

3 astuces pour gérer tes émotions

Salut chers amis ! Merci beaucoup de me rejoindre sur la chaîne YouTube de Français Authentique. Et aujourd'hui, on va vraiment voir à un sujet-clé, un sujet super important, un sujet même primordial en ce qui concerne ton apprentissage du français et surtout ta maîtrise du français. C'est vraiment un sujet primordial.

Je le dis souvent à ceux qui m'informent du fait que leur gros problème en français, c'est qu'ils bloquent quand ils parlent. Ils comprennent le français, mais ils bloquent quand ils doivent le parler. Je leur dis souvent que ce problème est double, ce problème d'émotion, de blocage. La première raison de ce problème de blocage, c'est justement un problème d'émotion. Ces émotions, ces hormones (cortisol, adrénaline) qui sont libérées dans notre organisme et qui font qu'on a du mal, qu'on bloque, qu'on a du mal à parler. Un problème d'émotion numéro 1. Et numéro 2, c'est bien sûr un manque de pratique et on va voir aujourd'hui avec trois petites astuces simples comment tu peux arranger ça, comment tu peux limiter tes émotions et on parlera un tout petit peu également de la pratique.

C'est ce que je te propose au programme aujourd'hui : 3 petites astuces pour apprendre à mieux gérer tes émotions afin de ne plus bloquer quand tu souhaites parler français.

La première chose à faire, c'est d'être indulgent avec toi-même. Être indulgent, c'est le contraire d'être dur. Si tu es indulgent avec toi-même, tu te pardonnes, tu es patient. Tu comprends que ce problème d'émotion qui est en toi dès que tu veux parler français, il est tout à fait normal. Il est en fait commun à toute notre espèce humaine. On a tous, absolument tous des émotions qui arrivent quand on parle une langue étrangère. Certains en ont plus, certains en ont moins, mais on l'a tous, on le partage. Notre organisme est fait comme ça. On a tous ce problème d'émotion, on a tous ce petit problème de stress quand on doit s'exprimer dans une langue étrangère et même parfois dans sa langue maternelle.

Je suis moi-même un peu timide quand je parle dans des langues étrangères, même si j'ai appris grâce aux astuces que je vais partager avec toi, j'ai appris à maîtriser ça. De nature, évidemment, j'ai également ces émotions et cette timidité. Donc on a tous peur du regard des autres. Il faut être indulgent, il faut être patient, ne t'en veux pas. C'est vraiment la première étape : accepte ça, accepte que c'est normal, accepte qu'on est tous comme ça et travaille sereinement pour améliorer ce problème parce qu'il ne disparaîtra jamais complètement. Sois patient, sois réaliste, sois indulgent. C'est le conseil numéro 1.

Numéro 2 : Une fois que tu as vraiment fait ce premier pas qui est déjà une libération à mon sens, si tu t'enlèves de l'esprit que tu es stupide ou que tu es une mauvaise personne,

ou que c'est un gros défaut d'avoir ses émotions, une fois que ça, c'est enlevé de ta tête, eh bien tu as déjà un point en moins. Tu es libéré.

Le deuxième conseil, la deuxième astuce, c'est de respirer, d'être calme, ne pas essayer de parler trop vite. Souvent, je l'ai déjà dit à plusieurs reprises sur cette chaîne, mais c'est vraiment un problème majeur. Souvent, les gens que je rencontre qui essaient de parler en français et qui bloquent, c'est parce qu'ils veulent parler trop vite. Ils veulent que le message – comme ils stressent, ils sont anxieux – ils veulent que le message qu'ils ont envie de faire passer sorte le plus vite possible. Donc ils parlent vite. Leur cerveau n'arrive pas à suivre, ils oublient certains mots et dès qu'il leur manque un mot, ils bloquent, ils s'arrêtent. Donc, parle doucement, parle lentement, parle calmement et respire. Pour diminuer les émotions, il faut respirer. Donc respire bien avant de prendre la parole, en respirant par le ventre (ce qu'on appelle la respiration abdominale ; tu inspires par le nez, tu gonfles ton ventre et tu souffles ; tu le fais 2-3 fois avant de parler et de temps en temps, tu t'arrêtes. Après une phrase, tu arrêtes et tu prends une petite respiration et tu reprends. En faisant ça, en fait, ton corps – tu sais que le corps et l'esprit sont liés – donc tu utilises ton corps en respirant pour calmer ton esprit. Tu prends une bonne respiration et une bonne inspiration, tu respires bien pour que ton corps dise à ton esprit : « Hé, calme-toi, baisse ton émotion. Ça ne sert à rien de m'envoyer toutes ces hormones d'adrénaline qui fait battre mon cœur plus vite, de cortisol qui fait que je suis en mode de défense. Arrête de m'envoyer tout ça ». Et le seul moyen de dire à ton cerveau d'arrêter d'envoyer toutes ces hormones de stress, c'est de respirer. Donc respire, sois calme pour que ton corps influence ton esprit.

