

Comment bien s'exprimer en français quand on est timide ?

Salut ! Parfois, on est timide dans la vie de tous les jours, donc on est forcément timide en parlant une langue étrangère. Mais parfois, il y a certains cas où on n'est pas timide dans la vie de tous les jours, mais on est timide en parlant dans la langue étrangère. Qu'est-ce qui peut causer ça ? Mais surtout comment résoudre ce problème ? On va répondre à ces questions ensemble aujourd'hui.

Salut ! Merci de me rejoindre. On va, comme tu l'as compris, parler timidité aujourd'hui. Je sais que même les personnes qui ne sont pas forcément timides de nature ont des problèmes de timidité quand ils doivent parler à l'oral.

Avant de passer au contenu, je te rappelle qu'il te reste quelques jours, tu as jusqu'au 18 janvier pour rejoindre l'Académie Français Authentique, pour avoir accès à plein de contenus exclusifs et avoir accès à des discussions de groupe avec nos tuteurs français. Tu suis le premier lien qui est dans la description et tu auras toutes les infos sur le sujet. Mais attention, ça ferme le 18 et les inscriptions sont fermées 90% de l'année.

Qu'est-ce que la timidité ?

Aujourd'hui, le sens qu'on va utiliser pour la timidité, c'est : avoir des émotions négatives au moment où on s'exprime. C'est du stress, de l'anxiété etc. La timidité, ça peut avoir d'autres sens, mais comme on l'entend dans cette vidéo, c'est ça. À partir du moment où tu as des émotions négatives quand tu t'exprimes, on va dire que tu es timide.

Souvent, dans nos cultures, la timidité est vue comme un défaut. Pas dans toutes, bien sûr. Il y a certaines cultures où on voit la sensibilité, la timidité comme une qualité. Mais en général, ça peut être vu comme une faiblesse, malheureusement.

Bien sûr, on ne peut pas changer un trait de son caractère, le fait d'être timide, de stresser quand on parle, d'un claquement de doigts. Ce n'est pas possible. Mais on va te donner six astuces aujourd'hui qui vont t'aider à être moins timide et à moins stresser quand tu t'exprimes à l'oral en français. Déjà, dis-toi que c'est possible. Il y en a plein qui l'on fait et il y en a plein qui, au quotidien, arrivent à combattre cette timidité, donc tu le feras aussi.

Première astuce : accepte tes erreurs. On va passer vite sur ce point parce que j'en ai parlé dans plein de contenus différents et on a même proposé une vidéo, on va te mettre le lien dans la description ou dans le « i » comme info, qui traite de ce sujet, du fait qu'il ne faut pas avoir peur de faire des erreurs.

Parce que souvent on a peur de s'exprimer à l'oral parce qu'on a peur de se tromper. Comme on l'a dit dans divers contenus précédents, quand tu fais une erreur, souvent tu apprends et donc tu progresses. Au pire, si tu dis quelque chose d'amusant, si tu fais une erreur amusante, les gens vont sourire, mais ça ne fera pas de toi quelqu'un de moins performant. Les gens vont rire, vont sourire. L'important vraiment, c'est de ne pas bloquer. Et si tu as un problème de blocage, on te met aussi quelques liens dans la description, puisqu'on a parlé de ce sujet « comment ne pas bloquer ? ». Donc, n'aie pas peur de faire des erreurs.

Deuxième astuce : accepte l'aide des autres. Si tu fais une erreur à l'oral et que les gens te corrigent, ils ne se moquent pas, ils sont là pour t'aider, et il faut que tu acceptes cette aide pour progresser. C'est un super outil finalement que d'être corrigé en temps réel même si ça peut être un peu déstabilisant selon le contexte. C'est un bel outil et ça va te permettre aussi d'avoir une relation un peu plus proche avec ton interlocuteur qui, lui, sera content d'être utile. Accepte la critique si elle est constructive. C'est un outil précieux.

Tes interlocuteurs, ils sont là pour parler avec toi, pas pour parler avec un orateur parfait. Ils ne cherchent pas la perfection, ils sont intéressés par ton message. En général, les gens savent qu'ils s'adressent à un non-natif et ils ont de la compréhension, de la bienveillance, dans 90% des cas, donc accepte leur aide. S'ils sont là prêts à t'aider, accepte leur aide. Ça va te mettre dans une situation de confort et tu auras moins d'émotions négatives.

Troisième astuce : concentre-toi sur tes forces, tu en as forcément plein. Par exemple, ça peut être le fait que tu lises beaucoup et donc tu as une très bonne compréhension écrite, ou alors tu as une super compréhension orale, ou alors tu connais plein d'expressions idiomatiques françaises, ou alors tu as un niveau de vocabulaire très élevé. Mais tu as forcément au moins une force qu'il faut que tu essaies d'utiliser un maximum, parce que cette compétence, la chose que tu fais bien, la chose pour laquelle tu es doué, elle va te rassurer, elle va te donner confiance.

