

Comment penser en français et arrêter de traduire dans sa tête

Salut ! Traduire dans sa tête, c'est un super moyen de pouvoir découvrir des films, des livres ou des contenus dans une langue qui n'est pas notre langue maternelle. Culturellement, c'est une vraie chance, c'est fascinant. Mais quand on souhaite parler cette langue étrangère de façon fluide, la traduction ce n'est pas un cadeau. On va voir pourquoi aujourd'hui et surtout on va voir différents moyens de ne plus tomber dans le piège de la traduction.

Avant de démarrer, je t'indique que tu peux télécharger ta fiche PDF gratuite qui va reprendre tout ce dont on va parler dans la vidéo d'aujourd'hui avec les techniques. Je vais partager avec toi trois grandes techniques pour ne plus traduire dans ta tête quand tu veux t'exprimer en français. Tu vas retrouver tout le contenu qu'on partage avec toi aujourd'hui. Cette fiche PDF, tu la retrouves dans le premier lien dans la description. Tu mets ton adresse mail et tu la reçois instantanément dans ta boîte afin de pouvoir la télécharger et la revoir à tête reposée.

Alors déjà pourquoi arrêter de traduire dans sa tête, de traduire de sa langue d'étude, le français en l'occurrence, à sa langue maternelle ? Pourquoi ne pas faire ça ? On pourrait se dire : « Attends, c'est le but d'apprendre une langue ! Apprendre une langue, c'est ni plus ni moins que traduire d'une langue cible vers sa langue maternelle ou de sa langue maternelle vers une langue cible ». On pourrait penser que c'est finalement un des buts et ce n'est pas le cas. Ce n'est pas le cas parce que la traduction c'est un vrai boulot, c'est très dur à faire et surtout ce n'est pas quelque chose qui est réalisable en temps réel quand tu veux t'exprimer à l'oral.

Quand tu dis par exemple : « Comment dit-on x en français ? » ce n'est pas une question que tu devrais te poser, parce que souvent le mot exact que tu cherches, que tu connais dans ta langue maternelle, n'a pas de traduction directe en français. Parfois le mot n'existe pas, parfois le mot peut avoir différentes significations, différents sens, et parce que sans le contexte global, pas seulement d'une phrase mais de tout ce qui a été dit avant et après, la traduction ne fonctionne pas.

Quand on traduit, on fait souvent du mot pour mot et ça c'est terrible. On pense à un mot dans sa langue maternelle, on veut le traduire en français. On pense à un autre mot, on veut le traduire en français. Et ça, c'est terrible pour une expression fluide à l'oral, c'est très artificiel. Comme je le disais juste avant, parfois c'est même impossible, il n'y a pas de traduction en français pour le mot auquel tu es en train de penser.

On en a parlé dans la vidéo « 6 + 1 erreur à éviter dans ton apprentissage du français ». On te met le lien dans le « i » comme info et dans la description. Tu peux revoir cette

vidéo. On t'explique exactement pourquoi c'est une erreur. Tu perds du temps et c'est perturbant.

C'est aussi très frustrant. Vous êtes des nombreux à nous contacter, à contacter l'équipe Français Authentique pour dire : « Je bloque quand je veux parler en français ». Et souvent, la raison du blocage, c'est que tu veux traduire. Tu penses dans ta langue maternelle, tu veux traduire en français, il te manque un mot, comme on l'a dit soit parce que tu ne le connais pas ou parce que le mot n'existe pas, et donc tu bloques. Donc, c'est très frustrant de bloquer à l'oral parce que tu as essayé de traduire.

La meilleure solution, même si elle demande de l'entraînement, c'est de ne pas traduire, c'est de penser directement en français, dans la langue cible. C'est comme ça que font les natifs évidemment et ça t'entraîne, si toi tu le fais, à raisonner comme un natif. C'est beaucoup plus fluide. Tu as moins de blocage et moins d'interruptions quand tu parles.

Comment faire en pratique pour arrêter de traduire dans sa tête ? Ce n'est pas facile, bien sûr, surtout si tu as l'habitude depuis que tu apprends le français à tout le temps traduire de façon simultanée, ce n'est pas simple, mais ce n'est pas impossible. On te propose trois conseils, trois astuces, trois techniques très pratiques et très efficaces pour cesser de traduire.

