

UNE PRODUCTION FRENCH à LA CARTE

# FRENCH

Listen more to speak better

# TO GO

EPISODE 34: APPRECIATE EVERY MINUTE OF 2022

שלום לכולם, ברוכים הבאים ושנה אזרחית טובה!  
מקווה שחגגתם את השנה החדשה כמו שרציתם: עם  
כמה חברים, עם המשפחה או במסיבה סופר גדולה.  
העיקר שנהנתם!

אני מודה שחשבתי הרבה על פרק מספר 34 הזה -  
ולא בגלל שהוא מספר 34 - אלא כמובן בגלל שהוא  
יהיה באוויר ב-2 בינואר 2022, ולכן אולי אני צריכה  
להקליט פודקאסט מיוחד. לא? שנה חדשה, התחלה  
חדשה... כן... ובכן... לא. סליחה אם זה מה שציפיתם.  
הפרק הזה עלול לאכזב אתכם. אחרי שאמרתי את זה,  
אל תוותרו. תקשיבו עד הסוף, אתם תראו, יהיה טוב.

Bonjour à tous, bienvenue et bonne année  
2022 ! J'espère que vous avez fêté la  
nouvelle année comme vous le vouliez : avec  
quelques amis, en famille ou dans une super  
grande fête. L'important est de passer un bon  
moment !

Je vous avoue que j'ai longuement réfléchi à  
cet épisode numéro 34 - et pas parce qu'il  
s'agit du numéro 34 - mais bien sûr parce  
qu'il va être en ligne le 2 janvier 2022, et donc  
il faudrait que j'enregistre un podcast spécial.  
Non ? Nouvelle année, nouveau départ...  
Ouais... ben...non. Désolée si c'est ce à quoi  
vous vous attendiez. Cet épisode risque de  
vous décevoir. Cela dit, ne laissez pas tomber  
tout de suite. Écoutez jusqu'au bout, vous

verrez, vous passerez un bon moment.

אז בעצם, לפרק הראשון הזה של השנה, ומכון שלקחתי הפסקה קטנה ולא פרסמתי פודקאסט ביום ראשון האחרון, 26 בדצמבר, אני עומדת לתת לכם סיכום קטן של האירועים במהלך השבועיים האלה של החגים, החופשות, הארוחות הדשנות - COPIEUX אומר עם הרבה מה לאכול, אז ... הרבה לאכול, ודווקא ההפך מסלט ירוק, מרק ודג מאודה ללא שומן.

אני מציעה שנתחיל עם "אוכל" - BOUFFE היא המילה הנפוצה לאוכל, מה שאנו אוכלים. זה סלנג כמובן, לא "צרפתית טובה" אבל זו מילה חשובה כי תשמעו את כל הצרפתים משתמשים בה. וכדי להמחיש את הנושא הזה (כלומר לתת דוגמה), אני מבקשת ממכם לברך את פרד, חברי משטרסבורג, ואת פרנק, בעלי. שניהם אוהבים לאכול, ובכן, אני מתכוונת לאכול טוב: עבורם, ארוחה חגיגית מתחרזת עם אפריטיף כמובן, שתי מנות ראשונות (כבד אווז, פירות ים), מנה של בשר או עוף, גבינה, קינוח טוב, דיגסטיף. אבל תקופת החגים לא מסתיימת בזה. לעתים קרובות אנו מוזמנים במהלך הימים שלאחר חג המולד, ומכיוון שכולם בבית, אנו מבשלים, אנו אופים עוגות, עוגיות. המקרר מלא בערמונים מסוכרים, עוגת חג המולד "BUCHE" וצ'ירין (פבלובה). בקיצור. הפיתוי גדול. וכאן פרד ופרנק שונים - כלומר שונים. פרנק יותר מדי חמדן (זה אומר שהוא אוהב לאכול טוב ושיש לו גם נטיה למתוק, הוא אוהב כל דבר מתוק) כדי להסתפק רק בארוחה אחת גדולה. וכך, בשבוע, הוא יאכל את מה שהוא אוכל בחודש! אני מגזימה כמובן, אבל אני לא רחוקה מהמציאות. בקיצור, פרנק הולך עד הסוף. הוא לוקח 200% מהתקופה הזו.

