

## Garder son sang-froid

Salut les amis ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode du podcast de Français Authentique et on va commencer par la petite actualité de la semaine avant de passer à l'expression de la semaine, justement.

L'actualité, c'est qu'il y a une promotion de Noël, promotion d'hiver sur tous les cours de Français Authentique jusqu'au 28 décembre. Donc, c'est le moment d'en profiter. C'est toujours, je trouve, une belle période, cette période des fêtes de fin d'année ou de début d'année, quand on passe d'une année à l'autre parce qu'on a du temps un peu calme, on est en famille. On a du temps pour travailler, pour accorder justement de l'attention et se focaliser sur certaines priorités d'apprentissage. Et pour moi, c'est toujours un très bon moment pour investir dans mon développement personnel, pour me faire plaisir. C'est la fin de l'année, c'est le moment de se faire plaisir ou pour faire plaisir à quelqu'un. Donc, si tu cherches un cadeau pour toi ou pour quelqu'un de ton entourage, eh bien profite-en puisque les cours de Français Authentique sont en promotion jusqu'au 28 et c'est même valable sur mon tout dernier cours Discussions Authentiques - Volume 2. Tu as un lien en bas. Le lien, il est simple. C'est [www.francaisauthentique.com/promo-hiver-2019](http://www.francaisauthentique.com/promo-hiver-2019). Et tu as le lien en description. Et de toute façon, si tu vas sur [www.francaisauthentique.com](http://www.francaisauthentique.com), tu ne pourras pas le manquer. Je vais te mettre un beau bouton pour que tu découvres ces cours.

Passons maintenant à l'expression de la semaine qui est "garder son sang-froid" et qui m'a été suggérée par notre ami Meriem sur Facebook. Merci Meriem. On va, comme d'habitude, commencer par voir les mots "garder", "sang" et "froid" et ensuite, je t'expliquerai l'expression et on verra à quelques exemples d'utilisation. Le verbe "garder", il signifie "conserver", "rester dans un état". Tu vois, il y a une idée de "on ne change pas, on ne change pas, ça ne change pas". Donc, par exemple, ma femme Céline veut changer une de nos voitures. On a deux voitures pour la famille et elle aimerait en changer une. Et moi, je lui dis : "Ben non, j'aimerais vraiment garder cette voiture jusqu'au bout, jusqu'à ce qu'elle ne fonctionne plus", parce qu'elle commence à être un peu vieille mais j'aimerais la garder. Donc, j'aimerais la conserver. J'aimerais ne pas changer, en fait, une situation qui existe. Ça, c'est garder, conserver, rester dans un état.

Le mot "sang", il signifie... je pense que tu connais. Le sang, c'est un liquide rouge qui circule dans notre corps, dans nos veines, dans nos artères et qui est là pour transporter l'oxygène qu'on inspire par les poumons et l'oxygène est transporté dans le corps via le sang. Si tu te coupes et que tu saignes, eh bien c'est du sang qui va couler.

Le mot "froid", eh bien, c'est le contraire de "chaud". Ça montre une température qui est basse. En ce moment, il fait froid le matin ; quand je sors, il fait quelques degrés. Donc,

s'il fait 2 degrés dehors, tu peux dire "il fait froid". Donc, le froid, c'est le contraire du chaud, c'est quand il y a une température qui est basse.

Donc tu vois déjà rien qu'en comprenant les mots, tu comprends que l'expression, si tu prends le sens propre, ça veut dire faire en sorte de ne pas changer le fait que ton sang soit froid. Garder son sang-froid, ça veut dire faire en sorte de ne pas changer le fait que ton sang soit froid.

Le sang-froid (avec un trait d'union), c'est aussi un synonyme de calme. Quand on dit que quelqu'un a du sang-froid, ça veut dire qu'il est calme. Donc là, tu vois bien... puisque le sang chaud par opposition, quand on dit que quelqu'un a le sang chaud, c'est qu'il a vite des émotions très fortes, c'est quelqu'un de nerveux, qui est vite énervé. Donc, quelqu'un qui a le sang-froid, c'est quelqu'un de calme ; quelqu'un qui a le sang chaud, c'est quelqu'un de plutôt émotionnel et énervé.

