

## 6 conseils pour ne plus jamais bloquer quand tu parles français

Salut cher amis, merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo et je suis très content pour deux choses. La première chose, c'est qu'on expérimente les sous-titres directement intégrés en-dessous de la vidéo. Donc dis-moi en commentaires si c'est une chose qui te plait, qui t'aide et si tu aimerais avoir ça sur toutes les vidéos. Ça, c'est un premier test. Je suis content de mettre ça à ta disposition.

Le deuxième ou la deuxième chose pour laquelle je suis content, c'est qu'on va aborder un sujet majeur aujourd'hui. Le problème qu'on va résoudre ensemble, c'est le problème numéro 1 que rencontrent les gens de la famille ou les membres de la famille Français Authentique : le blocage à l'oral. Beaucoup, beaucoup, beaucoup de membres me disent avoir ce problème. Ils comprennent le français à l'oral, mais au moment de parler, de s'exprimer, eh bien, ils vont avoir tendance à bloquer, à s'arrêter, à bégayer, à stresser, à perdre confiance et finalement, ils ne sont pas capables de s'exprimer à l'oral à cause de ce problème de blocage. Et c'est terrible. C'est un problème terrible, mais qui n'est pas une fatalité. D'autres ont réussi à le résoudre et tu vas le résoudre aussi. Tu n'es pas seul. J'ai essayé de compiler mes six meilleurs conseils, mes six meilleures astuces pour t'aider à résoudre ce problème. Ils sont puissants, ils sont faciles à appliquer, donc reste bien jusqu'au bout parce que le sixième résume un peu tous les conseils et il te permet d'aller plus loin. Donc, le sixième, c'est le plus important.

Conseil 1 : ne parle pas trop vite. C'est un conseil que j'ai déjà donné, mais qui est super important. Prends ton temps. On n'est pas pressé. Ce n'est pas une course. On ne va pas récompenser celui qui parle le plus vite ou celui qui dit le plus de mots. On n'est pas là pour ça. Je vois pas mal de membres dans les discussions Zoom qu'on a dans l'Académie, par exemple, qui essayent de donner leur message le plus vite possible. Ils pensent, comme c'est une situation inconfortable, que plus ils vont parler vite, mieux ce sera, ils seront plus vite tranquilles. Mais ça, c'est un gros problème parce que en faisant ça, tu ne laisses pas le temps à ton cerveau de réfléchir, de trouver les mots, de construire des phrases. Donc, si ton cerveau n'a pas le temps, tu n'es pas capable de parler correctement. Donc, laisse-lui le temps, parle doucement, laisse-toi le temps, laisse à ton cerveau le temps de trouver le vocabulaire, de construire des phrases cohérentes et tu verras que personne ne remarquera que tu parles lentement. C'est tout à fait normal. Conseil 1 : parle lentement.

Conseil 2 : mets-toi dans une bulle. Alors, qu'est-ce que j'entends par là ? J'entends par là qu'il faut que tu t'isoles, psychologiquement bien sûr, que tu oublies complètement ton environnement, que tu oublies où tu es, que tu oublies que tu es en train de parler

français. Souvent, on est troublé par le regard des autres. Quand on parle, on a notre interlocuteur qui nous regarde dans les yeux. Parfois, il fait "hu-hum, oui, hu-hum, hu-hum" ou parfois il fait des mouvements de la tête et toutes ces choses, ça nous perturbe. Donc, le deuxième conseil, c'est de vraiment t'isoler, de regarder peut-être le front. Tu vois, tu regardes ton interlocuteur, mais tu regardes ici ou entre les yeux ici pour l'oublier ou oublier tout ce qu'il y a autour, oublier toutes les distractions et s'isoler complètement mentalement. Se focaliser uniquement sur ce qu'on a envie de dire. Ça demande de la concentration, bien sûr ; ça demande de la pratique. Tu ne vas pas réussir comme ça du premier coup, mais, vraiment ça marche et ça te permet d'avoir moins d'émotions négatives et donc moins de stress et donc de ne pas bloquer à l'oral.

Conseil 3 : fais des phrases qui sont courtes, fais des phrases qui sont simples. Plus une phrase va être longue, plus elle va être complexe pour toi à bâtir et plus tu as de chances de ce qu'on appelle perdre le fil, c'est-à-dire tu arrives au milieu de ta longue phrase et tu ne sais plus vraiment comment tu as commencé. Oh, c'était quoi le sujet déjà ? Tu es perdu et ça, c'est un problème qu'on peut rencontrer dans notre langue maternelle. Parfois, je le vois moi-même en faisant des vidéos. J'arrive à la fin d'une longue phrase et je dis : "Hum, quel était le sujet ?". Mais donc, c'est beaucoup plus critique dans une langue étrangère. On peut plus perdre le fil et se perdre dans des longues phrases. Donc, fais vraiment des phrases courtes. Concentre-toi sur le message que tu veux faire passer et concentre-toi vraiment sur une structure de base : un sujet, un verbe, un complément très court, orienté vraiment vers la solution. Tu verras que ce sera beaucoup plus clair quand tu vas parler. Le fait de parler de façon simple, ça donne de la clarté à ton message parce que la simplicité entraîne toujours de l'efficacité. Et si tu es efficace, tu auras plus de confiance en toi et donc tu ne bloqueras pas au moment de parler à l'oral.

