

“Métro, boulot, dodo” : La routine en France

Bonjour à tous et bienvenue dans ce nouvel épisode de *Causette en chaussettes* !

J’espère que vous allez bien et que votre rentrée s’est bien passée !

Aujourd'hui, nous allons parler de notre vie **quotidienne**, notre vie de tous les jours, c'est-à-dire notre **routine**.

En France, il existe une expression très **connue** pour parler de la routine :

« **Métro, boulot, dodo** ! »

Mais qu'est-ce que cette expression signifie exactement ?

C'est ce que nous allons découvrir aujourd'hui.

C'est parti !

Le matin, pour beaucoup de personnes, la journée commence avec **le réveil** qui **sonne**.

Le réveil, c'est l’objet mais aujourd'hui, le réveil c’est notre téléphone qui sonne pour nous réveiller.

On se lève, on se douche, on s'habille et on prend son petit-déjeuner.

Certaines personnes ne prennent pas de petit-déjeuner. Elles boivent **seulement** un café.

Ensuite, on va au travail ! On peut y aller en voiture, en bus, en métro, à vélo et à pied.

Personnellement, je vais au travail à pied. Eh oui, mon bureau n’est pas loin de ma chambre parce que je travaille de la maison.

Une fois arrivé au travail, on commence le **boulot**. Le boulot est le mot familier pour ‘travail’

Par exemple :

« Je vais au boulot à 8h » ou « J'ai beaucoup de boulot aujourd'hui. »

Pendant la journée, il y a bien sûr **une pause** très importante : **la pause déjeuner**. C’est mon moment préféré de la journée !

En France, on prend généralement la pause déjeuner à midi. D’ailleurs, on l’appelle aussi la **pause midi**.

On peut **apporter** son **repas** au travail, acheter quelque chose à manger ou aller au restaurant avec ses collègues. Et après la pause... retour au travail !

Quand la journée de travail est enfin terminée, on peut rentrer chez soi.

Et, c'est de nouveau le métro, le bus, la voiture et surtout **les heures de pointe** !

Les heures de pointe sont les heures où il y a beaucoup de personnes sur les routes et dans les transports. Généralement, le matin vers 7h30 et le soir, vers 17 heures ou 18 heures.

Après le boulot, la journée n'est pas terminée.

Il faut parfois faire les courses, préparer le dîner, ou s'occuper des enfants.

Dans la soirée, on peut regarder une série, faire du sport ou lire.

Puis vient le moment d'aller se coucher.

Et c'est là que nous retrouvons le dernier mot de notre expression : **dodo**.

Dodo est un mot familier qui signifie « **sommeil** » ou « dormir ».

Par exemple, on peut dire à un enfant :

« Allez, au dodo ! »

Mais les adultes utilisent aussi ce mot :

« Je suis fatigué, je vais faire dodo ! »

Et voilà pourquoi on dit « **Méto, boulot, dodo**. » :

Le méto pour aller travailler, le boulot pendant la journée et le dodo à la fin de la journée.

Cette expression décrit une vie très répétitive : tous les jours, on fait presque la même chose. On prend les transports, on travaille et après on rentre dormir puis on recommence **le lendemain**, le jour d'après.

Parfois, on a juste **envie de sortir de la routine**.

Sortir de la routine, c'est faire quelque chose de différent de ses habitudes.

On peut aller au restaurant en semaine, voir des amis après le travail, ou commencer une nouvelle activité.

Parce qu'une petite sortie peut **faire du bien**, être **bénéfique** après une longue journée au boulot !

Et vous ?

Quelle est votre routine ?

Et est-ce que ça ressemble à « **méto, boulot, dodo** » ?

Voili voilou pour aujourd'hui !

Vous pouvez retrouver la transcription et la liste de vocabulaire sur **frenchstation.net**.

À bientôt pour une prochaine causerie !

如果您喜欢收听这个播客，并愿意支持我们，可以留下评论、评分或进行赞助。

<https://ko-fi.com/frenchstation>

非常感谢您的支持！

Vocabulaire

- **Quotidien / quotidienne** : 日常的 / 每天的
La routine : 日常生活 / 日常习惯
Connu / connue : 著名的 / 众所周知的
« **Méto, boulot, dodo !** » : “通勤、工作、睡觉！”

Le réveil : 闹钟

Sonner : 响 / 响起

Seulement : 只 / 仅仅

Le boulot : 工作

La pause : 休息

La pause déjeuner / la pause midi : 午休 / 午餐时间

Apporter : 带来 / 带

Un repas : 一顿饭

Les heures de pointe : 高峰时段 / 上下班高峰期

Dodo : 睡觉

Le sommeil : 睡眠

Avoir envie : 想要 / 想.....

Sortir de la routine : 打破日常生活的规律 / 跳出日常

Faire du bien : 对.....有好处 / 让人感觉很好

Être bénéfique : 有益 / 有好处

Le lendemain : 第二天 / 次日