



DALF - UNITÉ B3 - Durée: 2h30
Session de mai 2004

COMPRÉHENSION ET EXPRESSION ÉCRITES EN LANGUE SPÉCIALISÉE

ÉPREUVE ÉCRITE I : Vous ferez une SYNTHÈSE des documents proposés, en 220 mots environ. Pour cela, vous dégagerez les idées et les informations essentielles qu'ils contiennent, vous les regrouperez et les classerez en fonction du thème commun à tous ces documents, et vous les présenterez avec vos propres mots, sous forme d'un nouveau texte suivi et cohérent.

Attention :

* vous devez *rédigé* un *texte unique en suivant un ordre qui vous est propre*, et non mettre trois résumés bout à bout ;

* vous ne devez pas introduire d'autres idées ou informations que celles qui se trouvent dans le document, ni faire de commentaires personnels ;

* vous pouvez bien entendu réutiliser les « mots clefs » des documents, mais non des phrases ou des passages entiers.

▷ 1 Apprenons à exprimer notre gratitude !

Les individus les plus heureux s'entourent d'amis, se soucient peu des relations formelles, s'investissent à fond dans le quotidien et, surtout, accordent facilement leur pardon. Ce sont les conclusions que tire Martin Seligman, psychologue à l'université de Pennsylvanie, d'une longue étude sur le bonheur exposée dans son livre *Authentic Happiness* (Free Press, 2002).

Intrigué par ce nouveau champ de la psychologie positive, *USA Today* relève que les gens heureux sont peu solitaires ; ils poursuivent des objectifs personnels en développant leur libre arbitre sans être ni dans l'affrontement ni dans l'envie. D'ailleurs, *"le matérialisme est un poison pour le bonheur"*, déclare Ed Diener, psychologue à l'université de l'Illinois. Même les plus riches ne sont pas aussi heureux que ceux qui ne sont pas tentés par l'accumulation de biens et par la consommation.

Chacun d'entre nous possède son *"niveau personnel de bonheur"*, affirme Martin Seligman, tout en soulignant qu'une partie de notre aptitude à développer

des "pensées positives" pourrait être entravée par notre héritage génétique. Pourtant, notre état de santé, qui demeure à nos yeux la composante la plus importante de notre bonheur, n'aurait une influence déterminante qu'en cas de maladie grave. La subjectivité qui déborde de nos pensées et de nos émotions prend souvent le pas sur l'objectivité quant à notre condition physique. Le fait de ne pas être malade est tellement perçu comme normal que personne ne pense à s'en réjouir. (...)

Enfin, la gratitude tient une place importante dans le cheminement vers le bonheur. Tous les chercheurs ont observé que se mettre en situation de savourer le moindre plaisir nous enrichit et nous mène sur la voie du pardon. *"C'est la reine de toutes les vertus, et probablement la plus difficile à acquérir"*, déclare un psychologue de l'université du Michigan. L'accès au pardon nous propulse dans une vision altruiste de l'existence qui nous permet de devenir à la fois plus humbles et plus courageux.

Elisabeth Berthou

Courier international – 10/03/2003

▷ 2 Le sens de la vie

Tant bien que mal, chacun d'entre nous s'efforce de donner du sens à ses actes et à ses pensées tout au long de son existence. Un psychologue hongrois donne des pistes pour y parvenir.

"Une fois assuré le minimum, le confort matériel a très peu d'incidence sur le bonheur ou la satisfaction personnelle", assure d'entrée Mihaly Csikszentmihalyi dans une interview donnée à "L'Actualité" de Montréal. "S'il est en sécurité et mange à sa faim, un habitant du tiers-monde a grosso modo le même niveau de contentement qu'un Japonais ou un Canadien. Et les gagnants du loto, après un sursaut de satisfaction qui dure un an ou deux, ne sont pas plus heureux qu'ils ne l'étaient avant." Ainsi parle Mihaly Csikszentmihalyi qui a inventé le concept du "flot" ("flow", en anglais), cet état mental dans lequel nous nous trouvons lorsque nous sommes absorbés par une tâche de telle façon que nous ne sentons plus le temps passer et que nous sommes envahis par une intense satisfaction.

