

“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 passé

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 !

ポッドキャストを楽しんでいただけたら、コメントや評価を残したり、ご支援いただけると嬉しいです。

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

応援していただき、本当にありがとうございます！

Vocabulaire

- **Quotidien / quotidienne** : 日常の(にちじょうの) / 毎日の(まいにちの)
- **La routine** : 日課(にっか) / ルーティン
- **Connu / connue** : 有名な(ゆうめいな) / 知られている
- **« Méto, boulot, dodo ! »** : 「通勤、仕事、寝る！」
- **Le réveil** : 目覚まし時計(めざましどけい)
- **Sonner** : 鳴る(なる)

- **Seulement** : ～だけ／たった
- **Le boulot** : 仕事(しごと)
- **La pause** : 休憩(きゅうけい)
- **La pause déjeuner / la pause midi** : 昼休み(ひるやすみ)
- **Apporter** : 持ってくる(もってくる)
- **Un repas** : 食事(しょくじ)
- **Les heures de pointe** : ラッシュアワー
- **Dodo** : 寝ること(ねること)
- **Le sommeil** : 睡眠(すいみん)
- **Avoir envie** : ～したい／～が欲しい
- **Sortir de la routine** : 日常から抜け出す(にちじょうからぬけだす)
- **Faire du bien** : 体や心に良い(からだやこころによい)
- **Être bénéfique** : 有益である(ゆうえきである)／ためになる
- **Le lendemain** : 翌日(よくじつ)／次の日(つぎのひ)