

No part of this product may be reproduced in any form or by any electronic or mechanical means, including information storage and retrieval systems, without written permission from the IB.

Additionally, the license tied with this product prohibits commercial use of any selected files or extracts from this product. Use by third parties, including but not limited to publishers, private teachers, tutoring or study services, preparatory schools, vendors operating curriculum mapping services or teacher resource digital platforms and app developers, is not permitted and is subject to the IB's prior written consent via a license. More information on how to request a license can be obtained from <http://www.ibo.org/contact-the-ib/media-inquiries/for-publishers/guidance-for-third-party-publishers-and-providers/how-to-apply-for-a-license>.

Aucune partie de ce produit ne peut être reproduite sous quelque forme ni par quelque moyen que ce soit, électronique ou mécanique, y compris des systèmes de stockage et de récupération d'informations, sans l'autorisation écrite de l'IB.

De plus, la licence associée à ce produit interdit toute utilisation commerciale de tout fichier ou extrait sélectionné dans ce produit. L'utilisation par des tiers, y compris, sans toutefois s'y limiter, des éditeurs, des professeurs particuliers, des services de tutorat ou d'aide aux études, des établissements de préparation à l'enseignement supérieur, des fournisseurs de services de planification des programmes d'études, des gestionnaires de plateformes pédagogiques en ligne, et des développeurs d'applications, n'est pas autorisée et est soumise au consentement écrit préalable de l'IB par l'intermédiaire d'une licence. Pour plus d'informations sur la procédure à suivre pour demander une licence, rendez-vous à l'adresse <http://www.ibo.org/fr/contact-the-ib/media-inquiries/for-publishers/guidance-for-third-party-publishers-and-providers/how-to-apply-for-a-license>.

No se podrá reproducir ninguna parte de este producto de ninguna forma ni por ningún medio electrónico o mecánico, incluidos los sistemas de almacenamiento y recuperación de información, sin que medie la autorización escrita del IB.

Además, la licencia vinculada a este producto prohíbe el uso con fines comerciales de todo archivo o fragmento seleccionado de este producto. El uso por parte de terceros —lo que incluye, a título enunciativo, editoriales, profesores particulares, servicios de apoyo académico o ayuda para el estudio, colegios preparatorios, desarrolladores de aplicaciones y entidades que presten servicios de planificación curricular u ofrezcan recursos para docentes mediante plataformas digitales— no está permitido y estará sujeto al otorgamiento previo de una licencia escrita por parte del IB. En este enlace encontrará más información sobre cómo solicitar una licencia: <http://www.ibo.org/es/contact-the-ib/media-inquiries/for-publishers/guidance-for-third-party-publishers-and-providers/how-to-apply-for-a-license>.

**French B – Standard level – Paper 1**  
**Français B – Niveau moyen – Épreuve 1**  
**Francés B – Nivel medio – Prueba 1**

Monday 11 November 2019 (afternoon)  
Lundi 11 novembre 2019 (après-midi)  
Lunes 11 de noviembre de 2019 (tarde)

1 h 30 m

---

**Text booklet – Instructions to candidates**

- Do not open this booklet until instructed to do so.
- This booklet contains all of the texts required for paper 1.
- Answer the questions in the question and answer booklet provided.

**Livret de textes – Instructions destinées aux candidats**

- N'ouvrez pas ce livret avant d'y être autorisé(e).
- Ce livret contient tous les textes nécessaires à l'épreuve 1.
- Répondez à toutes les questions dans le livret de questions et réponses fourni.

**Cuaderno de textos – Instrucciones para los alumnos**

- No abra este cuaderno hasta que se lo autoricen.
- Este cuaderno contiene todos los textos para la prueba 1.
- Conteste todas las preguntas en el cuaderno de preguntas y respuestas.

Texte A

## Neuf conseils pour faire la paix avec votre téléphone portable

Vous passez trois heures (et plus) par jour sur votre téléphone ? Votre famille est exaspérée, et vous vous sentez débordé ? Il est temps d'agir.



