

Dictée 1 inspirée de « Les pouvoirs du rire : du yoga à notre cerveau » Deuzio, 25/01/2025,
l'Avenir.



Transformations réalisées par A. Schillings aidée de l'intelligence artificielle.

Les pouvoirs du rire

Rire, c'est bon pour la santé ! Véritable antidote contre le stress et la dépression, le rire atténue l'anxiété, fortifie notre système immunitaire* et accroît notre confiance en nous. Lorsqu'on rit, notre cerveau ainsi que notre corps tout entier s'animent. La science l'a formellement démontré : le rire diminue les nombreux symptômes physiques du stress, tels que les douleurs dorsales, les maux de tête ou encore la fatigue... Il agit également sur de multiples aspects de notre organisme. Que ce soit sur le plan immunitaire, vasculaire ou encore cérébral, de nombreux bienfaits du rire sur notre corps ont été attestés scientifiquement.

Commentaires – Bon à savoir :

<i>Immunitaire, immunité, immunodépresseur ...</i>	Le doublement du « m » : - Les noms démarrant par « em » ne doublent pas le « m » sauf dans <i>emmagasiner, emmailloter, emmancher, emmêler, emménager, emmener, emmenthal, emmieller, emmitoufler, emmurer</i> et leurs dérivés. - Les noms démarrant par « im » doublent le « m » sauf <i>image, imaginer, imiter</i> et leurs dérivés.
<i>Accroître / accroître</i>	Réforme de l'orthographe- orthographe recommandée L'accent circonflexe disparaît sur i et u On le maintient néanmoins dans les terminaisons verbales du passé simple, du subjonctif, et dans cinq cas d'ambiguïté. <u>Ancienne orthographe</u> : <i>coût, entraîner, nous entraînons, paraître, il paraît</i> <u>Nouvelle orthographe</u> : <i>cout entrainer, nous entraînons paraître, il paraît</i> Les mots où le circonflexe est conservé parce qu'il apporte une distinction de sens utile sont : les adjectifs masculins singuliers <i>dû, mûr et sûr, jeûne(s)</i> et les formes de croire qui, sans accent, se confondraient avec celles de croire (je crois, tu crois, etc.).

<i>tout entier</i>	Quand <i>tout</i> est adverbe et signifie <i>complètement, tout à fait</i>, il est invariable (normal pour un adverbe) : <i>il est tout beau, ils sont tout beaux</i>. Il VARIE cependant devant les adjectifs féminins commençant par une consonne, simplement pour faciliter la prononciation : <i>un bâtiment tout décoré, des bâtiments tout décorés</i> (invariable) MAIS <i>une façade toute décorée, des façades toutes décorées</i> (variable pour la prononciation. On accorde donc en genre et en nombre).
<i>On rit</i> <i>Il agit</i> <i>On a ri ; il a agi</i>	Attention de ne pas confondre le verbe conjugué au présent de l'indicatif avec son participe passé. Présent : Je ris, tu ris, il rit, ils rient J'agis, tu agis, il agit Passé composé J'ai ri, tu as ri, il a ri, nous avons ri, vous avez ri, ils ont ri J'ai agi, tu as agi, il a agi, nous avons agi, vous avez agi, ils ont agi. Cela concerne le plus souvent les verbes en « ir », qui forment le participe passé en « i » : Agir → <i>il agit</i> (présent) / <i>il a agi</i> (passé composé) Réagir → <i>il réagit</i> / <i>il a réagi</i> Ralentir → <i>il ralentit</i> / <i>il a ralenti</i> Grandir → <i>il grandit</i> / <i>il a grandi</i> Rougir → <i>il rougit</i> / <i>il a rougi</i> Obéir → <i>il obéit</i> / <i>il a obéi</i> Grossir → <i>il grossit</i> / <i>il a grossi</i> Vieillir → <i>il vieillit</i> / <i>il a vieilli</i> Avertir → <i>il avertit</i> / <i>il a averti</i> Mûrir → <i>il mûrit</i> / <i>il a mûri</i>  Astuce : Si vous pouvez remplacer par un verbe du 1^{er} groupe (<i>il chante</i> / <i>il a chanté</i>), alors vous trouverez la bonne forme : • <i>Il agit</i> → <i>Il chante</i> ☒ (présent) • <i>Il a agi</i> → <i>Il a chanté</i> ☒ (passé composé)
<i>Formellement, scientifiquement</i>	Les adverbes en -ment se forment généralement à partir d'un adjectif. Voici les règles principales : 1. Adjectif au féminin + -ment • Si l'adjectif a une forme féminine, on utilise cette forme et on ajoute -ment. • Exemples : ○ <i>heureux</i> → <i>heureuse</i> → heureusement ○ <i>lent</i> → <i>lente</i> → lentement

