

## КОНКУРС УСТНОЙ РЕЧИ

### ЛИСТ ЗАДАНИЙ

**Préparation :** 15 minutes

**Durée de l'épreuve :** 8-10 minutes

**Note** sur 25

**Consigne:** Vous tirerez au sort un document déclencheur pour votre exposé oral de 3-4 minutes. L'exposé terminé vous aurez un entretien de 3-4 minutes avec le jury.

#### Conseils de préparation:

- ✓ Je dégage le problème traité dans le texte.
- ✓ Je définis et justifie son actualité.
- ✓ Je précise l'objectif de l'auteur: informer le lecteur, argumenter son point de vue, apporter des éléments d'explication, ect.
- ✓ Je présente mon opinion sur le sujet de manière argumentée et illustrée par des exemples pertinents.
- ✓ J'explique comment ce problème se pose/se présente en Russie.
- ✓ Je structure mon exposé (introduction, développement argumenté, conclusion).
- ✓ Je défends mon opinion au cours d'un débat avec le jury.

#### Sujet n° 12

##### Troubles du sommeil

##### La peur du noir est source d'insomnie

*20% des insomnies s'expliquent par des facteurs comportementaux comme la peur du noir. La thérapie pour enrayer<sup>1</sup> la phobie est alors beaucoup plus utile que les somnifères.*

«J'ai peur d'aller me coucher. Je vérifie plusieurs fois pour me convaincre qu'il n'y a rien sous mon lit. Mais dès que j'éteins la lumière, je vois des ombres, j'entends toutes sortes de bruits inquiétants. Impossible de m'endormir et en plus, je me sens complètement ridicule». Car Claire n'est pas une petite fille, elle a 28 ans. Elle fait partie de ces adultes chez qui les terreurs nocturnes de l'enfance ne se sont jamais apaisées et sont sources d'insomnies.

Selon une étude menée chez des étudiants canadiens et présentée récemment au congrès américain de médecine du sommeil, près de la moitié des personnes souffrant d'insomnie ont peur du noir. Plongés dans l'obscurité, ces étudiants insomniaques étaient plus rapidement effrayés par un bruit soudain que les bons dormeurs, leurs paupières clignaient plus rapidement et leur respiration s'accélérait. «La peur du noir est présente dans toutes les cultures, elle fait partie des appréhensions<sup>2</sup> les plus fréquentes au sommeil». (183 mots)

Le nouvel Observateur OBSESSION. Publié le 12 Juin 2012 par Afsané Sabouhi

<sup>1</sup> enrayer: arrêter ;

<sup>2</sup> appréhension: crainte vague. indéfinie.