Donc, "garder son sang-froid", ça veut tout simplement dire "conserver son calme, garder son calme, rester serein". Ça a le même sens que "garder la tête froide". Je ne sais pas si tu te souviens, j'ai fait un podcast que tu peux retrouver sur un [www.francaisauthentique.com](http://www.francaisauthentique.com). J'ai fait un podcast dans lequel j'expliquais le sens de "garder la tête froide". Eh bien, garder son sang-froid, c'est pareil. Ça veut dire "garder son calme, rester serein". Voyons à quelques exemples d'utilisation.

On a notamment – moi, je me souviens... Je ne sais pas pourquoi je me souviens de cet événement-là – mais quand j'ai regardé le débat de l'élection présidentielle de 2007, tu vois, ça commence à faire longtemps, eh bien, à un moment, c'était Nicolas Sarkozy contre Ségolène Royal. Et un moment. Ségolène Royal s'est un peu énervée et Nicolas Sarkozy lui a dit : "Pour être président de la République, il faut savoir garder son sang-froid". En lui disant ça, il lui disait : "Pour être président de la République, il faut savoir rester calme. Il faut savoir rester serein. Il ne faut pas s'énerver. Il ne faut pas avoir des émotions fortes".

J'ai eu l'occasion, j'en ai parlé, je ne vais pas revenir dessus, d'avoir une situation, j'ai été trahi dans un projet Français Authentique et j'ai eu l'occasion de pratiquer ça et de m'apercevoir que c'était parfois dur de garder son sang-froid, de garder son calme, de rester serein. Quand on parle de sang-froid, ce n'est pas seulement le calme, ne pas crier. On peut par exemple être calme, sans crier, être quelqu'un qui réagit aux problèmes sans crier, sans s'énerver, mais avec, à l'intérieur, une boule au ventre, être très nerveux et moi, ça a été mon cas. J'ai eu du mal à garder mon sang-froid. Donc, cela veut dire à garder ses émotions basses, aussi bien extérieures qu'intérieures. Donc, moi, j'ai été assez calme à l'extérieur, mais à l'intérieur, c'était difficile à gérer. Donc, j'ai travaillé dur pour garder mon sang-froid, c'est-à-dire pour garder mon calme et rester serein aussi bien à l'extérieur qu'à l'intérieur.

Je pense que tu commences à bien saisir, mais on va prendre un dernier exemple. Imagine, ta femme fait un malaise et toi, tu restes calme. Tu vois, elle n'est pas bien, tu restes calme, tu la rassures, tu l'emmènes à l'hôpital et à l'hôpital, les médecins te disent : "Bravo monsieur, vous avez gardé votre sang-froid, ça l'a aidée". Donc, si on te dit : "Bravo monsieur, vous avez gardé votre sang-froid", ça veut dire : "Vous avez été calme, vous êtes resté calme et serein et c'était très utile pour elle".

Donc, voilà les différents exemples que j'ai trouvés pour t'expliquer le sens de "garder son sang-froid". Ce que je te propose maintenant, c'est de pratiquer un petit peu ta prononciation et ta conjugaison en même temps. Mais toi, tu te concentres uniquement sur ma façon de prononcer. Je te laisse un blanc et tu répètes après moi. On y va !

J'ai gardé mon sang-froid.

Tu as gardé ton sang-froid.

Il a gardé son sang-froid.

Elle a gardé son sang-froid.

Nous avons gardé notre sang-froid.

Vous avez gardé votre sang-froid.

Ils ont gardé leur sang-froid.

Elles ont gardé leur sang-froid.

Super ! C'est important de bien répéter cet exercice. Tu travailles ta prononciation ; indirectement, tu pratiques un peu ta conjugaison et l'accord, tu vois, de "ton", de tous ces pronoms possessifs (mon sang-froid, ton sang-froid, son sang-froid, etc.) Va jeter un œil sur [www.francaisauthentique.com](http://www.francaisauthentique.com) pour profiter des promotions diverses sur tous les cours de Français Authentique. Si tu veux aller directement sur le lien, tu vas sur [www.francaisauthentique.com/promo-hiver-2019](http://www.francaisauthentique.com/promo-hiver-2019). C'est jusqu'au 28, donc, c'est maintenant ou jamais. J'espère que cet épisode t'a plu. Quoiqu'il arrive dans ta vie, essaye de garder ton sang-froid.

Merci de m'avoir écouté. A très bientôt !