

Les secrets d'une bonne santé mentale chez les jeunes

« La santé mentale des jeunes repose sur des habitudes de vie équilibrées et bienveillantes. Une alimentation saine, riche en nutriments essentiels, contribue à leur bien-être psychologique et à leur stabilité émotionnelle. En parallèle, une activité physique régulière permet de libérer le stress et de renforcer la résilience face aux défis du quotidien. Un sommeil de qualité assure une récupération mentale et physique, essentielle pour la concentration et la gestion des émotions. Enfin, des interactions sociales et familiales enrichissantes apportent un soutien précieux, favorisant l'épanouissement personnel et la confiance en soi. »

Consignes de l'exercice

1/ Transcription phonétique : Transcrivez phonétiquement chacun des mots suivants en utilisant l'API : santé, mentale, jeune, repose, saine, riche, essentiels, psychologique, émotionnelle, régulière, quotidien, sommeil, récupération, concentration, gestion, interactions, soutien, précieux, épanouissement.

2/ Analyse du système vocalique : Identifiez et classez les voyelles de chaque mot transcrit selon leur ouverture, antériorité, arrondissement, oralité et nasalité.

3/ Analyse du système consonantique :

- a- Identifiez les consonnes de chaque mot. Précisez pour chacune le lieu et le mode d'articulation et indiquez si elles sont sourdes ou sonores.
- b- Mentionnez également les organes impliqués dans la production de chaque consonne (lèvres, langue, palais, cordes vocales).

4/ Étude des liaisons et enchaînements : Repérez les liaisons obligatoires, facultatives et interdites, ainsi que les enchaînements vocaliques et consonantiques dans le paragraphe. Décrivez comment ces phénomènes influencent la fluidité et l'intonation du texte.