Depuis une trentaine d'années, ce psychologue, ainsi que son confrère Martin Seligman, ont interrogé des milliers de personnes d'une centaine de pays sur leur niveau de satisfaction personnelle. Conclusion : "Ce n'est pas devant la télé, en mangeant du gâteau ou en se prélassant à bord d'un paquebot de luxe qu'on est le plus heureux. C'est quand on est occupé à une tâche qui sollicite au maximum nos forces et nos talents." C'est donc lorsque l'on se trouve dans cet état de "flot" où nous oublions nos problèmes, le temps qui passe et qui nous entoure. Mais comment provoquer le "flot" ? "En s'assignant une tâche juste assez difficile pour qu'elle requière toutes nos capacités et toute notre attention", répond Mihaly Csikszentmihalyi. De plus, le profond sentiment de satisfaction qui en résulte crée vite une dépendance : on se sent si bien qu'on essaie de retrouver cet état le plus souvent possible. "D'une fois à l'autre, on finit par apprendre, par développer son domaine de compétence. On progresse ainsi d'un but à l'autre, dans une complexité grandissante, comme le tennisman ou le joueur d'échecs qui, à

mesure qu'ils perfectionnent leur jeu, ont besoin de défis de plus en plus grands."

Pour autant, un haut niveau de satisfaction ne peut être le seul ingrédient d'une vie réussie. Mihaly Csikszentmihalyi rappelle que, dans ses recherches sur ce qui rend les gens heureux, Martin Seligman en est venu à distinguer ce qu'il appelle "la vie agréable" (qui procure autant d'émotions plaisantes que possible) et "la bonne vie", celle dont la personne retire beaucoup de satisfaction en utilisant au mieux ses forces et ses talents. Mais il parle également de "la vie qui a un sens". "Celle-là consiste à mettre ses compétences au service d'une cause plus grande que ses seuls intérêts personnels", affirme le psychologue. Les études de Seligman et les siennes en arrivent à la même conclusion : "La meilleure façon d'être durablement heureux reste de développer ses forces et ses talents au maximum, tout en se sentant lié à son milieu et responsable du monde dans lequel on vit."

Cette dernière affirmation fait allusion à tout un champ de recherche actuel dans le domaine des sciences qui intéresse particulièrement Mihaly Csikszentmihalyi. "Des biologistes évolutionnistes étudient la génétique de la coopération, les avantages évolutifs que récolte une espèce dont les membres apprennent à collaborer entre eux. Ces scientifiques revoient Darwin. Pour simplifier, disons que dans un groupe où les gens ne se préoccupent que de la survie de leurs propres gènes, c'est le plus compétitif qui l'emportera. Dans un groupe qui pratique la coopération, c'est encore le plus compétitif qui sera dominant, mais l'ensemble de la communauté prospérera également." D'après le chercheur, cette idée, en fait assez simple, a été perdue de vue en raison de notre façon très individualiste de comprendre l'évolution et la survie. Mais, dit-il, "je crois profondément que les gens qui échappent à la solitude de leur destin individuel sont ceux qui développent au maximum leur originalité et leur identité intrinsèque, mais qui, en même temps, se sentent profondément liés au destin de l'univers et de l'humanité".

Elisabeth Berthou

Courrier International - 11/08/2003

▷ 3 « Juste retrouver une certaine simplicité »

Rencontre avec Jean-Louis Servan-Schreiber, auteur de Vivre content (Albin Michel)

Il y a un petit air de résignation dans ce titre. Le bonheur serait-il un leurre?

L'envie d'être heureux est inhérente à notre existence. Mais, comme le mot «bonheur» est un peu impressionnant, certains, aujourd'hui, le ressentent presque comme une contrainte. Il est vrai qu'on ne peut être sûr d'être heureux que rétrospectivement. Dans l'instant, on serait plutôt content: des satisfactions, du plaisir, des sensations plus immédiates. Une vieille histoire de sagesse indienne le dit très bien: «Comment fait-on pour manger un éléphant comme le bonheur? On le coupe en petits morceaux.»