Et le fait d'avoir confiance en soi, c'est forcément un très bon outil pour combattre la timidité. Donc, cultive-le, ce sentiment de confiance en toi et concrètement, essaie d'utiliser tes forces, les choses pour lesquelles tu es doué. Utilise du vocabulaire justement que tu connais, des expressions idiomatiques que tu connais, parce que quand tu vas les utiliser, tu vas te sentir bien, la personne qui sera en face de toi sera un peu impressionnée et tu auras donc la possibilité d'être beaucoup moins timide et de moins stresser. Petit à petit, tu sentiras que tu progresses et tu seras de plus en plus à l'aise à l'oral.

Quatrièmement : entraîne-toi. Ça paraît logique. Il y a même un proverbe français qui dit : « C'est en forgeant qu'on devient forgeron ». Forger, c'est travailler un métal, on

chauffe un métal, on prend un marteau souvent et on tape sur le métal pour le faire prendre une forme particulière. Eh bien c'est en faisant ça, en forgeant, qu'on devient forgeron. On devient quelqu'un dont le métier est de forger. Pour toi, c'est pareil. Si tu veux être quelqu'un qui parle bien le français, qui s'exprime bien en français, il faut le pratiquer, il faut s'entraîner.

La première chose à faire, même si ça semble bizarre, c'est de pratiquer par toi-même. Tu te mets face à un miroir ou sous ta douche peut-être et tu te parles en français. Moi, je l'ai fait pendant longtemps en italien et ça m'a beaucoup aidé parce que déjà, ça permet à tes oreilles de t'entendre et tu prends l'habitude de t'entendre parler en français. Rien que ça, ça va diminuer ton niveau de stress le jour où tu vas devoir t'exprimer devant quelqu'un. Pratiquer par soi-même face au miroir, sous la douche, en marchant dans la forêt seul, c'est un très bon outil.

Tu peux faire plein d'exercices. Tu peux te mettre dans une pièce et décrire à haute voix ce que tu vois. À haute voix, donc en parlant, tu peux décrire tout ce que tu vois, tout ce qu'il y a sous tes yeux. Tu peux simuler des débats. Tu peux t'imaginer en entretien d'embauche. Tu peux simuler plein de choses. Le fait de le faire toi-même, seul, dans un environnement calme, cool, sans avoir peur d'être jugé, ça te fera progresser, ça te fera travailler forcément.

Cinquième conseil : fixe-toi des petits objectifs. Le plus dur, c'est souvent de commencer. C'est souvent le premier pas qui est le plus difficile. Comme le fait d'apprendre une langue, c'est un processus qui est très long, souvent on se focalise sur le long terme. Mais l'idéal, c'est de regarder le prochain pas, ton prochain petit objectif. Est-ce que c'est juste être capable de tenir cinq minutes pendant une conversation ? Tu peux, en fonction de ça, te focaliser sur ce petit objectif plutôt qu'un objectif très lointain et pas encore concret pour toi.

Souvent, c'est pour ça qu'on panique. On a, par exemple, l'objectif de très bien s'exprimer pendant des heures en français. Et le fait d'avoir cet objectif en tête, eh bien ça nous stresse parce qu'on est très loin de l'avoir atteint. Alors que si tu te dis : « Je vais me fixer un objectif un peu plus petit. Je veux juste être capable de faire trois phrases à l'oral », ça te permettra d'être beaucoup moins stressé.

Il y a plein d'idées. Ça peut être par exemple : envoyer un message écrit par jour à quelqu'un. Ça peut être : contribuer sur un groupe, sur un réseau social par exemple chaque jour. Ça peut être : enregistrer un message vocal dans une communauté. Dans l'Académie Français Authentique, par exemple, on utilise Telegram. Si tu es membre de l'Académie, tu peux dire : « Chaque jour, je vais faire un audio ». Il y a plein de moyens de se fixer un petit objectif qui sera là pour te permettre d'atteindre tes gros objectifs.

Une autre idée liée à ça, c'est d'être fier de ses petites réussites. Je dis toujours : « Au lieu de te concentrer sur ce que tu ne comprends pas, sur ce que tu ne sais pas faire, concentre-toi sur tes progrès, sur ce que tu sais faire ». Si tu comprends quelqu'un à 80%, sois content de ça et ne stresse pas sur les 20% que tu ne comprends pas. Si tu as réussi pour la première fois à te présenter à l'oral, sois fier de ça, célèbre ça, focalise-toi sur tes réussites même si elles sont petites.

Par exemple, si tu t'es trompé à l'oral et que tu t'es corrigé par toi-même, que tu as remarqué ton erreur, célèbre ça plutôt que de stresser d'avoir fait l'erreur dans un premier temps. C'est un changement d'état d'esprit qui s'impose.