פרד מאוד מתודי. הוא אוכל הכל ב-24 וב-25. אבל מה-26 בדצמבר הוא חזר לרוץ ולרכיבה על אופניים... ותזונה צמחונית מאוזנת. "להחזיר את הבריאות" לפני

Donc en fait, pour ce premier épisode de l'année, et comme j'ai fait une petite pause et que je n'ai pas publié de podcast dimanche dernier, le 26 décembre, je vais vous faire un petit résumé des événements pendant ces deux semaines de fêtes, de vacances, de repas copieux - copieux, ça veut dire avec beaucoup de choses à manger, donc... beaucoup de choses à manger, et plutôt à l'opposé de la salade verte, de la soupe et du poisson cuit à la vapeur et sans matières grasses.

Je vous propose d'ailleurs de commencer par parler "bouffe" - bouffe, c'est le mot commun utilisé pour parler de la nourriture, de ce qu'on mange. C'est de l'argot bien sûr, pas du "bon français" mais c'est un mot important parce que vous entendrez tous les Français l'utiliser. Et, pour illustrer ce sujet (c'est-à-dire pour donner un exemple), je vous demande d'accueillir Fred, mon copain de Strasbourg, et Franck, mon mari. Tous les deux adorent manger, enfin, je veux dire BIEN manger : pour eux, un repas de fête rime avec apéritif bien sûr, deux entrées (du foie gras, des fruits de mer), un plat de viande ou de volaille, du fromage, un bon dessert, un digestif. Mais les fêtes de fin d'année ne s'arrêtent pas là. On est souvent invités pendant les jours qui suivent Noël, et comme tout le monde est à la maison, on cuisine, on prépare des gâteaux, des biscuits. Le frigo est rempli de marrons glacés, de bûche ou de vacherin. Bref. La tentation est grande. Et voilà où Fred et Franck diffèrent - c'est-à-dire sont différents. Franck est bien trop gourmand (ça veut dire qu'il aime bien manger et qu'il a aussi un faible pour les sucreries, il aime bien tout ce qui est sucré) pour se contenter d'un seul repas copieux. Et donc, en une semaine, il va manger ce qu'il mange en un mois ! J'exagère, bien entendu, mais je ne suis pas loin de la réalité. Bref, Franck va jusqu'au bout. Il profite à 200% de cette période. Fred, lui, est très méthodique. Il mange de tout le 24 et le 25. Mais dès le 26 décembre, il reprenait la course et le vélo... et une

בסילבסטר.

אוקיי, אז אני לא הולכת להגיד לכם למי אני הכי דומה. אני אתן לכם לנחש.

הנושא השני שלנו היום קשור כמובן לשנה החדשה: החלטות. אתם יודעים? ההחלטות הגדולות האלה שאנחנו מקבלים בתחילת השנה כדי לשפר את חיינו... ואשר נמשכות, במקרה הטוב, עד פברואר? אז גם כאן, שתי דוגמאות להמחשת דעתי: הפעם אני מבקשת מכם לברך את סלין ומלאני בברכה. שני קצוות. סלין מתכננת את שנת 2022 מאז... אני לא רוצה להיות רעה, אבל אני מתפתה לומר... מאז פברואר 2021 (-: למעשה, היא מאמינה מאוד - היא משוכנעת - שהכנה טובה היא שם נרדף עם שנה טובה. קודם כל היא מציינת את כוונותיה. זה מאוד מקובל בתחום "ההתפתחות האישית". באופן קונקרטי, זה אומר שהיא לוקחת דף נייר גדול ורושמת את כל מה שהיא רוצה להשיג ב-2022, הן מבחינה אישית והן מבחינה מקצועית. יש מטרות גדולות והחלטות קטנות, אבל כולן חשובות. ואז היא מדמיינת. היא מדמיינת, היא רואה את עצמה, בדצמבר 2022, וכמובן היא השיגה את כל מה שתכננה. שימו לב, היא לא עושה זאת בקלות ראש - זה אומר בלי לחשוב. כפי שאמרתי, הכל מתוכנן, התאריכים, היעדים, השלבים, האמצעים לחזור לכיוון הנכון למקרה שהיא לא תגיע לשם.

