

7 activités que tu peux faire tous les jours pour améliorer ton français

Salut ! Tu l'as entendu et on te l'a répété à plusieurs reprises sur cette chaîne : Apprendre une langue étrangère, ce n'est pas un sprint, c'est un marathon, ça prend beaucoup de temps. Pour être sûr de conserver ton énergie, ta motivation et ton envie d'apprendre sur une longue période, il existe un certain nombre d'outils. Aujourd'hui, on va en voir un certain nombre ensemble que tu peux utiliser tous les jours.

Merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo. Avant de démarrer et de te présenter ces sept activités que tu vas pouvoir exécuter au quotidien, je te rappelle que tu peux télécharger la fiche PDF gratuite. C'est le premier lien dans la description. Tu y retrouveras les différentes informations que nous avons décidé de partager avec toi aujourd'hui. Le premier lien en bas, tu peux l'ouvrir dès maintenant dans un nouvel onglet et télécharger ta fiche PDF.

Comme on le disait, apprendre une langue, c'est un processus long terme, c'est un peu comme apprendre à jouer d'un instrument de musique. Malheureusement, on ne peut pas se réveiller un matin, prendre une guitare et jouer alors qu'on n'avait pas appris auparavant. Il n'y a pas de résultat magique et immédiat. Il faut s'entraîner tous les jours, il faut s'exercer au quotidien pour réussir à progresser petit à petit. On en parle beaucoup dans le cadre de Français Authentique. J'appelle ça l'esprit kaizen, qui est un terme japonais, qui te conseille, en tout cas la philosophie du kaizen te conseille de chercher les petites améliorations quotidiennes plutôt que de chercher une grosse amélioration qui serait plus ponctuelle, plus rare.

Donc l'idée, pour toi qui a envie d'apprendre à t'exprimer en français, c'est tout simplement d'intégrer dans tes journées des activités diverses qui vont t'exposer au français. L'idée, c'est de cumuler le plus de pratiques possible mais presque sans t'en rendre compte. On ne veut pas que tu ajoutes des choses, puisque tu es quelqu'un d'occupé, on veut juste que tu adaptes ton emploi du temps, que tu adaptes tes activités, pour être exposé au français tous les jours sans rien faire de plus. Voyons ensemble sept astuces qui te permettront de faire ça.

La première, c'est un grand classique, j'en ai parlé énormément ces 10 dernières années, je te recommande d'utiliser tes temps morts. Il y a énormément de moments dans ta journée pendant lesquels tu pourrais être en train d'écouter du français ou même lire du français. Même si tu n'es pas super actif, tu peux écouter ou lire en faisant autre chose. Tu peux écouter sous la douche, tu peux écouter du français en faisant ton jogging, en faisant

les courses, ou tu peux lire peut-être un livre en français en faisant la queue pour acheter ton café, je ne sais pas, ou encore en attendant chez le médecin.

Mais l'idée, c'est d'utiliser tous ces moments qui seraient perdus autrement et plutôt que de les passer sur Facebook ou à regarder des choses de façon très passive, si tu peux lire, de lire en français et sinon d'écouter en français. Il y a plein de podcasts, plein de vidéos, plein de contenus, que tu peux consommer pendant tes temps morts.

Deuxième astuce : tiens un journal. Tu peux le faire sous différentes formes. Ça marche même si tu ne sais pas ou si tu n'aimes pas vraiment écrire. Tu peux par exemple démarrer un blog. Si tu as envie de partager tes progrès en français, de partager tes idées, tu peux démarrer un blog et tu prends l'habitude d'écrire un peu sur ton blog tous les jours. Si tu n'aimes pas écrire et que tu préfères une activité un peu plus naturelle pour toi, tu peux démarrer une chaîne You Tube dans laquelle tu documentes tes progrès et tu te forces pendant quelques instants à produire du contenu. Mais l'idée, c'est la régularité et de documenter une chose récurrente.

Bien sûr, c'est quelque chose qui va te prendre un peu de temps mais, comme on dit en français, le jeu en vaut la chandelle, donc les efforts que tu fais valent les récompenses que tu obtiendras. Et si tu trouves un moyen de faire ça simplement, sans trop avoir à investir de temps, ça peut être une belle activité récurrente à faire tous les jours.

Si tu es timide, tu peux organiser ce projet avec des amis ou avec des membres de ta famille. Et si tu n'as pas envie de partager ton travail sous la forme d'un blog ou d'une chaîne You Tube, tu peux rédiger tous les jours un petit article personnel juste pour toi dans un journal.

Mais l'idée, c'est de le faire tous les jours et d'écrire en français même si personne le lit, ça t'aidera vraiment à progresser, à avancer dans ton apprentissage du français mais aussi à améliorer ta vie, puisque dans de nombreuses vidéos de Français Authentique, des vidéos de développement personnel, j'ai pu te présenter les bienfaits de tenir un journal. Donc ici, tu fais d'une pierre deux coups. D'un côté, tu améliores ton français, et d'un autre, tu améliores ta vie.

