goût du bonheur. Cet ouvrage est conçu comme un manuel d'initiation à la pleine conscience, la plus fascinante des méthodes de méditation, étudiée et validée par la recherche scientifique. Au travers de vingt-cinq leçons, vous aborderez l'essentiel. Depuis les bases (comment utiliser la respiration, le corps, la conscience de l'instant présent) jusqu'aux méditations approfondies (faire face à la souffrance, stabiliser ses émotions, construire la paix de l'esprit et du cœur...) Ce manuel pratique et poétique comporte : des textes pour comprendre, des peintures pour ressentir, un CD pour pratiquer.



Avis : une fois encore le grand spécialiste au stress **Christophe André** nous offre un ouvrage ludique, passionnant, poétique, très accessible, sur les bienfaits de la méditation. Ce livre convient très bien aux débutants et offre une bonne entrée en matière. C'est un très beau livre, remarquablement bien écrit, avec en plus de magnifiques illustrations.

Le CD qui l'accompagne comprend dix méditations guidées qui sont d'une grande justesse, sans parler de la voix apaisante de l'auteur ! La bibliographie quant à elle est assez exceptionnelle...

À posséder d'urgence !

FRANCÊS – NÍVEL 2

1. Les ouvrages de Christophe André :

- (A) sont exclusivement destinés aux professionnels.
- (B) se vendent par milliers.
- (C) peuvent être consultés à l'hôpital Sainte-Anne de Paris.
- (D) ne sont pas poétiques.

2. Pour lui, méditer permet essentiellement :

- (A) de s'adapter plus facilement à son environnement.
- (B) de se couper du monde en pleine conscience.
- (C) de se détacher des biens matériels.
- (D) d'apprendre à se connaître pour mieux agir.

3. D'après le document, les méthodes décrites :

- (A) ne sont pas convenable pour les débutants.
- (B) sont contestées par de nombreux scientifiques.
- (C) ont du succès surtout auprès des jeunes.
- (D) sont reconnues dans le domaine médical.

4. Quel est l'avis sur le CD ?

- (A) Les méthodes sont ludiques.
- (B) Le son est particulièrement déstressant.
- (C) Il est composé par 25 méditations.
- (D) Les méditations guidées sont faciles à pratiquer.

5. Dites quel qualificatif ne caractérise pas l'ouvrage.

- (A) Exceptionnel.
- (B) Passionnant.
- (C) Illustré.
- (D) Ordinaire.

2^{ème} QUESTION (6 POINTS)

Lisez le texte et, d'après lui, répondez aux questions de 6 à 11. Marquez la bonne réponse sur la feuille de réponse.

Une femme d'exception

On entend très souvent parler des grandes découvertes au masculin : Christophe Colomb, Vasco de Gama... Bon, d'accord, Alexandra David-Neel n'a peut-être pas découvert le Nouveau Monde mais c'est tout même une grande exploratrice !

Alexandra semble avoir vécu dix vies : grande voyageuse, exploratrice, journaliste, chanteuse d'opéra, penseuse, féministe... Elle a tout fait, et elle semble avoir tout vécu. Alexandra est née dans la région parisienne en 1868. Dès son plus jeune âge, Alexandra fuguait constamment pour s'éloigner de son éducation stricte, de ce milieu bourgeois où elle était élevée, de l'ennui constant qu'elle avait l'impression



de vivre. Sa soif de liberté était telle qu'à l'âge de 17 ans, nourrie des lectures philosophiques antiques, elle s'est enfuie sans argent jusqu'au bord du Lac Majeur en Italie. Sa mère est venue la récupérer quelques jours plus tard. Mais... cela ne l'a pas calmée pour autant : un an plus tard, en 1886, Alexandra David-Néel s'est enfuie encore.

Elle voulait vivre le voyage en tant que tel, et non pas seulement se déplacer d'un point à un autre ; cette philosophie ne l'a jamais quittée.

Dans les années 1890, Alexandra est tombée amoureuse, et pour toujours, de la magie de l'Inde, de la musique tibétaine, des couleurs et des senteurs de l'Himalaya... Entre deux voyages, elle s'est mariée avec Philippe Neel, autre grand voyageur, puis elle l'a quitté : Alexandra ne voulait pas devenir femme au foyer... Ils sont cependant restés meilleurs amis, comme le montre leur très abondante correspondance.