Conseil 4 : respire. Super important. Fais des pauses entre tes phrases. Quand tu fais une phrase, même si elle est courte, tu fais une petite pause, tu respirez. C'est bien sûr... Ce conseil est lié à la première phrase, en fait, au premier conseil pardon, de ne pas parler trop vite. Si tu parles trop vite et qu'en plus tu ne fais pas de pause entre les phrases, tu vas un peu t'essouffler et ton cerveau va dire : "Ouh là, ouh là, je suis en mode alerte. Qu'est-ce qui se passe ? Je suis en danger, il faut stresser". C'est petit un peu comme ça que ça va marcher parce que ton corps donne des informations à ton cerveau qui, lui, va choisir une émotion. Donc, si tu parles de façon calme, si tu parles de façon lente comme on l'a vu, tu vas donner l'information à ton cerveau "Je suis calme, je respire". Le fait d'avoir beaucoup d'oxygène va donner une info à ton cerveau "Je respire bien, je suis calme, tu es en sécurité" et donc le cerveau ne va pas libérer d'hormones un peu de stress, d'adrénaline qui va faire battre ton cœur très fort. Donc, le fait de respirer entre les phrases, ça donne cette information au cerveau : "Tout va bien, tout est sous contrôle. Nous sommes en sécurité, pas besoin de stresser". Et donc, si tu stresses moins, forcément, tu bloques moins quand tu parles.

Conseil 5, avant-dernier conseil de cette série : sois flexible. Il y a deux façons de réagir s'il te manque un mot au moment de parler à l'oral. La première façon, c'est de paniquer. "Oh là là, je voulais utiliser le mot chaise. J'ai oublié ce mot. Je sais, je vois l'objet dans ma tête. Je vois la chaise avec les quatre pieds, mais je n'ai pas le mot chaise en français". Donc, tu paniques et tu es là : "Hum, comment on dit ça en français déjà ? Ah mince, ah !". Et donc, tu bloques. Et plus tu vas chercher de façon stressée comme celle-là, moins tu vas trouver. Plus on cherche, moins on trouve. Donc, en te focalisant et en paniquant, tu vas bloquer. Tu ne trouveras pas le mot chaise.

La deuxième façon de réagir, s'il te manque un mot, c'est d'être flexible. Comme je le disais, il faut être flexible, c'est-à-dire expliquer autrement. S'il te manque le mot chaise, tu peux très bien dire : "Hum, mais tu sais l'objet sur lequel on s'assoit, qui a quatre pieds, tu sais ?" et ça te donne l'information que tu veux faire passer sans le stress et l'anxiété qui va avec. Là, ton interlocuteur va dire : "Ah oui, une chaise ?". Toi, tu vas dire : "C'est ça, c'est une chaise". Donc, essaye vraiment de ne pas chercher à tout prix le mot juste. S'il ne vient pas tout de suite, il viendra plus tard. On le voit dans sa langue maternelle, déjà. Parfois, il te manque un mot dans ta langue maternelle et tu te dis : "Hum, j'ai perdu le mot, ça me reviendra plus tard et ça finit par revenir". Donc ne t'attache pas à un mot précis, à une expression précise. Si tu la connais et que tu l'as oubliée, ne bloque pas, sois flexible, explique autrement et tu verras que tu ne bloqueras plus puisque tu seras capable d'exprimer tes idées sans t'attacher à un mot et sans stresser.

On en vient au sixième conseil qui est, comme je le disais, le plus important et qui finalement résume un peu tout ce que j'ai dit précédemment. C'est : concentre-toi sur tes émotions. On ne bloque jamais, et ça c'est une chose que j'ai du mal à faire comprendre à mes étudiants, on ne bloque jamais à cause d'un problème de vocabulaire. On ne bloque jamais à cause d'un problème de grammaire. On ne bloque jamais à cause d'un problème de conjugaison. On bloque à cause d'un problème d'émotion, à cause d'un problème d'émotion négative, de stress, d'anxiété. Et si tu comprends ça, tu as tout compris. Si tu comprends ça, tu vas appliquer les cinq conseils précédents puisque les cinq conseils reviennent à ça, reviennent à dire : "On se concentre sur plein de choses extérieures pour mieux maîtriser nos émotions et pour ne pas bloquer". Le stress crée le blocage. Si tu maîtrises tes émotions, tu ne stresses pas et donc tu ne bloques pas.

Donc, c'est ce que je voulais partager avec toi aujourd'hui. Je résume :

Conseil 1 : ne parle pas trop vite

Conseil 2 : mets-toi dans une bulle

Conseil 3 : fais des phrases simples et courtes

Conseil 4 : respire

Conseil 5 : sois flexible

Conseil 6 : concentre-toi sur tes émotions.

Voilà pour aujourd'hui, j'espère que ça t'a aidé. Si c'est le cas, n'oublie pas de me le faire savoir avec un petit pouce bleu en bas de la vidéo. Dis-moi en commentaire, quel conseil est ton préféré. Tu marques conseil 1, 2, 3, 4, 5 ou 6 et dis-moi si tu souhaites avoir les sous-titres intégrés comme ça à la vidéo lors des prochaines publications. Évidemment, abonne-toi à la chaîne YouTube de Français Authentique, active les notifications pour ne rien rater et je te dis à très bientôt pour du nouveau contenu en français authentique.

Salut !