Numéro 3 : Pratique. Super important, je l'ai dit en introduction. Pratique énormément, pratique. Le meilleur moyen de vaincre une peur, c'est de s'y confronter calmement. Il ne s'agit pas d'arriver, de se mettre devant 100 personnes et parler en français. Là, tu vas avoir trop d'émotions négatives et te dégoûter pour l'avenir. Mais c'est de s'exposer régulièrement à sa peur et y aller vraiment tout doucement. Saisis toutes les occasions que tu as de parler. Si tu assistes à une discussion en français, essaie de glisser quelques mots. Pratique l'esprit kaizen. Essaie juste, n'essaie pas d'être parfait, essaie d'être un tout petit peu meilleur que la dernière fois, tout simplement. Vois ça un petit peu comme un combat contre tes peurs, comme un combat contre tes émotions. C'est un travail mental, mais qui finira par payer. Donc, saisis toutes les opportunités, vois ça comme un combat, comme un entraînement. Focalise-toi, concentre-toi sur ce que tu fais bien et pas sur ce que tu fais mal. Si tu as fait trois phrases que les deux premières sont sorties naturellement et que la troisième a été un peu laborieuse, un peu coupée, tu t'es arrêté, tu a bloqué, concentre-toi sur les deux premières phrases qui étaient bonnes. C'est très, très important de toujours essayer de se focaliser sur ce qui est bon, de se focaliser sur le positif. Repense aux expériences passées pendant lesquelles tu t'es bien senti en français.

Moi, c'est ce que j'essaie de faire à chaque fois que je vais donner une conférence, que je vais parler devant des gens. J'ai bien sûr des émotions et pour combattre ces émotions, je repense aux fois précédentes quand ça s'est bien passé. Donc, je m'imagine, je dis :« Tiens, les deux dernières fois que j'ai parlé, les deux dernières périodes pendant lesquelles j'ai parlé en public, j'étais à l'aise. Ça s'est bien passé ». Je repense à toutes ces expériences positives. J'oublie toutes les expériences négatives, j'oublie tout ce qui était mauvais, je me concentre sur ce qui a marché.

J'ai également utilisé ça pour combattre ma claustrophobie. La claustrophobie, c'est la peur d'être enfermé quelque part. J'en ai souffert pendant longtemps et j'ai eu différents examens à passer qui me demandaient à ce que je sois un peu enfermé. Eh bien, j'essayai de repenser à la fois d'avant quand ça avait bien marché. Donc, concentre-toi sur tes réussites et oublie tes échecs et essaye de pratiquer le plus souvent possible.

Et vraiment, si tu suis ces trois astuces, ces trois étapes simples – je n'ai pas dit faciles, elles ne sont pas faciles à mettre en place, mais elles sont simples à comprendre, simples à garder en mémoire – si tu suis ces trois étapes simples, tu ne peux pas échouer, c'est impossible. Si tu persistes, tu ne peux pas échouer. Donc, sois sûr de réussir. Moi, je suis sûr que tu vas réussir. Il n'y a aucune raison pour que tu échoues. Il n'y a aucune raison pour que plein de personnes arrivent à parler sans bloquer et que tu n'y arrives pas. Aucune raison.

Donc, garde en tête ces trois astuces. Sois patient, sois indulgent ; dis-toi que tout le monde a peur, c'est normal. Ensuite, respire, calme-toi, calme ton corps pour calmer ton esprit et tes émotions. Et enfin, numéro 3, pratique, va au combat. Va au combat, pratique. C'est un entraînement. Souviens-toi de toutes les fois où ça a marché par le passé.

Je crois en toi. Merci de regarder mes vidéos. Si tu es d'accord avec ce que j'ai partagé aujourd'hui, laisse un petit j'aime. Ça me montrera que finalement, il y a des choses communes qui marchent pour tout le monde. Donc, laisse un petit j'aime pour t'encourager toi, m'encourager moi et encourager tous ceux qui vont voir cette vidéo. N'oublie pas de t'abonner à la chaîne en activant les notifications pour ne manquer aucun contenu de Français Authentique et laisse-nous un petit commentaire si tu as d'autres astuces, si tu as testé d'autres petits trucs qui te permettent de moins stresser quand tu parles en français.

Merci de ta confiance. A très bientôt !