- 5 **1-** Supprimez les applications que vous n'utilisez pas. Avez-vous vraiment besoin de onze applications de yoga ? Triez.
- 2-** Supprimez les notifications (son ou vibrations) des réseaux sociaux, des jeux, ou des sites d'information.
- 10 **3-** Classez vos applications. Laissez sur la page d'accueil celles purement informatives : horaires de train, météo. Rangez vos réseaux sociaux dans un dossier que vous placerez loin du premier regard.
- 15 **4-** Rendez votre téléphone moins accueillant. Baissez la luminosité : l'attraction sera bien moins forte. Les plus déterminés régleront leur écran en noir et blanc.
- 5-** Installez un code compliqué pour mettre votre téléphone en marche. S'il faut effectuer plusieurs manipulations pour ouvrir vos applications, vous les consulterez moins souvent.
- 20 **6-** Plus radical : utilisez un navigateur web pour accéder aux applications mangeuses de temps, comme Facebook. Gain de temps garanti.
- 7-** Mettez souvent votre téléphone en veille avec les options Ne pas déranger et Mode Avion.
- 25 **8-** Posez votre téléphone loin de vous quand vous travaillez. Des études ont montré que cela permet une bien meilleure concentration. Le soir, placez-le avec son chargeur loin de votre chambre : vous dormirez mieux et vous serez sûr que votre téléphone sera rechargé pour la nouvelle journée.
- 9-** Encore plus radical : achetez-vous une montre ou un réveil. Plus besoin alors de consulter son téléphone pour savoir l'heure.

Avec l'aimable autorisation de Le Temps, quotidien suisse édité à Lausanne

Texte B

## Aujourd’hui, on fait la classe dehors !



C’est une vraie journée d’automne. Les feuilles des arbres volent au vent. Le ciel gris se fait menaçant. Les 45 élèves de sixième année de l’école primaire Laurentide sont arrivés de bonne humeur, au parc Basile-Routhier, dans le nord de Montréal. Aujourd’hui, l’école se fait en plein air.

- 5 Oui, vous avez bien lu : des enseignants ont décidé d’emmener leurs élèves dans un parc municipal toute la journée. Pour les enfants, c’est comme ça une journée complète de cours toutes les deux semaines : tout le monde dehors, beau temps, mauvais temps.

Ce projet a vu le jour sous l’impulsion d’un groupe d’enseignants de l’école primaire Laurentide. Ils se sont inspirés d’un mouvement scandinave qui recommande l’éducation en plein air. « L’école en plein air a un effet direct sur les enfants : ils sont enthousiastes, calmes et concentrés », dit Yannick, un des instigateurs de ce projet.

### Chasse au trésor

Au parc, une chasse au trésor va commencer où les enfants doivent faire appel à des notions apprises en mathématiques pour résoudre un problème. Au signal du départ, les élèves sont partis en courant. Ils ont passé plus d’une heure à chercher des messages cachés par les profs un peu partout dans le parc. « C’est fascinant de se rendre compte à quel point les élèves sont concentrés », dit Yannick.

[ - X - ] et après l’activité, les élèves piquent une jasette<sup>1</sup>. « Dans le bois, je me sens comme un aventurier. J’explore. Je me sens libre d’aller [ - 16 - ] je veux », dit un élève. [ - 17 - ] avant l’heure du midi, une autre élève est surprise : « Est-ce que la moitié de la journée est [ - 18 - ] passée ? Je pensais qu’on était ici [ - 19 - ] cinq minutes ! »

### Prendre des risques

« La classe en nature force les élèves à sortir de leur zone de confort », souligne Marie-Claude Rivard, universitaire à Trois-Rivières<sup>2</sup>. « On vit dans une époque où le contrôle parental et l’hypersécurité dominant. Dans la nature, les enfants apprennent à prendre des risques et à se faire confiance. » Les parents seront heureux de constater un autre avantage du programme : il montre aux jeunes qu’il y a mieux à faire que de pitonner<sup>3</sup> sur un écran...

Aujourd’hui, on fait la classe dehors, Marco Fortier, publié le 28 octobre 2017 © Le Devoir

<sup>1</sup> piquent une jasette : discutent (français du Québec)

<sup>2</sup> Trois-Rivières : ville du Québec

<sup>3</sup> pitonner : zapper

Texte C

## À la Réunion, des palettes pour créer des emplois



- ❶ **Récupérer le bois de palette pour le transformer en mobilier, c'est l'idée atypique d'Écopal pour valoriser ce matériau et créer de l'emploi.**
- ❷ « Rien ne se perd, tout se transforme ! » Telle est la philosophie d'Écopal, structure créée il y a deux ans à La Réunion, spécialisée dans la récupération et la valorisation du bois de palette destiné à la déchèterie. « Chaque année, près de deux millions de palettes arrivent sur l'île de La Réunion. Certaines vont être réparées et remises sur le marché, mais une large partie finit par être détruite », explique Franck Da Silva, président d'Écopal. Les réutilisations du bois des palettes non réparables sont nombreuses : planches de bois brut, meubles, mobilier urbain. « On est parti d'un déchet dont personne ne voulait et on a créé une ressource avec un marché », ajoute celui qui s'est pris de passion pour le recyclage du bois.
- ❸ L'originalité d'Écopal ? Regrouper des organisations du secteur privé et du milieu associatif derrière un même projet : donner une seconde vie au bois de palette et favoriser l'emploi. En amont de la chaîne de production, l'entreprise de recyclage AC2V collecte, trie et répare les palettes usagées. Ce qui ne peut pas être réparé est ensuite reconditionné en planches de bois brut dans l'atelier de production de la prison du Port, puis revendu aux particuliers et artisans locaux. Le bois de palette sert aussi à l'association les Palettes de Marguerite qui le transforme en mobilier grâce à ses employés en réinsertion professionnelle.
- ❹ L'initiative porte déjà ses fruits. Grâce à Écopal, 10 à 15 tonnes de bois de palette sont retraitées chaque mois. La formule est également vertueuse du point de vue de l'emploi puisqu'une dizaine d'employés ont déjà été recrutés.
- ❺ Et Da Silva d'ajouter : « Nous contactons de grandes entreprises qui vendent des meubles pour les convaincre de proposer en complément à leur offre classique – importée – une offre de mobilier produite localement ». Il précise : « On est encore loin d'une optimisation complète, mais on a créé une économie qui a du sens pour nous et un impact sur le territoire. »