"האם זה עובד?" אתם שואלים אותי. ובכן, אני לא יודעת. אני חושבת שכן. אבל זה בעיקר בגלל שסלין היא מאוד שאפתנית ועובדת קשה.

מצד שני, זו מלאני, הבת שלי. ובכן, כמובן, היא רק נערה, אז היא לא ממש בוגרת כמו סלין. אז בבקשה תהיו סלחניים. מלאני לא מתכננת. במקום זאת, היא פועלת באימפולסיביות והיא יוצאת מכל הלב. זה אומר שהיא נותנת את כל מה שיש לה בפרויקט שלה. מהדקה הראשונה. בשנה שעברה, לאחר שבילתה שני סגרים שוכבת סתם על הספה ואוכלת עוגיות (ETRE VAUTRE פירושו לשכב, לא לזוז, בדרך כלל במשך זמן רב), היא החליטה לעשות ספורט. באופן קבוע.

alimentation équilibrée et végétarienne. Pour se "refaire une santé" avant la Saint-Sylvestre.

Bon, je ne vais pas vous dire à qui je ressemble le plus. Je vous laisse deviner.

Notre deuxième sujet aujourd'hui est bien sûr lié à la nouvelle année : les résolutions. Vous savez ? Ces grandes décisions que l'on prend en début d'année pour améliorer notre vie... et qui durent, au mieux, jusqu'en février ? Alors ici aussi, deux exemples pour illustrer mes propos : cette fois-ci je vous demande d'accueillir Céline et Mélanie. Deux extrêmes. Céline planifie son année 2022 depuis... je ne veux pas être méchante, mais je suis tentée de dire... depuis février 2021 (-: En fait, elle croit dur comme fer - elle est convaincue - qu'une bonne préparation est synonyme de bonne année. Tout d'abord elle pose ses intentions. C'est très tendance "développement personnel". Concrètement, ça veut dire qu'elle prend une grande feuille de papier et qu'elle note tout ce qu'elle veut réussir en 2022, d'un point de vue personnel et professionnel. Il y a de grands objectifs et de petites décisions, mais tous ont leur importance. Ensuite, elle visualise. Elle s'imagine, elle se voit, en décembre 2022, et bien sûr elle a accompli tout ce qu'elle avait prévu. Attention, elle ne fait pas ça à la légère - ça veut dire sans réfléchir. Comme je l'ai dit, tout est planifié, les dates, les objectifs, les étapes, les moyens de reprendre la bonne direction au cas où elle n'y arriverait pas. "Est-ce que ça marche ?", me demanderez-vous. Et bien, je ne sais pas. Je pense que oui. Mais c'est surtout parce que Céline est très ambitieuse et une grande travailleuse.

A l'opposé, voici Mélanie, ma fille. Bon, bien sûr, ce n'est qu'une adolescente, donc elle n'a pas toute la maturité de Céline. Donc s'il vous plaît, soyez indulgents. Mélanie ne planifie pas, elle. Elle agit plutôt de manière impulsive et elle s'y met à fond. Ça veut dire qu'elle donne tout ce qu'elle a dans son projet. Dès la première minute. L'année dernière, après avoir passé deux

באופן קבוע מאוד. אז, לחג המולד 2020, היא ביקשה מוצרים לעשות כושר בבית: משקולות, מזרון, עיגול פילאטיס וחפצי עינויים ביתיים אחרים (-); היא עצבנה אותנו (זה אומר שהיא הטרידה אותנו, עצבנה) עם סרטוני הכושר שלה. עם המוזיקה המרעישה - בסלון כמובן. והיא קמה לשבוע ב-6 בבוקר כדי לצאת לריצה לפני שהולכת לבית הפסר.

רוצים לדעת מה קרה? ובכן, המשקולות, עיגול הפילאטיס, המזרון וכל זה - דעו שזה תופס אבק די טוב (אבק הוא הדבר הקטן והאפור שמוצאים על הריסים שלא ניקיתם הרבה זמן).

