



Écoutez cet extrait du *podcast Choses à savoir*. Complétez les phrases avec le mot qui correspond exactement à ce qui a été dit, comme dans l'exemple.

ÊTES-VOUS MAGEIROCOPHOBE ?

<i>0. Êtes -vous magierocophobes ? De quoi s 'agit -il ? Eh bien d 'une phobie spécifique qui désigne la peur intense et irrationnelle de _____.</i>	cuisiner	✓
<i>1. La magierocophobie peut être déclenchée par une combinaison de facteurs psychologiques, _____ et environnementaux.</i>		
<i>2. Un événement négatif lié à la cuisine comme un incendie, une blessure avec un couteau ou une intoxication alimentaire peut engendrer cette _____.</i>		
<i>3. Les personnes qui doutent de leurs compétences culinaires peuvent aussi redouter de cuisiner tout simplement, craignant de produire un résultat insatisfaisant ou de _____ les autres.</i>		
<i>4. Au -delà, une exigence excessive envers soi -même peut entraîner une peur paralysante de ne pas réussir ou de commettre des _____.</i>		
<i>5. Enfin, la crainte du jugement des autres, par exemple lors de la préparation de _____ pour des invités, peut également exacerber cette phobie.</i>		
<i>6. Quels en sont les symptômes ? Ils incluent généralement une _____ extrême à l 'idée de cuisiner ou même de penser à cuisiner mais aussi des réactions physiques.</i>		
<i>7. La mageirocophobie peut compliquer la gestion de la vie quotidienne, en particulier pour ceux qui vivent seuls ou doivent préparer des repas pour leur _____.</i>		
<i>8. Elle peut également limiter les interactions sociales, comme les _____ entre amis ou les célébrations impliquant la cuisine.</i>		
<i>9. Quant au traitement, il peut intégrer des thérapies cognitivocomportementales, une méthode qui _____ à identifier et à restructurer les pensées irrationnelles liées à la peur.</i>		
<i>10. Également, une exposition graduelle peut être mise en place, car en s'habituant _____ à la cuisine, la personne peut surmonter son anxiété.</i>		



Écoutez cet extrait du *podcast Choses à savoir*. Complétez les phrases avec le mot qui correspond exactement à ce qui a été dit, comme dans l'exemple.

ÊTES-VOUS MAGEIROCOPHOBE ?

1. La magierocophobie peut être déclenchée par une combinaison de facteurs psychologiques, _____ et environnementaux.	émotionnels	✓
2. Un événement négatif lié à la cuisine comme un incendie, une blessure avec un couteau ou une intoxication alimentaire peut engendrer cette _____.	peur	✓
3. Les personnes qui doutent de leurs compétences culinaires peuvent aussi redouter de cuisiner tout simplement, craignant de produire un résultat insatisfaisant ou de _____ les autres.	décevoir	✓
4. Au-delà, une exigence excessive envers soi-même peut entraîner une peur paralysante de ne pas réussir ou de commettre des _____.	erreurs	✓
5. Enfin, la crainte du jugement des autres, par exemple lors de la préparation de _____ pour des invités, peut également exacerber cette phobie.	repas	✓
6. Quels sont les symptômes ? Ils incluent généralement une _____ extrême à l'idée de cuisiner ou même de penser à cuisiner mais aussi des réactions physiques.	anxiété	✓
7. La mageirocophobie peut compliquer la gestion de la vie quotidienne, en particulier pour ceux qui vivent seuls ou doivent préparer des repas pour leur _____.	famille	✓
8. Elle peut également limiter les interactions sociales, comme les _____ entre amis ou les célébrations impliquant la cuisine.	dîners	✓
9. Quant au traitement, il peut intégrer des thérapies cognitivocomportementales, une méthode qui _____ à identifier et à restructurer les pensées irrationnelles liées à la peur.	aide	✓
10. Également, une exposition graduelle peut être mise en place, car en s'habituant _____ à la cuisine, la personne peut surmonter son anxiété.	progressivement	✓