ECOLENG

Niveau B1-B2

Accepter sans se résigner

Mémo de vocabulaire et d'expression : distinguer douleur, souffrance, acceptation, résignation et action.

Objectif

Comprendre et exprimer une idée nuancée : reconnaître une réalité difficile sans renoncer à agir sur ce qui peut être changé.

Vocabulaire essentiel

Mot / expression	Sens dans ce dossier	Exemple
la douleur	sensation physique ou expérience pénible	La douleur est présente, mais elle ne résume pas toute l'expérience.
la souffrance	dimension vécue, psychologique ou émotionnelle de l'épreuve	L'anticipation peut parfois augmenter la souffrance.
accepter	reconnaître ce qui est là, sans nier la réalité	J'accepte cette émotion sans lui donner tout l'espace.
se résigner	renoncer à agir ou considérer que rien ne peut changer	Accepter ne signifie pas se résigner.
prendre du recul	créer une distance mentale pour observer une expérience	Elle prend du recul avant de réagir.
se laisser envahir	perdre de l'espace mental au profit d'une émotion	Il essaie de ne pas se laisser envahir par l'angoisse.

Nuancer son opinion

Reconnaître une difficulté : Il est vrai que... / On ne peut pas nier que... / Il faut reconnaître que...

Introduire une limite : pourtant / cependant / néanmoins / malgré cela...

Exprimer la concession : même si + indicatif / bien que + subjonctif / malgré + nom.

Éviter le faux choix : On peut accepter une situation tout en cherchant à la transformer.

À retenir

Acceptation ≠ résignation. Dans le texte source, l'acceptation est présentée comme une attitude active : reconnaître une émotion ou une difficulté afin qu'elle ne bloque pas l'action.

Notes personnelles

.....
.....
.....