

Fiche exercices - Prévenir le burn-out

Travail & Éducation - Tous niveaux - Support imprimable Ecoleng

1. Compréhension du texte

Réponds en une phrase complète.

- Pourquoi Lina se sent-elle moins bien depuis quelques semaines ?
- Quels comportements montrent que le travail prend trop de place ?
- Quels conseils Samir lui donne-t-il ?
- Pourquoi est-il utile de parler à une personne de confiance ?

2. Vocabulaire

Associe chaque expression à sa définition.

Expression	Définition
être débordé	a. classer les tâches par importance
prioriser	b. avoir trop de choses à faire
poser une limite	c. dire clairement ce qu'on peut ou ne peut pas faire
demander du soutien	d. chercher de l'aide auprès d'une autre personne

3. Grammaire : impératif

Complète avec l'impératif du verbe entre parenthèses.

- _____ une vraie pause. (prendre)
- _____ une liste des priorités. (faire)
- _____ de répondre tard le soir. (éviter)
- Ne _____ pas seul avec cette pression. (rester)
- _____ à ton responsable avec des faits précis. (parler)

4. Production guidée

Écris quatre conseils pour une personne stressée. Utilise un ton bienveillant et concret.

Conseil 1	
Conseil 2	
Conseil 3	

Conseil 4	
-----------	--

5. Correction indicative

- être débordé = b ; prioriser = a ; poser une limite = c ; demander du soutien = d.
- Prends ; Fais ; Évite ; Ne reste pas ; Parle.