אז השנה, יש לה בגרות ביוני (BAC) הוא הבחינה בסוף התיכון), היא אמרה לנו שהיא תלמד מקצוע אחד בכל שבוע. זאת אומרת שבכל שבוע היא תתמסר למקצוע, היא תכין כרטיסיות, "כרטיסי זכרון" (אתם יודעים, הכרטיסים הקטנים האלה לשינון מידע). בינתיים (אבל היי, אנחנו רק מתחילים את חודש ינואר), היא בעיקר שדדה את חנות כלי הכתיבה - זה אומר שהיא קנתה כמעט כל מה שהיה על המדפים של החנות: כרטיסים, גיליונות, עטים וטושים בצבעים שונים, הייליטרים, פתקיות בצבעים שונים, תיקים וכו' וכו'.

כל מה שאני יודעת זה שההחלטות האלה עולות לנו ביוקר. אבל היי, זה למטרה טובה, תעודת בגרות שלה, אז מה אני יכולה להגיד?

אתם בטח תוהים אם אני כמו סלין או מלאני? ובכן... במשך זמן רב הייתי כמו מלאני, ולקחתי את העצה של סלין שנה. ומאז עשיתי את הבחירה שלי: כלומר אני מחליטה בכל שנה לעבוד על נקודה מסוימת בחיי, אבל אני גם מקבלת החלטה אישית, לעשות לעצמי טוב. ככה אני לא מרגישה שאני מטילה על עצמי שתי

confinements vautreé sur le canapé à manger des biscuits (être vautreé, ça veut dire être allongé, sans bouger, en général pendant longtemps), elle a décidé de faire du sport. Régulièrement. Très régulièrement. Alors, pour Noël 2020, elle a demandé des produits pour faire de la gym à la maison : des haltères, un matelas, un cercle pilates, et autres objets de torture ménagers ;-). Elle nous a embêtés (ça veut dire qu'elle nous a dérangés, ennuyés) avec ses vidéos de fitness avec la musique à fond - dans le salon bien sûr. Et elle s'est levée pendant une semaine à 6 heures du matin pour aller courir avant d'aller en cours.

Vous voulez savoir la suite ? Et bien, les haltères, le cercle pilates, le matelas et tout ça - sachez que ça prend bien la poussière (la poussière, c'est ce petit truc gris qu'on trouve sur les meubles quand on ne les a pas nettoyés pendant longtemps).

Alors cette année, comme elle passe le bac en juin (le bac, c'est l'examen qu'on passe à la fin du lycée), elle nous a annoncé qu'elle révisera une matière chaque semaine. C'est-à-dire que chaque semaine, elle se consacrera à une matière, elle fera des fiches, des "flashcards" (vous savez, ces petites cartes pour mémoriser des informations). Pour l'instant (mais bon, on commence à peine le mois de janvier), elle a surtout dévalisé la papeterie - ça veut dire qu'elle a acheté presque tout ce qui se trouvait dans les rayons du magasin : des fiches, des feuilles, des stylos et feutres de différentes couleurs, des surligneurs, des post-it de différentes couleurs, des pochettes etc etc.

Tout ce que je sais, moi, c'est que ces résolutions nous coûtent cher. Mais bon, c'est pour une bonne cause, son bac, alors, qu'est-ce que je peux dire ?

Vous vous demandez sans doute si je suis comme Céline ou Mélanie ? Et bien... Pendant longtemps j'ai été comme Mélanie, et j'ai suivi les conseils de Céline une année. Et depuis j'ai fait mon propre choix : c'est-à-dire que je décide chaque année de

משימות קשות. הרשו לי להסביר. השנה החלטתי לחזור לספורט ולרוץ באופן קבוע. זו ההחלטה שלא קל לשמור עליה. השנייה היא לתת לעצמי יום אחד בחודש. אז פעם בחודש (ואני מציינת את היום הזה מיד בלוח השנה), אני נהנית: אני מזמינה עיסוי או טיפול יופי, יש לי יום כיף בבית (בו אני לא עושה כלום), אני הולכת לביסטרו לאכול בראנץ'... בכל מקרה, הבנתם.

