

## MOTS ET EXPRESSIONS CLÉS

En trouvant les expressions et les mots importants dans une question ou une consigne AVANT de commencer une tâche, on gagne du temps et on augmente la probabilité de trouver la bonne réponse ou de réaliser correctement une tâche.



### ÉLÉMENTS CLÉS

#### Les mots clés :

- sont généralement déterminés par une question que l'on vous a posée ou un problème que vous devez résoudre.
- sont des mots qui vous aident à comprendre la signification ou le message de ce que vous êtes en train de lire.
- sont des mots sans lesquels ce que vous lisez n'a aucun sens.

#### Les expressions clés :

- sont un groupe de mots clés qui dépendent les uns des autres pour avoir un sens.
- peuvent être repérés en se posant la question suivante : si je sépare les mots dans une phrase, est-ce que le sens change ?
  - Par exemple, le mot *combattre* tout seul a une signification différente que dans l'expression clé *combattre la fatigue*.

#### Les mots interrogatifs :

- indiquent le type d'informations à chercher, afin de répondre correctement à une question.

Mot interrogatif	Type d'information à chercher
Qui	Une personne, un nom ou un groupe de personnes
Quel/quels/quelle/quelles	Une chose ou un événement
Où	Un lieu ou un endroit
Quand	Une heure ou une date
Pourquoi	Une raison
Comment	Une manière
À quelle fréquence	Une fréquence ou un certain temps
Combien	Un nombre



### ÉTAPES

1. Surlignez ou soulignez les mots ou les expressions que vous pensez être des mots clés ou des expressions clés dans une question ou une phrase.
2. Si cela vous aide à confirmer que ce sont des mots et des expressions clés, rayez les mots de la phrase qui, selon vous, ne sont pas importants pour en comprendre le sens général (aussi appelés « mots de soutien ») comme ceci : « La réunion de mardi est à 16 h ». Les mots qui restent créent toujours un message clair : réunion mardi 16 h. Ce sont des mots clés.

3. Si vous ne trouvez pas exactement le mot ou l'expression clé que vous cherchez dans le document, vous devriez pouvoir quand même trouver un *synonyme*, c'est-à-dire un mot qui veut dire la même chose ou presque que le mot clé.

**Par exemple :** on vous donne la consigne suivante : « *Trouvez le nombre de poteaux en métal que nous devrions recevoir* », et vous cherchez la réponse dans la facture. Le mot « nombre » ne se trouve pas dans la facture, mais le mot « quantité » oui, et c'est un synonyme de nombre.



## EXEMPLE

Dans les trois exemples ci-dessous, les mots et les expressions clés sont soulignés. Les mots interrogatifs sont entourés. Les mots de soutien sont barrés.

1. Combien ~~d'étudiants~~ sont inscrits ~~au cours~~ Lecture de plans ~~pour la~~ prochaine session ?
2. Pourquoi est-ce que le moteur chauffe ~~parfois sans raison~~ ?
3. Quel est le meilleur nœud ~~à faire pour~~ lier deux cordes ensemble ?

Une fois que vous avez trouvé les mots clés dans une question ou une consigne, il est plus facile de trouver l'information dont vous avez besoin pour répondre à une question ou effectuer une tâche.

Par exemple, relisez cette question :

*Combien d'étudiants sont inscrits au cours Lecture de plans pour la prochaine session ?*

Ce que vous indiquent les mots et expressions clés de la question :

- La réponse que vous cherchez sera un nombre puisqu'on vous demande « combien ».
- Un cours s'intitule « Lecture de plans ».
- Il est proposé à différents moments, notamment à la « prochaine session ».

Savoir cela avant de commencer à chercher la réponse vous aide à préciser ce que vous cherchez et à trouver la réponse plus rapidement et avec une plus grande précision

*Vous pensez avoir compris comment fonctionnent les mots et les expressions clés?  
Testez vos connaissances à la page suivante.*

## UTILISER LA COMPÉTENCE



**Au travail :** Les bulletins de sécurité contiennent des informations importantes pour limiter les accidents, les blessures et le temps perdu.