Troisième astuce, elle est très simple celle-là aussi, c'est de régler tes appareils électroniques sur la langue française. Ça peut aussi bien être ton smartphone que le système d'exploitation de ton ordinateur. Tu règles tout simplement la langue sur le français plutôt que d'avoir tes paramètres dans ta langue maternelle.

Même si ça paraît quelque chose de simple et on a du mal à imaginer les résultats positifs grâce à ça, ça va avoir deux effets. Le premier effet, c'est que tu vas apprendre du vocabulaire un peu spécifique, un peu technique, technologique, via ton appareil mobile par

exemple ou ton ordinateur. Le deuxième effet, c'est qu'en plus d'apprendre du vocabulaire, tu vas être exposé au quotidien au français. Et même si c'est répétitif et que ton cerveau ne fait plus la différence, c'est très positif. À chaque fois que tu prends ton téléphone, ton smartphone, et que tu veux écrire un message, tu as des paramètres en français, eh bien c'est un super moyen, c'est une super exposition, c'est un super moyen de progresser.

Un petit exercice sympa, c'est d'utiliser son moteur de recherche. Si tu es sur Google et que tu dois rechercher une information, tu peux taper ta recherche en français plutôt que de la taper dans ta langue maternelle. D'une part, tu tomberas sur des articles authentiques en français pour répondre à ta question, mais en plus tu pratiqueras le fait de formuler une question en français.

Tous ces exercices qu'on te propose, ils ont un point commun, c'est vraiment de t'exposer un maximum au français, à la langue française, sans avoir à faire des choses supplémentaires. Ici, tu aurais fait ta recherche dans ta langue maternelle, eh bien tu l'as fait en français. Ça peut être un peu moins rapide, mais c'est beaucoup plus efficace pour toi.

Quatrièmement, c'est un peu proche du conseil, de l'astuce précédente, mais tu verras que c'est un peu plus spécifique, tu peux utiliser la puissance d'internet. Tu peux le faire via ton ordinateur ou via une application mobile.

Mais si par exemple, tu aimes méditer, tu peux te procurer une application mobile ou tu peux t'inscrire sur un site qui t'aide à méditer en français. Les indications seront en français et pas dans ta langue maternelle. Ce sont des choses faciles à mettre en place dans sa routine. 5-10 minutes par jour, ça peut déjà être très bien. Et ça sera une petite exposition supplémentaire dans la langue de Molière. Si tu aimes faire du sport, tu peux suivre des youtubeurs français qui t'aident à faire du sport.

L'idée, c'est vraiment d'essayer de t'exposer dans toutes tes recherches et pour toutes tes passions à la langue française. Évidemment, ça marche pour toutes les passions. Si tu aimes la cuisine, la pêche, que sais-je, quelle que soit ton activité, quelle que soit ta passion, tu peux faire tes recherches sur internet.

Et pour aller encore plus loin et pour devenir actif, on a une autre astuce. Cette cinquième astuce, elle est également très simple, c'est d'utiliser les réseaux sociaux en français. Bien sûr, il en existe énormément, mais le conseil précédent, l'astuce précédente, te poussait à consommer en français. Et là, on va te proposer de produire ou d'échanger, il y a un effet interaction, en français. Tu peux le faire sur des forums type Reddit, tu peux le faire sur Facebook, Twitter, si c'est pour les aspects professionnels, sur LinkedIn, sur Instagram si c'est plus pour les loisirs.

Il y a énormément de possibilités de le faire, mais l'idée c'est de consulter tes réseaux en français. L'idée, ici, c'est d'être actif, de répondre aux commentaires, d'essayer de produire quelque chose. Ça peut même te permettre de rejoindre différentes communautés en français.

Nous avons des gens par exemple dans l'académie Français Authentique qui viennent sur nos groupes privés Facebook et Telegram dès qu'ils ont quelques minutes et qui échangent, donc qui lisent, qui consomment du contenu et qui s'expriment avec leurs amis, qui écrivent, qui prennent une photo et qui la décrivent. Donc, ce sont des exercices quotidiens qui t'aident à être exposé au français et pas seulement de façon passive mais aussi de façon active. Ici, tu vois que c'est très facile de sortir son smartphone pour 5 minutes quand tu attends le bus, quand tu es dans le métro, quand tu attends pour prendre un café, il y a plein d'autres exemples.

Mais l'idée, c'est que ce soit facile, rapide, plaisant, mais que ça s'accumule, on cumule les tous petits exercices et à la fin de la journée, tu dis : « Waouh ! Finalement, j'ai fait ça 5 fois, eh bien j'ai pratiqué 25 minutes ». En faisant ça, tu tires tous les bénéfices de l'effet cumulé. On te renvoie dans notre vidéo, donc dans le « i » comme info ou dans la description, dans laquelle on te parle de l'effet cumulé pour améliorer ton français. Si tu fais ça, tu verras que tu vas beaucoup mieux utiliser ton temps, beaucoup moins en perdre. Souvent, quand on a 5 minutes, on prend notre smartphone, on regarde des choses sur Facebook, Instagram, qui ne sont pas utiles. Là, tu rendras chaque instant de ta journée utile.