d'après un article de Géraldine Martin, © www.lavie.fr – 6/09/2017

Texte D

## Jeter le superflu pour revenir à l'essentiel

Ne vous êtes-vous jamais dit que vous aviez beaucoup de choses inutiles qui traînaient chez vous ? N'avez-vous jamais regardé votre garde-robe en vous disant que vous ne mettez plus la moitié des vêtements qui s'y trouvent ? Prenez les choses en mains. Triez, jetez, donnez, rangez. Ça s'appelle le minimalisme. Le minimalisme, c'est le fait de ne garder que les choses essentielles dans la vie et de se débarrasser du reste.



### Lucile, blogueuse, nous explique comment elle a découvert ce mode de vie.

« Après mes études, je voulais voyager en Australie. Je devais préparer mon sac pour une année complète. Je suis partie avec un sac trop lourd rempli de choses inutiles. Petit à petit, je me suis délestée de certaines affaires et j'ai compris que je n'avais pas besoin de grand-chose. Je suis donc rentrée avec un sac à moitié vide, mais avec des souvenirs plein la tête. J'avais compris que les possessions n'étaient rien d'autre qu'un boulet au pied. »

### Comment faire le tri dans ses affaires ?

« Avant tout, il faut faire un travail intérieur pour comprendre pourquoi nous avons envie de posséder, quels sont les pièges du marketing et comment les éviter », explique Lucile.

Une fois que l'on est mentalement prêt, il suffit de se poser quelques questions. Vais-je encore porter ce vieux pull ? Ce tapis de sport, vais-je l'utiliser un jour ? En se posant les bonnes questions, il est possible de se débarrasser de la moitié de ses affaires. Certes, votre habitation vous paraîtra peut-être vide au début, mais pensez à toute la place que vous gagnerez, aux objets que vous ne devrez plus nettoyer et à l'argent que vous pourrez gagner en revendant les choses superflues.

### Quels sont les avantages ?

On l'a déjà dit : un gain de place, de temps et d'argent. Mais ce n'est pas tout. Lucile confie être au top moralement grâce à cela.

« Je ressens la liberté de choisir et de ne plus me laisser imposer des choses. Le fait de me libérer du superflu m'a apporté une plus grande confiance en moi. Je me sens libre et sereine, je me suis détachée du regard des autres. »

D'après « Être minimaliste : jeter le superflu pour revenir à l'essentiel » © LaLibre.be, J.F., 28 novembre 2017. Le présent article est reproduit avec l'autorisation de l'Editeur, tous droits réservés.

Toute utilisation ultérieure doit faire l'objet d'une autorisation spécifique de la société de gestion Copiepresse : [info@copiepresse.be](mailto:info@copiepresse.be).

## Etre minimaliste : jeter le superflu pour revenir à l'essentiel

J.F.

Ne vous êtes-vous jamais dit que vous aviez une foule de choses inutiles qui traînaient chez vous? N'avez-vous jamais regardé votre garde-robe remplie de fringues en vous disant que vous ne mettez plus jamais la moitié des vêtements qui s'y trouvent? N'avez-vous jamais regretté un achat compulsif qui ne vous était pas vraiment utile? Prenez les choses en mains. Triez, jetez, donnez, rangez et débarrassez-vous du superflu dans votre vie, aussi bien dans vos possessions matérielles que dans vos relations. Ce concept s'appelle le minimalisme.

### Le minimalisme, c'est quoi?

C'est le fait de ne garder que les choses essentielles dans votre vie. Certains minimalistes ne conservent que 100 objets dont ils ne pourraient pas se passer. Mais il n'y a aucune règle en la matière. Il s'agit juste de jeter, donner ou vendre les choses que l'on utilisera plus jamais, de se débarrasser des contacts inutiles qui traînent sur notre compte Facebook, de ne pas s'encombrer d'objets superflus. Bref, de ne garder que l'indispensable et se débarrasser du reste.

