



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 ?

0. Êtes -vous magierocophobes ? De quoi s 'agit -il ? Eh bien d 'une phobie spécifique qui désigne la peur intense et irrationnelle de _____.	cuisiner	✓
1. La magierocophobie peut être déclenchée par une combinaison de facteurs psychologiques, _____ et environnementaux.		
2. Un événement négatif lié à la cuisine comme un incendie, une blessure avec un couteau ou une intoxication alimentaire peut engendrer cette _____.		
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.		
4. Au -delà, une exigence excessive envers soi -même peut entraîner une peur paralysante de ne pas réussir ou de commettre des _____.		
5. Enfin, la crainte du jugement des autres, par exemple lors de la préparation de _____ pour des invités, peut également exacerber cette phobie.		
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.		
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 _____.		
8. Elle peut également limiter les interactions sociales, comme les _____ entre amis ou les célébrations impliquant la cuisine.		
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.		
10. Également, une exposition graduelle peut être mise en place, car en s'habituant _____ à la cuisine, la personne peut surmonter son anxiété.		



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 magierocrophobie 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 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.	anxiété	✓
7. La mageirocrophobie 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	✓

Choses à savoir - Gastronomie