Pour vivre heureux, il faudrait donc se contenter de bouchées de bonheurs modestes...

Je l'observe à partir de ma seule légitimité: être vivant, contemporain et témoin de la difficulté à vivre de beaucoup de gens. Les progrès de notre modernité nous ont rendu le bonheur plus difficile. Nous en savons trop, parfois, pour être heureux. Dans les contrées plus primitives, les gens ne vivent pas dans le stress et dans l'angoisse. Je ne donne pas dans l'idéologie Larzac*, je ne suggère pas de retour vers le passé, juste de retrouver une certaine simplicité. Ce qui n'exclut pas l'intensité. Retrouver cette simplicité demande de la vigilance. Je me dis: c'est ma vie, je n'en ai qu'une, il faut faire gaffe.

Cette philosophie n'incite pas à changer le monde, mais à s'y conformer.

Le réel est notre maître. Je ne dis pas qu'il est bien tel qu'il est, mais il faut s'y soumettre, sinon il se venge cruellement. Apprécions ce qui est. J'ai une marge de manœuvre en tant qu'humain à peu près libre, une marge certes infime, mais dont je me dois de faire un plein usage.

Vivre content, est-ce aussi se contenter de soi?

Si cela amène à l'immobilisme et au laxisme, non. Certes, il faut se réconcilier avec soi, et tenter de s'améliorer. Il y a des choses en moi que je ne changerai pas: c'est mon patrimoine. Je fais ce que je peux pour en tirer le meilleur parti, en termes de plaisir plutôt que de performance, de bien ou de mal. Qu'est-ce qui va me rendre vraiment content? C'est la question à se poser devant tout choix d'action. Cela a l'air simple, mais qui le fait?

Il n'y aurait pas de bien ni de mal?

Chacun de nous a une morale. Nous en sommes pétris, du fait de notre éducation et de nos rapports avec les autres. Notre problème serait plutôt de ne pas en rester esclaves. Mais, pour être content à long terme, il faut souvent savoir différer un plaisir immédiat et, pour effectuer de bons choix, se connaître de mieux en mieux. Ne pas s'illusionner sur soi devient une vraie ascèse, une clef pour progresser dans la vie.

S'agit-il de positiver, comme disent les Américains?

Le mot est un peu bête. En revanche, je me méfie de la négativité dans notre manière de regarder le monde: c'est une déperdition d'énergie et de sens de la vie. Nous sommes trop enclins à la critique, à la négation des autres, sans mesurer combien c'est mortifère, y compris pour nous-mêmes. Il faut chaque matin se rappeler les raisons que l'on a de ne pas se plaindre. Le contentement devient un entraînement.

Jean-Louis Servan-Schreiber

* L'idéologie Larzac :
la voue du retour à la terre. après mai 68.

ÉPREUVE ÉCRITE II :

Répondez, de façon précise, aux cinq questions posées sur le document. Dans vos réponses vous pouvez reprendre certains mots clefs du texte, mais non des phrases ou des passages entiers.

3 points

1. D'après les documents 1 et 2, quels rapports peut-on établir entre richesse et bonheur ?
(4 à 5 lignes)

3 points

2. Sur quels apports des études génétiques M. Seligman et M. Csikszentmihalyi appuient-ils leurs recherches dans le domaine de la psychologie du bonheur ?
(4 à 5 lignes)

4 points

3. La conception du bonheur de Jean-Louis Servan-Schreiber n'est-elle pas égocentrique ?
En quoi diffère-t-elle de celle de Martin Seligman ?
(4 à 5 lignes)

4 points

4. La philosophie du « contentement », telle que la propose J-L Servan-Schreiber, vous apparaît-elle comme la voix de la sagesse, ou comme celle de la résignation ?
(8 à 10 lignes)

6 points

5. Les trois psychologues cités par les documents font un même éloge de la simplicité en matière de bonheur. Pensez-vous, comme eux, que le bonheur se cultive avant tout au quotidien, ou croyez-vous qu'il appelle davantage d'audace ou d'exotisme ?
(10 à 12 lignes)
