

Les compulsions sont des tentatives de se débarrasser de l'anxiété et de rechercher de la certitude.

Compulsions are attempts to get rid of the anxiety and to seek certainty.

la composition du jury criminel en France

le jury / le juge / le président / les assistants / les jurés

tirer au sort = to be chosen at random

Les jurés sont **tirés au sort** des listes électorales.

La cour d'assises.

Comment réagir aux pensées intrusives?

les tentatives / les tentatives d'annuler l'anxiété.

échouer = to fail / être en échec

Vous imaginez que vous allez échouer avant même de commencer.

la certitude / avoir la certitude / rechercher la certitude

reconnaitre l'ampleur du problème. To recognise the scale / extent of the problem

reconnaitre l'ampleur de la situation.

la sûreté = the safety

les pensées basées sur des croyances limitantes.

Il faut déconstruire et analyser chaque aspect de la maladie.

C'est-à-dire les pensées, les croyances, les comportements et les habitudes.

les augmentations sans contreparties = increases without strings

Les ouvriers demandent une augmentation de salaire sans contreparties

Il y a une pénurie d'enseignants pour la rentrée. On les a formés en quatre jours.

Ils ont été formés en quatre jours.

Les aliments ultra transformés sont des produits industriels reconstitués. Il ont perdu une grande partie de leurs qualités nutritionnelles.

Le cracking est le fractionnement des céréales, des légumes et des fruits en dizaines de poudres et sirops pour refabriquer d'autres aliments industriels.

Les dates

mille soixante-six = 1066

mille six cent soixante-six = 1666

mille neuf cent soixante huit = 1968

Vous essayez de réduire votre anxiété en essayant d'avoir la certitude par la performance des rituels ou des vérifications.

Cela constitue le cycle sans fin du TOC.

Cela tourne sans cesse en boucle.

un piège = a trap

Pour sortir de cette impasse vous devez comprendre ce piège dans lequel vous tombez à répétition.

Vous devez changer radicalement d'approche.

Il faut apprendre tolérer vos peurs sans succomber rapidement à vos compulsions.

Votre cerveau doit se désensibiliser aux peurs.

Si vous sentez l'anxiété monter et que vous acceptez au lieu de combattre vous commencez à reprogrammer votre cerveau pour qu'il cesse de réagir aussi fortement.

Vous avez pris de mauvaises habitudes face à vos pensées intrusives.

Le traitement par exposition avec prévention de la réponse comporte deux principes bien distincts qui, chacune, traite l'un des symptômes du TOC.

L'exposition concentre sur les obsessions.

La prévention de la réponse se concentre sur les compulsions.

Il faut avoir une échelle d'expositions.

le but du traitement n'est pas de vous traumatiser. C'est la raison vous avancez doucement et conquerez une à une de vos peurs.

Ce désir de résoudre un problème et d'obtenir des résultats très rapidement sans faire des efforts est absolument humain et normal.

.....

la poursuite = the continuation of

la poursuite de la sécheresse

Au nord les hautes pressions étendront leur influence.

la lutte contre les inégalités sociales à l'école.

nocif (s) = harmful nocive (f)

les effets nocifs sur la santé

Les pensées toxiques sont si *nocives*

les aliments nocifs

1. énergie d'origine éolienne
2. énergie des vagues (marée et houlomotrice)
3. énergie solaire

Les énergies houlomotrices sont les énergies utilisant l'énergie contenue dans le mouvement de la houle.

l'énergie des marées = wave energy.

la sobriété énergétique - un plan national

l'idolâtrie = idolatry

le culte des idoles= the worship of idols / le culte des idoles, péché impardonnable.

.....
les lieux de culte = places of worship

A cette époque on pratiquait le culte des idoles.

le culte religieux = religious worship

la liberté de culte = freedom of worship

le prophète Muhammad (que paix soit sur lui)

que la paix et la bénédiction d'Allah soient sur lui

Seul Dieu peut façonner un être humain.

le façonnement d'un être humain.
.....

la sobriété énergétique = restraint / reduction

l'austérité

le plan de la sobriété énergétique

le bouclier= the shield / le bouclier tarifaire

les écogestes = eco gestures

les écogestes, peuvent il faire une différence?

On ne peut pas se débarrasser de notre responsabilité collective.

moins de déchets = less waste

Est-ce qu'on a un devoir morale de cesser ces émissions?

valoir la peine / Ça vaut la peine

les écogestes, valent-il la peine?

Faut-il des mesures de contraintes?

Est-ce que le gouvernement va devoir imposer des sanctions?

L'approvisionnement en gaz = the gas supply

L'approvisionnement en gaz russe.

les fournisseurs = the suppliers

Quels sont les différents fournisseurs d'électricité en France?

