



EPREUVES D'ADMISSION

en 2^{ème} ANNÉE

12 juin 2010

ESPAGNOL

Durée : 2H00

L'examen comporte 2 exercices à rédiger sur **2 copies différentes** :

- La traduction
- Le thème

AUCUN DOCUMENT N'EST AUTORISÉ

**N'OUBLIEZ PAS DE NOTER VOTRE NUMERO
D'IDENTIFIANT SUR VOTRE COPIE**

TRADUCTION :

Titre du document : Contra el estrés, pruebe el yoga

Nom de l'auteur : Borja Vilaseca

Source : El País.com

Document(s) autorisé(s): Aucun

Contra el estrés, pruebe el yoga

Los ejecutivos integran esta práctica en su rutina laboral

Póngase cómodo e intente relajarse un momento. Inhale profundamente. Y exhale despacio. No hay ninguna prisa. ¿De qué humor se despierta por las mañanas? ¿Qué tal le van sus relaciones personales y profesionales? ¿Cómo se encuentra cuando regresa del trabajo? Ahora eche un vistazo a su rutina laboral. Cuando está en la oficina, ¿qué emociones, sentimientos y estados de ánimo prevalecen más en su interior? ¿El malestar o el bienestar? ¿El miedo o la confianza? ¿La tristeza o la alegría? ¿El conflicto o la paz? Sea sincero consigo mismo. ¿Cómo se siente con respecto a su vida?

Aunque en un primer momento le cueste creer, es posible llevar una vida equilibrada y más feliz sin renunciar a su carrera profesional. Eso sí, para lograrlo, el mayor esfuerzo debe venir de su parte. Dado que en un primer momento no puede cambiar sus circunstancias, sí puede modificar su actitud y su manera de interpretarlas. Por el camino igual tendrá que eliminar ciertos hábitos nocivos, como el exceso de alcohol, tabaco, victimismo, negatividad, estrés, teléfono móvil e Internet. E incluir otros más beneficiosos para su salud, lo que seguramente pase por mejorar su alimentación, beber más agua, hacer ejercicio, practicar la respiración consciente, aprender a pensar en positivo y equilibrar la vida personal con la laboral.

En definitiva, de lo que se trata es de responsabilizarse de su bienestar. Al fin y al cabo, es su vida, y si no apuesta por ella, nadie lo hará. (...)

THEME :

Durée de l'épreuve : 1h

Document(s) autorisé(s) : AUCUN

De la montée de la violence à l'école.

Le Monde 5/02/2010

Luc S.

La différence entre la provocation et la violence concerne la maîtrise de soi. La violence est dit-on communément l'arme des faibles. C'est l'expression ultime de la frustration, de la colère, de l'impuissance. Elle peut être aussi l'un des rares moyens d'expression connu de certains individus. Elle est liée à la personnalité de l'individu. Elle est liée aussi à une défaillance d'éducation sociale. Et pas forcément uniquement en famille ou dans un foyer.

Elle commence par de la provocation. Laquelle se manifeste verbalement ou par des attitudes agressives. Sans rencontrer une force mentale voire même physique mais surtout mentale, équivalente ou supérieure, elle continue par des petits actes en général liés à de la dégradation de matériel. Si la réponse sociale n'est pas à la mesure de ce genre de provocation, il n'y aura aucune raison pour que la poursuite de cette violence ne passe pas un cap. Celui de l'agression directe sur un être humain et parfois même (on en parle peu) sur des animaux.

C'est pourquoi la provocation inversée et surtout MAITRISEE, elle, peut traiter en amont toute tentative de violence. Cette provocation là se présente sous plusieurs formes. Elle ne doit pas être physique. Elle peut être orale. Elle est surtout mentale. Elle peut présenter un caractère de violence verbale mais aussi être encore plus subtile. Elle peut utiliser l'humour, une manifestation ludique ou bien l'ironie, la moquerie pour mieux créer un effet "boomerang". Qui renvoie la violence à son auteur par son propre propos.

L'essentiel est d'établir un barrage. C'est de dire "NON", impossible d'aller plus loin. C'est offrir un cadre. C'est poser des valeurs sociales de base. Donc apparaît la nécessité de sanction. C'est l'évidence. Mais là le discours des uns change vis à vis des autres [...]