Sixièmement : trouve les bonnes situations ou trouve les bonnes personnes pour pratiquer. Parfois, on est timide à l'oral parce que l'environnement dans lequel on pratique n'est pas le bon, il est négatif pour nous.

Pour résoudre ça, il te suffit de trouver un endroit dans lequel tu te sens bien, un endroit où tu as affaire à des gens positifs, ouverts d'esprit. Souvent, d'ailleurs, cette timidité, on ne l'a pas en ligne. On rencontre la timidité quand on est face à une personne. C'est justement pour ça, parce que quand tu es face à la personne, l'environnement n'est pas toujours des plus rassurants.

Ça tombe bien parce qu'aujourd'hui il y a plein de moyens de pratiquer le français en ligne, même si tu n'es pas en France. Il existe plein d'applications mobiles qui sont là pour t'aider à discuter avec différentes personnes. Tu peux d'ailleurs commencer par échanger des messages avec ces personnes sur ces applications. Ensuite, quand tu te sens prêt, des audio, messages audio. Ensuite, quand tu te sens prêt, des discussions en vidéo. Tu peux y aller progressivement.

Je t'invite à faire tes recherches. Il y a plein de solutions en ligne vraiment pour faire ça. Si tu aimes Français Authentique, si tu fais confiance ou si tu as confiance en notre travail, une de ces ressources pour toi, ça peut être l'Académie Français Authentique dont je te parlais dans l'introduction, parce que dans l'Académie, tu as affaire à des personnes positives. On a une vision et une mission claire dans l'Académie et on indique clairement aux gens qu'il faut être positif.

On n'a jamais eu à le faire jusqu'ici, mais s'il fallait demander à un membre de quitter l'Académie, on le ferait si cette personne était négative. On n'a jamais eu à le faire parce que nous attirons des gens positifs par nature. Tu verras très vite que tu as l'occasion de discuter avec des gens positifs.

Tu as plein d'opportunités de rencontrer des gens, de faire des rencontres, que ce soit sur nos groupes privés Facebook, Telegram, dans le cas de nos réunions Zoom. Il y a

plein d'endroits pour rencontrer des gens qui ont les mêmes objectifs que toi. Souvent, il y a des affinités, des amitiés qui se créent et les gens un peu timides de nature ont tendance à se rencontrer et à discuter ensemble et même à échanger un peu des astuces.

On a des tuteurs natifs, des Français, qui sont super bienveillants. Ils sont là pour t'aider à progresser sans jugement. Ils corrigent avec empathie dans le tchat souvent, avec discrétion quand tu parles. Ils ne sont absolument pas là pour te stresser, ils sont là, au contraire, pour te rassurer et te permettre, si tu es timide, de t'exprimer dans les meilleures conditions et dans un environnement super positif. C'est d'ailleurs ce que je m'efforce de faire aussi quand j'organise les réunions Zoom avec les étudiants de l'Académie.

En conclusion, être timide ça peut être dur au quotidien, mais pas forcément quand on essaie de s'exprimer en français. On t'a donné six conseils, que je vais résumer.

Le premier, c'est d'accepter tes erreurs.

Le deuxième, c'est d'accepter l'aide des autres.

Le troisième, c'est de te concentrer sur tes forces.

Le quatrième, c'est de t'entraîner.

Le cinquième, de se fixer des petits objectifs.

Et le sixième, de trouver le bon endroit et les bonnes personnes avec lesquels pratiquer.

Si tu cherches un endroit comme celui-là, positif, tu peux jeter un œil à l'Académie Français Authentique. Tu as le premier lien en bas qui décrira l'ensemble du contenu. Tu peux nous rejoindre d'ici le 18. Après le 18 janvier, les inscriptions seront fermées. Elles sont fermées 90% de l'année. Je te laisse découvrir toutes les ressources, ce serait beaucoup trop long pour moi de les décrire maintenant. Mais ce que je peux te dire, c'est que dans tous les cas, tu peux tester l'Académie, tu peux prendre ton abonnement et l'arrêter quand tu le souhaites. Il n'y a absolument aucun risque.

Et bien sûr, il y a plein d'autres moyens de limiter sa timidité. On pourra, soit faire une autre vidéo sur le sujet, ou alors tu peux partager avec nous tes commentaires. Est-ce que toi tu es timides ? Est-ce que tu as résolu ce problème ? Et comment tu as fait ?

Merci d'avoir regardé cette vidéo. Si tu l'as aimée, tu sais comment me le dire. Le petit pouce en l'air est toujours là pour nous montrer que tu apprécies les contenus. Bien sûr, tu peux nous donner ton avis en commentaire, tu peux partager cette vidéo avec

quelqu'un de timide et tu peux t'abonner à la chaîne You Tube de Français Authentique en activant les notifications pour ne rien manquer.

Merci d'avoir été là. J'ai hâte de faire ta connaissance dans l'Académie Français Authentique. Je te dis à très bientôt pour du nouveau contenu en français authentique.

Salut !