

## Garder la tête froide

Bonjour et merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode du podcast de Français Authentique. Avant de démarrer, rapidement, un petit rappel puisque vous êtes nombreux à ne pas le savoir – je le vois dans les mails que vous m'envoyez. Si vous voulez être sûr de ne pas manquer mon contenu, il vous suffit de télécharger l'application mobile officielle de Français Authentique. Elle est disponible pour iOS et Android, elle est 100 % gratuite et il vous suffit d'aller sur le site <https://www.francaisauthentique.com/application-mobile> – il y a un lien dans le PDF qui accompagne cet épisode. Ça vous permet d'être informé quand je poste du nouveau contenu. Comme je fais plus de trois vidéos par semaine et un podcast, ça vous aide à consommer le contenu de façon régulière et pratique et de pratiquer le français avec moi.

L'expression dont on va parler aujourd'hui, c'est l'expression « garder la tête froide » et elle m'a été suggérée par notre amie Meriem – je crois que c'était sur Facebook et je lui en remercie – et je vais même faire d'une pierre deux coups puisque je vais vous expliquer le sens d'une autre expression. Commençons par celle-là, composée de quatre mots, mais trois que je vais vous expliquer.

Le premier mot, c'est « garder » et « garder », ça veut dire « conserver », ça veut dire « continuer à avoir avec soi » et on peut parler ici d'un objet ou on peut même parler d'une émotion. Donc, si vous dites, par exemple : « Garder un ordinateur à la maison. », ça veut dire [que] vous le conservez, vous continuez à l'avoir chez vous. Vous pouvez garder votre calme, c'est-à-dire conserver votre calme, continuer à être calme. Donc, « garder », ça veut dire « conserver ».

La tête, c'est, bien sûr, la partie de votre corps qui abrite votre cerveau, qui vous aide à réfléchir et c'est tout ce qu'il y a au-dessous de votre cou. La tête.

Et quelque chose de froid (l'adjectif « froid »), eh bien, c'est tout simplement le contraire de « chaud ». C'est un adjectif qu'on utilise pour dire que la température est basse. Et finalement, cette expression « garder la tête froide », ça veut tout simplement dire « rester calme et concentré dans une situation difficile ». On pourrait aussi dire : « Rester serein, rester maître de ses émotions. » Imaginez un petit peu – même si ça n'existe pas : si on avait la tête chaude, ça voudrait dire qu'on a du stress, on a des émotions et tout ça, ça nous empêche de réfléchir ; on a le cerveau qui est chaud, qui est en ébullition et on n'a aucune possibilité de réfléchir. Par contre, si on a la tête froide, on gère la situation, on réfléchit sans émotion. Les émotions et le stress ne nous empêchent pas de réfléchir, c'est ce qu'on appelle « on a la tête froide ».

Je vous avais promis de vous expliquer en même temps une autre expression. En fait, c'est un synonyme de « garder la tête froide ». Vous l'avez peut-être déjà entendu, notamment dans des films en français ou peut-être dans un journal. En tout cas, on peut aussi dire « garder son sang-froid ». C'est exactement la même chose. Le sang, c'est qui coule dans vos veines, c'est ce qui est rouge et qui fait circuler l'oxygène dans votre corps. Et si vous gardez votre sang froid, eh bien, vous gardez la tête froide. On va regarder à trois exemples de contextes dans lesquels je vais utiliser « garder la tête froide » ou « garder son sang-froid ».

Le premier – vous l'avez peut-être vu si vous me suivez sur Instagram ; si ce n'est pas le cas, je vous recommande d'aller jeter un œil parce que je publie que des mini vidéos chaque jour ; j'essaye de publier 4-5 vidéos et photos pour vous aider à apprendre le français via ma vie, donc, je vous montre un peu mon quotidien et ça vous permet surtout d'apprendre du français. Et je publie aussi des citations, des photos sympas, donc, suivez-moi sur Instagram. Pour ceux qui me suivent déjà, ils ont vu qu'il n'y a pas longtemps, j'avais reculé avec ma voiture sur un parking et j'ai cassé la vitre arrière. Et là, j'ai essayé de garder la tête froide. Vous savez, parfois quand on a un petit accident ou qu'on abîme la voiture ou qu'on a une situation difficile et stressante, on peut avoir tendance à paniquer et à ne plus pouvoir réfléchir. Donc, j'ai essayé de garder la tête froide, de garder mon sang froid pour réussir à réfléchir et à trouver la meilleure solution sur le moment et ça a marché, finalement.