Premièrement : l'association. Associer deux choses, c'est les lier. L'idée ici, c'est d'interdire à ton cerveau de faire la liaison entre un mot français et un mot de ta langue maternelle. Tu ne veux pas avoir de traduction. Si par exemple, ta langue maternelle c'est l'anglais et que tu penses au mot « chien » en français, tu vas t'interdire de penser à « dog ». Pour toi, il faut que tu voies l'image d'un chien. Et quand tu vois l'image d'un chien, tu penses au mot « chien ». Tu refuses cette liaison, tu refuses cette association.

Il y a différents moyens de faire ça. Le premier moyen, c'est d'utiliser des images. Ça peut sembler enfantin et c'est normal puisque c'est comme ça qu'on enseigne les langues aux enfants, leurs langues maternelles. Un enfant, il ne peut pas traduire puisqu'il n'a pas encore de langue maternelle, donc on lui montre des images. Si on lui montre l'image d'un chien, on lui dit : « C'est un chien ». Comme ça, l'enfant fait le lien, l'association entre l'image, ce qu'il voit, et le mot « chien ». C'est comme ça qu'on enseigne nos enfants et tu peux essayer toi-même de pratiquer ou d'utiliser cette technique.

Ça marche surtout si tu as un niveau débutant à intermédiaire, mais si tu as un niveau avancé, ça marche aussi, ça fonctionne aussi. Si par exemple, tu apprends du vocabulaire avec des cartes mémoires, les flash cards, plutôt que de marquer le mot en français et la traduction de l'autre côté, tu peux très bien mettre une image.

Aujourd'hui, avec Google Image, tu peux avoir tout ce qu'il faut, donc tu vas avoir une carte mémoire où tu vas écrire le mot « chien », et derrière, tu auras imprimé une photo

d'un chien. Comme ça, tu fais le lien entre le mot « chien » et l'image du chien. Je prends l'exemple du chien depuis tout à l'heure juste pour t'expliquer. Tu peux faire ça avec des mots beaucoup plus compliqués, beaucoup plus avancés. Donc tu peux, c'est le premier moyen de pratiquer l'association, tu peux utiliser des images.

Un autre moyen d'utiliser l'association, c'est d'utiliser un dictionnaire 100% français. Si tu regardes les contenus de Français Authentique, tu as le niveau de compréhension suffisant pour utiliser un dictionnaire qui n'est qu'en français, tu n'as pas besoin de prendre un dictionnaire qui traduit du français vers ta langue maternelle.

C'est plus de travail pour toi d'utiliser un dictionnaire 100% français, mais c'est beaucoup plus efficace. Tu vas faire un travail plus long mais de meilleure qualité. Donc, si tu cherches le sens du mot « chien », tu ne vas pas prendre un dictionnaire français-anglais qui va te dire « chien = dog ». Non, tu vas prendre un dictionnaire français, Larousse ou Robert ou ce type de dictionnaire, et tu vas voir « chien, animal de compagnie qui a quatre pattes et qui est utilisé par l'homme depuis des millénaires ». J'improvise dans la définition, mais le fait de lire cette définition, ça va te permettre de faire une association entre le mot « chien » et le chien que toi tu vas imaginer dans ta tête.

Troisième façon de pratiquer l'association, on a parlé des images, on a parlé d'un dictionnaire français, le troisième moyen c'est d'utiliser les émotions, le ressenti. Par exemple, si tu essaies de comprendre ce que signifie « le temps est glacial », ça veut dire qu'il fait très froid, tu vas t'imaginer en train d'avoir très froid, en train d'être dans une position : « hum j'essaie de me réchauffer, je mets un manteau, j'ai la chair de poule, j'ai sur les bras des petites formes qui montrent qu'il fait très froid ». Tu peux utiliser les émotions et le ressenti parce que c'est ce qui marque le plus le cerveau et c'est ce qui te permettra d'apprendre des mots de façon beaucoup plus efficace.

Deuxième technique à utiliser pour ne plus traduire, c'est la narration interne. Qu'est-ce que c'est ? La narration, c'est le fait de raconter une histoire, raconter quelque chose, et interne, ça veut dire dedans, à l'intérieur. Donc la narration interne, c'est le fait de se raconter des histoires à soi-même dans sa tête. C'est très efficace pour ceux qui comprennent bien mais qui ont des blocages à l'oral.