	2. Adjectifs en -i, -é, -u : forme masculine + -ment • Si l'adjectif se termine par une voyelle au masculin, on garde cette forme et on ajoute -ment. • Exemples : ○ <i>vrai</i> → vraiment ○ <i>absolu</i> → absolument ○ <i>aisé</i> → aisément 3. Adjectifs en -ant ou -ent : terminaison spéciale • -ant → -amment (<i>brillant</i> → <i>brillamment</i>) • -ent → -emment (<i>évident</i> → <i>évidemment</i>) ⚠ Ces formes se prononcent de la même façon (<i>amment</i> = <i>emment</i>). Ici, nous avons « formelle+ment » (adj. au féminin) et « scientifique +ment » (adj. au féminin).
<i>Tel que - tels que - telle que - telles que</i>	L'expression « tels que » s'accorde en genre et en nombre avec le nom auquel elle se rapporte. Dans la dictée, on trouve la phrase : 👉 « <i>les nombreux symptômes physiques du stress, tels que les douleurs dorsales, les maux de tête ou encore la fatigue...</i> » Pourquoi « tels que » et non « tel que » ou « telle que » ? • Le groupe nominal « les nombreux symptômes physiques du stress » est masculin pluriel. • « Tels que » doit donc être accordé en masculin pluriel pour rester cohérent avec « symptômes ». 💡 Règle générale : • Singulier masculin → <i>tel que</i> (<i>un phénomène tel que le stress</i>). • Singulier féminin → <i>telle que</i> (<i>une réaction telle que la peur</i>). • Pluriel masculin → <i>tels que</i> (<i>des effets tels que l'anxiété et la fatigue</i>). • Pluriel féminin → <i>telles que</i> (<i>des émotions telles que la joie et la tristesse</i>). Dans la dictée, si le mot principal avait été « les manifestations du stress », on aurait écrit « telles que ».
<i>de nombreux bienfaits du rire sur notre corps ont été attestés</i>	L'accord du participe passé « attestés » dans la phrase « de nombreux bienfaits du rire sur notre corps ont été attestés » suit la règle de l'accord avec le sujet dans une construction à la voix passive.

✦ Explication de l'accord

1. **Identification du verbe** → *ont été attestés*
 - Il s'agit du **passé composé** du verbe « **attester** », conjugué avec l'auxiliaire « **être** » (*ont été*).
2. **Accord avec le sujet**
 - À la voix **passive**, le participe passé s'accorde en **genre et en nombre** avec le **sujet du verbe**.
 - Ici, le sujet du verbe est « **de nombreux bienfaits** ».
3. **Analyse du sujet**
 - « **bienfaits** » → masculin pluriel
 - « **nombreux** » → adjectif qualificatif accordé avec « bienfaits » (masculin pluriel).
 - Donc, le **participe passé** « **attestés** » **doit s'accorder au masculin pluriel**.

◆ Règle à retenir

Avec l'**auxiliaire** « être », le participe passé **s'accorde toujours avec le sujet**.

✦ Exemples similaires :

- ✓ *Les résultats ont été confirmés.* (masculin pluriel, accord avec « résultats »)
- ✓ *Cette théorie a été prouvée.* (féminin singulier, accord avec « théorie »)
- ✓ *Les découvertes ont été documentées.* (féminin pluriel, accord avec « découvertes »)

💡 Astuce :

- Pour vérifier l'accord, **posez les question** "qu'est-ce qui a été attesté ?" ou « de quoi parle-t-on ? » → « **Les bienfaits** » ☒
- Comme « **bienfaits** » est **masculin pluriel**, on écrit « **attestés** » avec un -s.

Ainsi, « *de nombreux bienfaits du rire sur notre corps ont été attestés* » est bien accordé au masculin pluriel.