### QUESTIONS

Avant de lire le bulletin de sécurité qui suit les questions aux deux pages suivantes :

- soulignez les mots et les expressions clés dans chacune des questions.
- entourez les mots interrogatifs.

Utilisez les mots et les expressions clés ainsi que les mots interrogatifs pour vous aider à trouver les réponses aux questions et écrivez-les dans les espaces prévus à cet effet.

1. Quel est le sujet de ce bulletin ?
2. Quelles sont les deux idées principales de ce bulletin ?
3. Dans quel secteur la fatigue est-elle une préoccupation majeure ?
4. Quels sont les trois symptômes du manque de sommeil ?
5. Combien d'employés sont affectés par le manque de sommeil ?
6. Quels sont les trois moyens de combattre la fatigue ?
7. Quels sont les deux moyens grâce auxquels les employeurs peuvent réduire la fatigue ?
8. Quels sont les deux changements aux horaires de travail qui peuvent permettre de réduire la fatigue ?



### RÉFLEXION

Comment utiliseriez-vous cette stratégie au travail ?  
Quand l'utiliseriez-vous ?

## La fatigue

### La sécurité au travail

Qu'est-ce que les tragédies de Tchernobyl, de Three Mile Island et du Exxon Valdez ont en commun? Elles sont toutes survenues durant un quart de nuit.

La fatigue représente une préoccupation importante en matière de sécurité au travail chez les travailleurs de quart, notamment chez ceux œuvrant dans le secteur du transport. En dehors du milieu de travail, la fatigue extrême comporte un risque pour toute personne qui s'adonne à une activité demandant de la concentration et des réflexes rapides — que ce soit pour la conduite, pour les travaux de réparation à la maison ou pour faire du ski. Et l'épuisement est l'une des principales plaintes en matière de santé chez les travailleurs canadiens, notamment chez les femmes.

### *Le lien sommeil-sécurité*

Le sommeil est aussi essentiel à la survie que l'eau et la nourriture. Même la perte de seulement deux heures de sommeil peut avoir une incidence néfaste sur la rapidité d'esprit et le rendement. La privation de sommeil influe entre autres sur la vigilance et la capacité de répondre à une situation d'urgence. Parmi les symptômes de privation de sommeil, on retrouve les suivants : le jugement, la prise de décisions et la mémoire affaiblis; un temps de réaction moins rapide; un manque de concentration; un regard fixe; et une aggravation de l'humeur.

Des études ayant pour but de surveiller l'activité cérébrale ont démontré qu'un travailleur de quart sur cinq s'assoupit durant son quart. Ces travailleurs ne se rendent souvent même pas compte de leur endormissement. Selon des chercheurs en sommeil, les conducteurs somnolents peuvent occasionner autant d'accidents que les conducteurs en état d'ébriété. Peu importe la motivation, le professionnalisme, la formation ou la rémunération, une personne très fatiguée peut s'endormir à n'importe quel moment, et ce malgré les conséquences éventuelles d'inattention.

### *Comment combattre la fatigue*

Les travailleurs peuvent réduire la fatigue en adoptant une saine alimentation, en contrôlant le stress et en faisant de l'exercice. Un régime sain vous fournira de l'énergie qui dure — optez pour des aliments comportant des glucides complexes (amidon) plutôt que ceux comprenant des oses (sucre); et évitez les aliments gras et les aliments vides. Ne vous laissez pas accabler par les circonstances négatives. Faites régulièrement de l'exercice pour assurer un bon système cardiovasculaire, pour renforcer les muscles et pour maintenir la souplesse.

Les employeurs peuvent éviter de mettre la vie en danger de leurs travailleurs en analysant les conditions de travail, en éliminant les obstacles à la sécurité au travail et en dispensant de la formation sur le sommeil et la sécurité. On a notamment découvert à ce sujet que les quarts moins longs et une rotation de l'horaire de travail tenant compte de l'orientation du soleil (matin, après-midi, soir) ont pour effet de réduire les incidences négatives.

Conseil canadien de la sécurité (2018). *La fatigue*. Tiré d'un article du 21 février 2019 de <https://canadasafetycouncil.org/la-fatigue/?lang=fr>

Adapté depuis la source. Le contenu pourrait ne plus être à jour.