הנושא השלישי והאחרון שלנו להיום, עדיין קשור לחגים ולשנה אזרחית חדשה: אופטימיות ופסימיות. וכן, נרצה או לא, מכיוון שאנו רואים הרבה אנשים שלא ראינו הרבה זמן בתקופת החגים, אותם דיונים תמיד חוזרים על עצמם (זה אומר שאנחנו מדברים על אותו דבר שוב ושוב). וכאן, כמוכן, אומיקרון באור הזרקורים. אל תדאגו, אני לא הולכת לדבר על המגיפה. זה מספיק נוכח בחיינו. אבל הנושא הזה והדיונים סביבו אפשרו לי לזהות - לתאר - שני סוגי אנשים, או יותר נכון שלושה, בעלי השקפות שונות על החיים. קודם כל, יש את הפסימיסטים: עבורם, ברור ש-2022 תהיה רקובה, קטסטרופלית כמו 2021 ו-2020: ווריאנטים חדשים, יותר מאומתים, יותר הגבלות, זריקות, תווי ירוק וכו' וכו'. מצד שני, יש את האופטימיים: הווריאנטים ייחלשו או ייעלמו, חיסון המוני סוף סוף ישים את המגיפה הזו מאחורינו, נמצא תרופה (טיפול).

יש את האחרים - אני אכנה אותם "הנכנע הפרגמטי". הם אלו שהבינו את המצב, או בכל מקרה הבינו שהמגיפה הזו, הווריאנטים הללו ואחרות ילון אותנו עוד זמן מה. ושזו אולי אפילו מציאות חדשה של המאה ה-21. ולכן אנחנו צריכים להתמודד עם זה, להסתגל,

travailler sur un point particulier dans ma vie, mais je prends aussi une décision personnelle, pour me faire du bien. Comme ça, je n'ai pas l'impression de m'imposer deux tâches difficiles. Je m'explique. Cette année, j'ai décidé de me remettre au sport et de courir régulièrement. Ça, c'est la résolution qui n'est pas facile à tenir. L'autre, c'est de m'offrir une journée par mois. Donc une fois par mois (et je note cette journée tout de suite dans le calendrier), je me fais plaisir : je me réserve un massage ou un soin beauté, je fais une journée farniente à la maison (donc je ne fais RIEN), je vais dans un bistrot me faire un brunch... Bref, vous avez compris.

Notre troisième et dernier sujet pour aujourd'hui, toujours en rapport avec les fêtes et la nouvelle année : optimisme et pessimisme. Et oui, qu'on le veuille ou non, comme on voit beaucoup de monde qu'on a pas vu depuis longtemps pendant cette période de fêtes de fin d'année, les mêmes discussions reviennent toujours sur le tapis (ça veut dire qu'on parle encore et encore de la même chose). Et là, bien sûr, c'est Omicron qui est en vedette. Ne vous inquiétez pas, je ne vais pas parler de la pandémie. Elle est déjà bien assez présente dans nos vies. Mais ce sujet et les discussions autour m'ont permis de dégager - de décrire - deux types de personnes, ou plutôt trois, avec des visions différentes de la vie. Tout d'abord, il y a les pessimistes : pour eux, 2022 va clairement être aussi pourrie, aussi catastrophique que 2021 et 2020 : de nouveaux variants, encore plus de cas contacts, encore des restrictions, des injections, des pass sanitaires etc etc. De l'autre côté, il y a les optimistes : les variants vont s'affaiblir ou disparaître, la vaccination massive va permettre de mettre enfin derrière nous cette pandémie, on va trouver une cure (un traitement).

Et il y a les autres - je les appellerai les "résignés pragmatiques". Ce sont ceux qui ont compris la situation, ou en tous cas qui ont compris que cette pandémie, ces variants et autres vont nous accompagner pendant



לחיות לצד הנגיף הזה. ולמצוא שם צדדים טובים (לא לנגיף, אלא למציאות החדשה). ראשית, להיות אסיר תודה על מה שיש לנו - בריאות טובה, האנשים שאנחנו אוהבים סביבנו, העבודה. לשחרר, להבין שאנחנו לא יכולים לשלוט בהכל, ושאת מה שתכננו לחודש הבא, לשבוע הבא או לעוד יומיים, עלול להתבטל בגלל מאומת או החלטת ממשלה. ולא לעשות מזה סיפור - זה אומר לא לראות בזה אסון. להגיד לעצמנו "טוב, זה בסדר, זה לא סוף העולם, יהיו הזדמנויות אחרות". לסקור את סדרי העדיפויות שלנו: לעבוד מרחוק כדי לבלות יותר זמן עם המשפחה ופחות בתחבורה; אולי לשנות קריירה כי להמשיך לעבוד במקום שלא מרוצים בו זה לא עושה טוב לאף אחד. ולבסוף ליהנות מכל רגע. כי אנחנו באמת לא יודעים מה יקרה מחר.

