

**Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников
по французскому языку
2022-2023 учебный год
9-11 классы**

**Конкурс понимания устного текста
Transcription**

- Et pour notre dernière chronique de la journée, voici Marlène Bourgeois, bonjour.
- Bonjour.
- Marlène, vous êtes spécialiste en bien-être et en nutrition. Vous avez écrit un livre sur les nouvelles méthodes à la mode pour se libérer l'esprit, pour recharger les batteries. C'est vrai que dans notre société moderne, parfois on a du mal à ralentir, à prendre du temps pour soi, pour réfléchir... Justement, vous recommandez une méthode particulière, qui s'appelle le zazen. Pouvez-vous nous expliquer en quoi ça consiste ?
- Oui, alors, le zazen est une méthode de méditation japonaise. Le principe est simple : il s'agit de 30 à 50 minutes de méditation, assis dans différentes positions. On travaille aussi sa respiration et on essaye de devenir indifférent à ses propres pensées. Le but est de se libérer complètement l'esprit. C'est idéal pour les personnes stressées par le quotidien.
- Mais ça ne se pratique pas vraiment à la maison, c'est ça ?
- Oui, voilà, en fait, ce type de méditation se pratique plutôt dans un temple ou une salle dédiée avec un moine ou un maître spécialisé. Quand on habite en France, il est tout à fait possible de pratiquer le yoga ou la méditation au quotidien et de participer à des stages de zazen pour en profiter pleinement. Il en existe plusieurs organisés dans plusieurs villes de France régulièrement dans l'année, et c'est pour tous les âges ! Pour ceux qui peuvent s'offrir le voyage, il y a des stages dans des temples dans de nombreuses villes du Japon, à Kyoto par exemple. – Ça donne envie de s'y initier en tout cas ? Une petite page de publicité et on continue à parler de l'importance du bien-être avec vous.