Les fournisseurs de gaz

le bouclier tarifaire = the price shield

La France travaille à diversifier ses approvisionnements en gaz naturel.

Ils ont essayé de remplacer leurs approvisionnements russes par du gaz d'autres provenances.

Il y a un risque réel de pénurie de gaz cet hiver.

la transition écologique et l'épuisement des ressources

Les ressources s'épuisent. / resources are running out.

la biodiversité est gravement menacée

La combustion de ces énergies fossiles produit des gaz à effet de serre et des chimiques toxiques qui contribuent fortement au réchauffement climatique et la pollution atmosphérique.

Nous devons sortir de notre dépendance aux énergies fossiles.

Nous devons développer des énergies propres et renouvelables.

Il y a eu un plan climat adopté en 2017. la France vise la neutralité carbone en 2050.

l'électricité verte.

Nous visons de permettre une meilleure cohabitation entre l'activité de l'homme et l'épanouissement de la flore et de la faune.

.....
les cartables / la fourniture scolaire

les cartables / la fourniture scolaire / les préparatifs de la rentrée scolaire 2022.

la pénurie d'enseignants et la formation des 4,000 enseignants contractuels en quatre jours.

.....
un trouble névrotique

laideur / la laideur / toute leur laideur

Cela provient d'un état névrotique

Je suis piégé par cette maladie.

Tout paraît flou = Everything appears blurry

un trouble névrotique

Elles sont conscientes de leur laideur.

la laideur = the ugliness

toute leur laideur.

Cela provient d'un état névrotique. / That stems from a neurotic state.

je suis piégé par cette maladie

être piégé = to be trapped

Tout me paraît flou. / Everything appeared blurred

les ressources durables

Nous devons développer des énergies propres, durables et renouvelables.

la flambée des prix / une hausse inédite des prix

les gaz fluorés = CFC gases

Les gaz fluorés sont des gaz à effet de serre qui dégradent la couche d'ozone.

la Russie / en Russie

L'approvisionnement russe a été découpé.

apprendre à son rythme.

.....
Les enfants à haut potentiel.

les enfants surdoués.

être précoce / Beaucoup d'enfants surdoués sont précoces.

la précocité
.....

Le gazoduc Nord Stream 1

Les gaz à effet de serre piègent la chaleur dans notre atmosphère.

Les carburants fossiles contiennent des polluants atmosphériques.

les contenus / le contenu de ce livre.

le contenu de ce livre = singular.

une assurance voyage

Pourquoi souscrire à une assurance voyage?

Comment s'assurer si vous avez une maladie préexistante?

Quelle est la meilleure assurance voyage?

une tendance à l'hyperactivité

écureuil / un écureuil

écu/reuil

.....

L'exposition avec prévention de la réponse.

Les fausses croyances lesquelles vous avez besoin de certitude sur les sujets qui vous font peur.

Une fois la semaine terminée

.....

L'exposition consiste à vous confronter doucement et progressivement à vos peurs et doutes pour faire diminuer la réaction anxieuse.

De son côté la prévention de la réponse consiste à cesser progressivement de réaliser les comportements compulsifs qui visent à neutraliser l'anxiété généré par les obsessions mais, qui, en fait, les entretiennent.

L'écureuil est un petit mammifère gris ou roux avec une longue queue qui grignote les noisettes toute la journée. C'est un rongeur grimpeur arboricole.

en période d'accouplement

la déprime / la dépression

les averses intenses

La déprime est un sentiment de tristesse temporaire . Une dépression est beaucoup grave.

Météo - une dégradation de grande ampleur jeudi.

de l'eau salée

Partout sur la planète des villages côtiers sont inondés.

une canicule de grande ampleur.

la période d'accouplement chez les écureuils.

.....
caillasser les véhicules de police.

le trafic de drogue est omniprésent dans ses domaines.

le taux de criminalité est très élevé.

DALC

diagnostiquer / Accepter / Laisser aller - laisser passer / Continuer à vivre

Cette situation est contre-intuitive.

attention aux orages violents accompagnés de rafales de vent et du grêle.

On aura pas mal d'instabilité dans le nord-ouest.

les averses orageuses

Notez un temps plus calme dans le sud-ouest.

Ça restera doux dans le sud.

L'évolution pour

les éclaircies = bright, clearing spells

On va trouver de belles éclaircies

.....
la parution de son nouveau livre.

Il faut réaliser mes idées.

Il faut que je réalise mes idées.

Il faut mettre mes idées en action.

Il faut que je mette mes idées en action.

Passer les idées à l'action.