encore quelques temps. Et qu'il s'agit peut-être même d'une nouvelle réalité du 21ème siècle. Et qu'il faut donc faire avec, s'adapter, vivre aux côtés de ce virus. Et y trouver de bons côtés (pas au virus, mais à la nouvelle réalité). D'abord, avoir de la gratitude pour ce qu'on a - une bonne santé, des gens qu'on aime autour de nous, un travail. Lâcher prise, comprendre qu'on ne peut pas tout contrôler, et que ce qu'on a planifié pour le mois prochain, la semaine prochaine ou dans deux jours, peut être annulé à cause d'un cas contact ou d'une décision du gouvernement. Et ne pas en faire une maladie - ça veut dire ne pas y voir une catastrophe. Se dire "bon, c'est pas grave, ce n'est pas la fin du monde, il y aura d'autres occasions". Revoir ses priorités : faire du télétravail pour passer plus de temps avec sa famille et moins dans les transports ; peut-être changer de carrière professionnelle parce que continuer à bosser (à travailler) là où on n'est pas heureux, ce n'est bon pour personne. Et enfin apprécier chaque instant. Parce qu'on ne sait vraiment pas de quoi sera fait demain.

אז, בתחילת ינואר 2022, אני מאחלת לכם שנה טובה, בריאות מצוינת ומעל הכל להיות מוקף באנשים שאוהבים אתכם ולהעריך כל רגע בו מבליים איתם.

Donc, en ce début de mois de janvier 2022, je vous souhaite une bonne année, une excellente santé mais surtout d'être entouré de gens qui vous aiment et d'apprécier chaque instant passé avec eux.

\* \* \*

בואו נסתכל מהר על כמה מילים וביטויים שהסברתי במהלך הפרק הזה.

Faisons rapidement le tour de quelques mots et expressions que j'ai expliqués au cours de cet épisode.

ארוחה דשנה - ארוחה עם הרבה מה לאכול.

Un repas copieux - un repas avec beaucoup de choses à manger.

BOUFFE - מה שאנחנו אוכלים!

La bouffe - ce qu'on mange !

GOURMAND - שאוהב לאכול טוב, בדרך כלל מאכלים מתוקים.

Gourmand - qui aime bien manger, en général des aliments sucrés.

להמחיש - לתת כדוגמה.

Illustrer - donner en exemple.

שונה - להיות שונה ממהו או מישהו.

Différer - être différent de quelque chose ou

	quelqu'un.
להאמין בתוקף במשהו - להשתכנע במשהו.	Croire dur comme fer en quelque chose - être convaincu par quelque chose.
NE PAS FAIRE QUELQUE CHOSE A LA LEGERE - לעשות משהו בצורה מסודרת, לחשוב.	Ne pas faire quelque chose à la légère - faire quelque chose de façon programmée, en y réfléchissant.
להיכנס למשהו עמוק - להתחיל משהו בצורה אינטנסיבית.	Se mettre à fond dans quelque chose - commencer quelque chose de manière intensive.
VAUTRE - לשכב איפשהו ולשחרר, לא עושה כלום.	Être vautré - être allongé quelque part et se laisser aller, ne rien faire.
להציק - לעצבן, להפריע.	Embêter - ennuyer, déranger.
לשדוד - לגנוב, או לקנות כל דבר בחנות.	Dévaliser - voler, ou acheter tout ce qu'il y a dans un magasin.
מציאת הצדדים הטובים – מציאת מה שטוב בסיטואציה.	Trouver les bons côtés - trouver ce qui est positif dans une situation.
EN FAIRE UNE MALADIE - לעשות ממהו סיפור גדול.	En faire une maladie - dramatiser une situation.

*Crédits : Les podcasts French to Go sont une production French à la carte - Delphine Woda frenchcarte@gmail.com*

Son : <http://www.freesound.org/people/klankbeeld/>



*Creative Commons Attribution – NonCommercial – NoDerivatives 4.0 International License*