Lucile, blogueuse et minimaliste, nous explique comment elle a découvert ce mode de vie. «Après mes études, j'avais pour projet de partir voyager un an en Australie. Je devais rendre ma chambre d'étudiante, trier mes affaires mais, surtout, préparer mon sac pour une année complète au bout du monde. Comme tous les voyageurs novices, je suis partie avec un sac trop lourd rempli de choses inutiles. Petit à petit, je me suis délestée de certaines choses et j'ai compris que je n'avais pas besoin de grand-chose. Je suis donc rentrée avec un sac à moitié vide mais avec des souvenirs plein la tête. C'est à ce moment-là que j'ai compris que les possessions n'étaient rien d'autre que des boulets aux pieds.»

### Comment faire le tri dans ses affaires ?

«Avant tout, il faut faire un travail intérieur pour comprendre d'où nous vient cette envie de posséder, pourquoi nous avons tant besoin d'acheter, quels sont les pièges que les pros du marketing mettent sur notre route et comment les éviter. Si on ne fait pas ce travail, le bazar reviendra comme un boomerang», explique Lucile.

Une fois que l'on est mentalement prêt à faire le tri, il «suffit» de se poser quelques questions. Vais-je encore vraiment porter ce vieux pull à moitié troué? Est-ce que ces bougies qui prennent la poussière me sont vraiment utiles sachant que je n'en allume jamais? Et ce tapis de sport, vais-je l'utiliser un jour? En se posant les bonnes questions, il est possible de se débarrasser de la moitié de ses affaires. Certes, votre habitation vous paraîtra peut-être vide au début mais pensez à toute la place que vous gagnerez, aux objets que vous ne devrez plus nettoyer et à l'argent que vous pourrez gagner en revendant les choses superflues.

Attention : faire le tri, c'est bien, mais ce n'est pas pour autant qu'il faut remplir l'espace que vous venez juste de libérer. Inutile de vous acheter une nouvelle chemise presque identique à celle à laquelle vous venez de dire au revoir dans un vide-dressing !

Pour Lucile, il faut se poser **trois questions avant d'acheter** quelque chose de nouveau :

- Est-ce que j'en ai besoin?
- N'ai-je pas quelque chose de similaire chez moi qui pourrait remplir la même fonction?
- Si je ne l'achète pas, est-ce que ça va me manquer?

Autre petit conseil : posez un autocollant pour éviter les publicités dans votre boîte aux lettres et n'acceptez pas les échantillons gratuits que vous pouvez recevoir et qui resteront dans un tiroir.

Bref, conservez seulement ce qui vous procure de la joie.

## **Le grand nettoyage, c'est aussi dans les relations**

Nous avons tous des dizaines d'amis sur Facebook à qui nous ne parlons jamais. Et si, à partir de maintenant, nous privilégions la qualité à la quantité? Est-ce qu'avoir dans sa liste de contacts une amie de maternelle que l'on a plus revue depuis lors a vraiment du sens? Demandez-vous quelles sont les personnes qui comptent vraiment pour vous et n'acceptez pas «n'importe qui» sur les réseaux sociaux.

Gardez dans votre vie les personnes à qui vous tenez réellement et débarrassez-vous des gens qui vous sont toxiques.

## **Quels sont les avantages?**

On l'a déjà dit : un gain de place, de temps et d'argent. Mais ce n'est pas tout. Lucile confie être au top moralement grâce à cela.

«Je ressens la liberté de choisir et de ne plus me laisser imposer des choses. Aujourd'hui, j'ai pris conscience que je suis maître de mes décisions et que chacun de mes achats a des conséquences. Le fait de me libérer du superflu m'a apporté une plus grande confiance en moi. Je sais que même s'il me manque quelque chose, je suis capable de faire sans. Je suis capable d'utiliser ma matière grise pour trouver une alternative. Je me sens libre et sereine, je me suis détachée du regard des autres.»

«Le mode vie minimaliste ne consiste pas seulement à se débarrasser du superflu, on apprend surtout à s'écouter, à trouver son essentiel. Son essentiel peut être un projet de vie, un rêve d'enfant, il est différent pour chaque personne dans la forme mais, sur le fond, il est ce qui nous donne envie de nous lever le matin et d'avancer.»

Ceci est l'article original reproduit dans son intégralité à la demande de l'éditeur. © LaLibre.be, J.F., 28 novembre 2017. Le présent article est reproduit avec l'autorisation de l'Editeur, tous droits réservés.

Toute utilisation ultérieure doit faire l'objet d'une autorisation spécifique de la société de gestion  
Copiepresse : [info@copiepresse.be](mailto:info@copiepresse.be).