Sixième astuce : lire ou écouter les nouvelles sur le monde en français. Ici, encore une fois, c'est simple. Tu substitues une chose que tu fais déjà, tu consommes les nouvelles dans ta langue maternelle peut-être, mais tu vas le remplacer par faire la même chose en français. Peut-être que tu vas écouter les nouvelles qui concernent ton pays dans ta langue maternelle, mais tout ce qui est international, tu peux le faire en français.

L'avantage, encore une fois, c'est que c'est un flux permanent, donc on t'en donne toute la journée des nouvelles de ce type, et c'est toi qui choisis ton moment. Si tu as envie de le faire le matin au petit-déjeuner, ça marche ; pendant la pause déjeuner, c'est parfait ; lorsque tu fais une pause-café, ça marche très bien. Tu peux, à tout moment t'informer et en même temps pratiquer ton français.

Ça va te permettre de rester informé de ce qui se passe dans le monde. Ça va te permettre de te développer d'un point de vue culturel et de sortir de ta zone de confort, parce que c'est plus difficile qu'on ne le pense de consommer les nouvelles en français. Il y a plein de vocabulaire un peu délicat parfois et ça nous permet de sortir de notre zone de confort. C'est surtout vrai s'il y a des interviews, s'il y a plusieurs personnes par exemple qui parlent, s'il y a des débats, où là tu as les gens qui se coupent la parole, qui utilisent peut-

être du vocabulaire spécifique, mais le fait de répéter cet exercice très souvent, ça t'aidera à te développer.

Enfin, septième astuce : tu peux t'amuser à prendre des notes, à écrire en français. Et ça, tu peux le faire pour n'importe quoi. Tu peux écrire par exemple ta liste de tâches, tu peux l'écrire en français, ta liste de courses, des choses que tu dois acheter au magasin, des rendez-vous que tu dois prendre, peu importe, tu peux raconter ta journée. Mais l'idée ici, c'est vraiment de prendre le temps de réfléchir, de penser et d'écrire en français.

Ça va te donner des automatismes. Le fait d'être en permanence en train de penser en français, d'écrire en français, de noter ses rendez-vous par exemple en français, ça va faire du français une habitude, parce que tu vas le faire en permanence, et le français deviendra tout simplement une partie de toi-même.

Je souhaiterais, avant de résumer, te conseiller, si jamais tu n'en fais aucune, d'aller doucement. N'essaie pas de dire : « Waouh ! C'est génial. Ces conseils sont tops, je vais tout appliquer dès demain ». C'est beaucoup trop dense. Essaie d'y aller, peut-être, une habitude à la fois, une astuce à la fois, pour y aller tranquillement et ne pas vraiment te surcharger et ne pas faire finalement que tu abandonnes, parce que souvent quand on fait trop d'un coup, on abandonne. Et si tu fais déjà un certain nombre de ces choses, essaie d'en ajouter ou essaie de diversifier, de le faire différemment, pour toujours sortir de ta zone de confort.

Donc, voilà les sept activités qu'on te recommande pour pratiquer le français tous les jours :

Premièrement, utilise tous tes temps morts.

Deuxièmement, tiens un journal ou un blog ou une chaîne YouTube.

Troisièmement, règle tous tes appareils électroniques en français.

Quatrièmement, utilise internet en français. Dès que tu fais des recherches, dès que tu cherches quelque chose, fais-le en français.

Cinquièmement, utilise les réseaux sociaux en français, une nouvelle fois, et joins des groupes français.

Sixièmement, lis ou écoute les nouvelles internationales en langue française.

Et septièmement, prends des notes sur tes rendez-vous, tes tâches à effectuer etc. en français.

Merci de m'avoir suivi pour cette vidéo. Je te rappelle que tu as dans la description, un lien gratuit pour télécharger ta fiche PDF qui reprend tous les détails dont on a parlé aujourd'hui, c'est le premier lien. Il y a plein d'autres activités que tu peux faire au quotidien. Si tu as envie de nous en suggérer une ou plusieurs, fais-le en commentaire. Si tu as aimé cette vidéo, laisse un petit J'aime, mets un petit pouce en l'air, et bien sûr, partage-la avec tes amis qui aimeraient parler français sans bloquer. Et n'oublie pas, évidemment, de t'abonner à la chaîne You Tube de Français Authentique en activant la cloche pour être notifié à chaque fois qu'il y a une nouvelle vidéo.

Merci de ta confiance. Je te dis à très bientôt pour du nouveau contenu en français authentique. Salut !