



• Lisez ce texte puis répondez aux questions :

La frustration : une émotion quotidienne

La frustration est une émotion que tout le monde ressent à un moment ou à un autre. Elle apparaît souvent lorsqu'on ne peut pas obtenir ce que l'on veut ou quand les choses ne se passent pas comme prévu. Par exemple, être coincé dans les embouteillages alors qu'on est pressé, ou ne pas réussir à résoudre un problème malgré plusieurs essais, peut provoquer ce sentiment désagréable. La frustration est liée à un décalage entre nos attentes et la réalité.



Cette émotion peut se manifester de différentes manières : certaines personnes deviennent irritables, d'autres se sentent tristes ou découragées. Parfois, la frustration pousse à abandonner, mais elle peut aussi motiver à essayer encore plus fort. Par exemple, un élève qui n'arrive pas à comprendre une leçon peut se sentir frustré, mais s'il persévère, il finira peut-être par réussir. La façon dont on gère la frustration influence souvent le résultat final.

Pour surmonter la frustration, il est important de prendre du recul et de relativiser la situation. Respirer profondément, faire une pause ou en parler à quelqu'un peut aider à voir les choses sous un autre angle. Apprendre à accepter que tout ne dépend pas de nous et que l'échec fait partie de la vie est également essentiel. La frustration, bien que désagréable, peut devenir une source d'apprentissage et de croissance personnelle si on sait la transformer en une force positive.

1) Répondez aux questions :

1. Qu'est-ce que la frustration ?
2. Donnez un exemple de situation qui peut provoquer de la frustration.
3. Que peut faire une personne pour surmonter sa frustration ?
4. La frustration peut-elle avoir des effets positifs ? Expliquez.

2) Mettez Vrai ou Faux :

1. La frustration est une émotion rare.
2. La frustration est toujours négative et n'apporte rien de positif.
3. Un élève qui n'arrive pas à comprendre une leçon peut se sentir frustré.
4. Prendre du recul aide à surmonter la frustration.
5. La frustration est liée à un décalage entre nos attentes et la réalité.