Un contexte serait... Imaginez [que] vous êtes dans la rue et quelqu'un vous agresse pour vous voler votre téléphone, quelqu'un veut voler votre téléphone. Eh bien, là, il faut garder la tête froide, il faut garder son sang-froid et essayer de réfléchir avec logique sans être masqué ou sans être perturbé par toutes les émotions négatives qui nous envahissent. C'est encore un cas où je vous conseille – j'espère que ça ne vous arrivera pas, mais si c'est le cas, je vous conseille de garder la tête froide.

On pourrait prendre un autre exemple. Je pense qu'il y a pas mal de père et mère de famille qui m'écoutent, mais cet exemple touchera tout le monde. Imaginez qu'un de vos enfants ou un de vos proches a un petit accident (tombe dans les escaliers ou tombe sur le carrelage ou se cogne dans l'appartement). Eh bien, là, il faut garder la tête froide pour prendre les bonnes décisions, pour réagir de façon correcte, pour rassurer l'enfant ou la personne qui a eu problème. Donc, garder la tête froide dans cette situation, ça veut dire « respirer (très important) et essayer de faire en sorte de pouvoir réfléchir sans paniquer et dire : "Il s'est fait mal, qu'est-ce qu'il faut faire ? Quel est le numéro des pompiers ? Etc." » Être calme, rassurer la personne et prendre les bonnes décisions.

Ce n'est bien sûr pas toujours facile de garder la tête froide, surtout dans des situations stressantes comme je viens d'évoquer, mais, en tout cas, c'est très important pour réussir à bien réfléchir et à prendre les meilleures décisions.

Ce qu'on va faire maintenant, on va pratiquer un petit peu votre prononciation. Je vais conjuguer cette expression au présent et je vous conseille de répéter après moi en copiant ma prononciation pour réussir à pratiquer un petit peu en gardant la tête froide, sans émotion. On y va !

Je garde la tête froide

Tu gardes la tête froide

Il garde la tête froide

Elle garde la tête froide

Nous gardons la tête froide

Vous gardez la tête froide

Ils gardent la tête froide

Elles gardent la tête froide

Voilà, merci de m'avoir écouté. Il est très important de toujours garder la tête froide et demain (on sera le lundi 27 mars) à 18 heures, sur la chaîne YouTube de Français Authentique, il y aura une vidéo sur le subjonctif. Vous me la demandez depuis des années et j'ai enfin pris le temps de la faire, le subjonctif simplifié. Je fais en sorte de résumer le subjonctif de la façon la plus simple possible pour que vous puissiez l'utiliser à l'oral. Ce qu'il faudra faire quand vous regardez cette vidéo, c'est de garder la tête froide. Merci de m'avoir écouté et avant de nous quitter, je tiens, encore une fois, à remercier tous les donateurs du projet Patreon. Encore une fois, il y a une description du projet en lien de ce podcast, mais en gros, il s'agit des donateurs qui supportent le projet Français Authentique. Vous pouvez donner à partir d'un dollar par mois (c'est relativement abordable), vous pouvez donner plus, vous pouvez arrêter à tout moment – c'est un abonnement mensuel, mais vous pouvez arrêter à tout moment. Et en fonction des dons, il y a différents bonus et cadeaux ; chaque mois, je fais des tirages au sort pour vous offrir des choses. Là, en février j'ai offert trois livres de *4 pilules pour une vie riche et sans stress*. Merci à tous les donateurs et si vous n'êtes pas donateur, jetez un petit coup d'œil à <https://www.francaisauthentique.com/patreon>.

Merci et à très bientôt ! Salut !