

DELFB2 – session 15

Exercice 3

Enregistrement 1 : extrait de *7 milliards de voisins* du 23 septembre 2020

Emmanuelle Bastide : Alors, consommer moins et mieux, ça demande du temps et de l'argent ; c'est ce qu'on entend souvent. Je vous propose d'écouter le témoignage de Mélanie. Elle a 40 ans, deux enfants en bas âge. Cette mère célibataire trie ses déchets, prend les transports en commun, surveille sa consommation d'eau et d'électricité et elle est pourtant au bord du burn-out écologique. Elle s'est confiée au micro d'Inès Edel-Garcia.

[Musique]

Mélanie : Sur les réseaux sociaux principalement, sur les médias traditionnels, moi je vois de plus en plus – c'est quasiment tous les jours – des recettes pour faire votre déodorant, des recettes pour faire votre lessive, des recettes pour faire votre pain. Un jour, on aura peut-être des recettes pour faire l'essence de voiture. Enfin, à un moment donné, ça va trop loin. Déjà, moi je n'ai pas le temps mais en plus, j'ai beaucoup d'interrogations sur le fait que même si toutes ces petites choses mises bout à bout... toutes ces fourmis invisibles que nous sommes, on essaie de faire des petites choses, je m'interroge quand même sur ce que ça peut rapporter même dans quelques années versus des énormes industries partout dans le monde qui polluent H24 et qui elles, ne font rien.

Enregistrement 2 : extrait de *Le conseil santé* du 25 août 2020

Caroline Paré : Dana Castro, bonjour.

Dana Castro : Bonjour.

Caroline Paré : Vous êtes psychologue clinicienne à Paris. Comment limiter les émotions toxiques, celles qui nuisent à notre équilibre et aussi à nos relations avec les autres ?

Dana Castro : Eh bien, la première chose à faire, c'est de les reconnaître, de comprendre qu'elles sont toxiques et en fait, reconnaître, ça veut dire pouvoir les nommer et comprendre qu'elles sont toxiques. Alors comment on sait qu'elles sont toxiques ? C'est qu'elles vont empiéter sur notre bien-être au quotidien. Par exemple, quand on se prend la tête avec une culpabilité – « Ah, j'aurais dû... C'est pas bien, j'aurais dû... j'aurais fait ci... » et tout et tout – et que ça nous prend vraiment la plupart du temps et la plupart de la tête ; ça veut dire qu'elle devient toxique et qu'elle nous empêche, à la fois de comprendre la cause réelle de cette émotion et à la fois d'agir en conséquence ou alors d'agir d'une manière inadaptée. [00 :58]

Caroline Paré : Et justement à l'inverse, émotions toxiques... Est-ce qu'il y a d'autres émotions, là, qu'on a plutôt intérêt à cultiver ?

Dana Castro : Bien sûr. Nous avons ce qu'on appelle des émotions primaires qui sont l'amour, la joie, la tristesse, la colère. Ce sont des émotions universelles et qui ont vraiment une fonction très importante dans notre psychisme parce que ce sont des signaux. Quand on a peur, on sait qu'il faut se protéger. Quand on est amoureux, quand on éprouve de la joie, on sait qu'il faut vraiment [en] profiter de ce moment.

Enregistrement 3 : extrait de 100% création du 27 septembre 2020

Maria Afonso : Ngoné Magin est née et a grandi à Dakar. Au Sénégal, la bijouterie est un métier qui se transmet de générations en générations. N'étant pas issue d'une famille de bijoutiers, c'est à Paris que Ngoné Magin découvre sa passion pour les bijoux. Aujourd'hui, la créatrice associe des femmes de la Maison Rose au Sénégal, victimes de violences conjugales, pour la réalisation de ses collections.

Ngoné Magin : Pour moi, c'était important de faire ce travail avec elles. On a nié leurs droits, mais je pense qu'à travers l'artisanat d'art, elles peuvent apprendre un métier. Je me sens impliquée dans l'essor économique du continent donc je travaille avec des artisans bijoutiers au Sénégal, perliers, etc. Ça permet de sauvegarder certains savoir-faire ancestraux comme la filigrane. Je trouve que ce travail est tellement magnifique qu'il nous appartient, à nous les Africains, de préserver ce savoir-faire.

Maria Afonso : La créatrice est attirée par des matières qui racontent une histoire à l'instar du cauri, ce petit coquillage dont elle a fait l'emblème de sa marque comme une trame, un pont entre deux pays.