.....
la reine

drapeaux en berne

les obsèques - les rites funéraires célébrés à la suite d'un décès

enterrer / l'enterrement / le cercueil

Le monde entier pleurerait sa mort.

Les drapeaux britanniques sont mis en berne.

Pour honorer le nouveau souverain.

Les drapeaux sont hissés durant 24 heures avant d'être remis en berne.

hisser = to raise, to haul, to drag up

quelques averses de caractère orageux.

les grisailles = grayness, gray periods

Les petites grisailles du matin vont rapidement se dissiper.

Le jour des funérailles de la reine.

la veille de la cérémonie.

un quartier chaud = un quartier sensible

les zones de non droit.

davantage = more / davantage de visibilité / davantage de détails

la lutte contre les stupéfiants

outré = besides / outside of / in addition

Les plantes qui y poussent sont bien adaptées à des inondations marines.

ensoleillé / bien ensoleillé = sunny / very sunny

C'est la fin de l'abondance

Les orages éclatent partout.

Comment rédiger sa lettre de motivation.

Une lettre de motivation doit accompagner son CV.

un hiver rude / un hiver de froidure exceptionnelle

un hiver sévère

L'inondation des terres basses et la perte de terres agricoles.

accompagnés de pluies intenses.

Les orages seront accompagnés de pluies intenses.

Il y a un faible risque d'orages.

.....
octroyer = to award

Kevin veut terminer définitivement avec le cannabis.

On devient piégé dans la toxicomanie.

démissionner = to resign

le licenciement = the dismissal

l'attentat terroriste = the terrorist attack

les rentes = the annuities

la rentabilité = cost effectiveness

les contrôleurs aériens sont en grève.

une vague de chaleur

une vague de fraîcheur

Les températures sont sous les moyennes pour la saison.

Regardons l'évolution pour votre nuit. / un temps automnal

Ce mardi le temps sera automnal sur l'ensemble de la France. / sur l'ensemble de l'hexagone

Il y aura les conditions sèches et fraîches sur l'ensemble de la France.

La fraîcheur s'accroît rapidement.

.....
Le patrimoine est l'ensemble des biens qu'on hérite de sa famille.

.....
hiver (nm) / en hiver / hivernal / hivernaux / hivernale / hivernales

printemps (nm) au printemps / printanier / printaniers / printanière

été (nm) en été / estival / estivaux / estivale / estivales

automne (nm) en automne / automnal / automnaux / automnale / automnales

les feuilles automnales / les activités automnales / les couleurs automnales

Les activités printanières pour les jeunes.

Le jeune homme a été interpellé par la police et puis on l'a placé en garde à vue.

Garde à vue: C'est le fait de retenir quelqu'un contre sa volonté.

Pendant ce temps la personne est auditionnée par les policiers.

les prévisions saisonnières.

les températures vont chuter cette nuit.

.....

La défaillance / la défaillance des orgues = failure / organ failure

Beaucoup de mes patients ont vécu des souffrances dans leur enfance ou dans leur adolescence.

.....

Le PIB (produit Intérieur brut) = GDP

Aujourd'hui en France les prix des produits importés, notamment les produits énergétiques, augmentent bien davantage que les prix de nos exportations.

Un policier était sérieusement blessé après avoir été percuté lors un refus d'obtempérer.

la balance des paiements

la cherté de la vie / costliness

porter plainte = to file a complaint.

Il s'agit d'un ciel voilé

.....

Mettre du beurre dans les épinards. / to put jam on the bread.

les facettes d'un problème.

le système de retraites est maintenant excédentaire = in surplus

le système de retraites serait déficitaire

Les cotisations des actifs ne seront jamais suffisant pour payer les retraites.

Garde à vue = custody

être placé en garde à vue = to be placed in custody.

C'est l'effet de retenir quelqu'un contre sa volonté.

les prévisions saisonnières.

les températures chutent cette nuit.

.....

Quatre adolescents ont été identifiés grâce aux vidéos et interpellés. Placés en garde à vue, ils pourraient être déférés au parquet des mineurs de Pontoise ce samedi.

le parquet (lit the floor) = the prosecutor

le parquet des mineurs = the children's prosecutor

un avocat est chargé de défendre ces clients.

.....

Une jeune marocaine est décédée des suites d'un avortement clandestin.

Au Maroc l'avortement est passible d'emprisonnement.

Seul un motif peut justifier l'avortement; si la grossesse présente un danger pour la santé de la mère.

Entre 600 et 800 avortements clandestins sont pratiqués au Maroc chaque jour.

une grossesse non-désirée

un réseau sans fil

avoir dépendance aux régimes autoritaires

Nos approvisionnements en carburants dépendent aux régimes autoritaires.