Alexandra est la première européenne qui a séjourné à Lhassa. Pendant 14 ans, elle a parcouru aussi le Japon, elle a traversé la Chine, la Mongolie, le désert de Gobi... C'est cependant en France qu'elle s'est établie, à Digne, dans les Pré-Alpes. Digne devient son fief, d'où elle a écrit, a médité et a contemplé le ciel. Elle a donné des centaines de conférences à travers l'Europe. Elle est repartie en voyage à l'âge de 62 ans : pendant 10 ans, elle a erré en Chine. Elle est enfin rentrée à Digne pour continuer à écrire, à explorer la nature et... à camper dans les montagnes, alors qu'elle avait 82 ans. Elle a même demandé le renouvellement de son passeport à la préfecture, à l'âge de 101 ans... peu avant sa mort en 1969.

FRANCÊS – NÍVEL 2

6. Quel titre conviendrait aussi à ce texte ?

- (A) Autobiographie d'une grande voyageuse.
- (B) Les pays explorés par Alexandra David-Neel.
- (C) Une Vie Spetaculaire pour son temps.
- (D) La chanteuse exploratrice.

7. Cette femme est surtout célèbre :

- (A) pour ses spectacles d'opéra.
- (B) pour ses expéditions non conformistes.
- (C) pour ses articles et ses conférences.
- (D) pour ses déclarations féministes.

8. Pourquoi l'Inde a beaucoup compté pour elle ?

- (A) Parce que c'est le pays de son enfance.
- (B) Parce qu'elle y a rencontré son mari.
- (C) Parce qu'elle était fascinée par ce pays.
- (D) Parce que c'est le pays où sa mère est née.

9. Pour quelle raison Alexandra David-Neel fuyait de sa famille ?

- (A) Parce qu'elle détestait sa mère.
- (B) Parce qu'elle voulait se marier.
- (C) Parce qu'elle voulait vivre en Asie.
- (D) Parce qu'elle ne supportait pas son contexte familial et/ou social.

10. Philippe Neel, son mari :

- (A) a toujours compté pour elle.
- (B) l'a accompagnée dans toutes ses aventures.
- (C) a écrit beaucoup de livres sur elle.
- (D) l'a quittée pour vivre avec une autre femme.

11. Quel adjectif caractérise le mieux la personnalité d' Alexandra D. N. ?

- (A) Généreuse.
- (B) Audacieuse.
- (C) Honnête.
- (D) Émouvante.

3^{ème} QUESTION (3 POINTS)

Lisez le texte et, d'après lui, marquez la bonne réponse de chaque item (de 12 à 14) sur la feuille de réponses.

Sous la nef du Grand Palais, à Paris, jeudi 15 avril, alors s'inaugurait le salon du livre ancien, le public se massait devant une photographie de format carte postale, montrant sept personnes assises sur la terrasse d'un hôtel, à Aden, au Yémen. Parmi elles figurait Arthur Rimbaud (1954 – 1981). L'image, par ailleurs anodine, deviendrait alors un document précieux : pour la première fois, on peut distinguer assez bien les traits du visage du poète, à l'âge adulte.

Par Charline BLANCHARD, d'après lemonde.fr

12. Quel pourrait être le titre de cet article ?

- (A) Rimbaud au Salon du livre.
- (B) Salon du livre ancien au Grand Palais.
- (C) L'oeuvre de Rimbaud au Grand Palais.
- (D) Le nouveau visage d'Arthur Rimbaud.

13. Quelle est l'opinion de l'auteur sur la photo exposée?

- (A) Il affirme que la photo a un intérêt comme oeuvre de jeunesse.
- (B) Il croit qu'elle est d'une qualité exceptionnelle pour l'époque.
- (C) Il trouve que la photo a de la valeur parce qu'elle est inédite.
- (D) Il pense qu'elle a un intérêt parce que sur la photo Rimbaud était un enfant.

14. Nous pouvons remplacer le mot « anodine » sans préjudice par :

- (A) importante.
- (B) inoffensive.
- (C) puissante.
- (D) brillante.

FIM DA PROVA DE COMPREENSÃO LEITORA – NÍVEL 2