L'idée, c'est de commencer petit, donc de prendre l'habitude chaque jour de se raconter des choses dans sa tête. Ça peut être : « Qu'est-ce que j'ai fait aujourd'hui ? » Ça peut être : « Comment je me sens actuellement ? Qu'est-ce que je vais faire tout à l'heure ? » Donc juste se raconter dans sa tête en français bien sûr des petites histoires, des petites situations.

Et petit à petit, tu vas faire évoluer ça, c'est-à-dire que tu vas commencer à te raconter des films que tu as vus, des livres que tu as lus, des situations que tu as eues au travail par exemple ou en famille. Tu vas prendre du temps à chaque fois d'essayer de te raconter des choses de plus en plus complexes dans le passé, au présent, dans le futur, et tu vas varier la conjugaison et bien sûr les mots de vocabulaire. Tu auras donc des constructions de phrases qui seront françaises et qui ne seront pas le résultat de traduction à partir de ta langue maternelle.

Prends peut-être l'habitude de faire ça quelques minutes par jour. Tu peux le faire juste avant de t'endormir par exemple ou à différents moments de la journée. C'est très efficace d'utiliser la narration interne. En bonus, tu peux le faire à haute voix. Donc, ce n'est plus de la narration interne, ça devient externe. Tu ne parles plus dans ta tête, mais tu le fais à haute voix. Quand j'apprenais l'italien, je m'amusais à me raconter ma journée à haute voix sous la douche. Tu es tranquille, personne ne t'entend, tu es tranquille. Avec le bruit de l'eau, personne ne va te prendre pour un fou. Tu peux de temps en temps pratiquer cet exercice de narration, le fait de se parler à soi-même, mais tu le fais à haute voix. Moi, je te recommande de le faire sous la douche.

S'il te manque un mot, si un mot ne te vient pas tout de suite, ne bloque pas, n'essaie pas de traduire à partir de ta langue maternelle, essaie juste d'expliquer d'une autre façon avec tout le vocabulaire que tu connais déjà et qui est très riche. Prends ça un peu comme un jeu et amuse-toi à le faire et tu verras que tu vas progresser.

Troisième conseil : utiliser l'exposition authentique. On en parle souvent, c'est la clé de Français Authentique, mais tu peux utiliser des vrais contenus, des contenus natifs : des livres, des films, des séries, de la musique. Tu peux utiliser tout ça pour justement être exposé à la langue de façon authentique sans traduire dans ta langue maternelle. Si tu as ce type d'immersion totale tous les jours, c'est un pas énorme dans ton apprentissage.

L'idée, c'est de varier énormément ses sources, de varier ton exposition. Un jour, ça va être un livre ; le lendemain, une chanson ; le lendemain, une série ; le lendemain, un autre livre, peu importe, que sais-je, un magazine, mais le fait de t'exposer tous les jours, quelques minutes, pas la peine de le faire pendant des heures, ça va te permettre justement d'arrêter la traduction.

Si tu entends ou lis un mot intéressant, ne te contente pas de noter que le mot, note le contexte, note une phrase, fais en sorte de l'utiliser au plus vite à l'oral. Peut-être quand tu fais de la narration interne, si tu as lu un mot qui t'intéresse, lors de ta prochaine séance de narration interne, tu te répètes ce mot pour le mettre en application au plus vite. C'est souvent quand on utilise un mot qu'on le grave dans sa mémoire. Et fais en sorte, si tu prends des notes, de t'interdire d'utiliser ta langue maternelle. Si tu prends des notes, si tu

fais des cartes mémoires, si tu notes du vocabulaire dans un carnet, fais-le exclusivement 100% en français.

Voilà. J'espère que ça t'a plu. Voici les trois conseils résumés pour arrêter de traduire dans ta langue maternelle ou depuis ta langue maternelle, de faire en sorte de toujours raisonner et parler en français exclusivement.

Le premier, c'est l'association, tu crées des définitions, des sentiments, directement dans ta tête sans passer par ta langue maternelle.

Deuxièmement, la narration interne où tu vas te forcer, tu vas te conditionner à utiliser, à créer des phrases et à te les raconter dans ta tête. Tu peux même le faire à l'oral de temps en temps.

Et troisièmement, l'exposition authentique pour absorber la langue de façon tout à fait naturelle et sans passer, encore une fois, par ta langue maternelle.

Si tu cumules ces trois techniques, si tu les utilises à tour de rôle ou les trois en même temps, tu vas vraiment avancer vers un français, finalement, qui est le même que celui parlé par les francophones au quotidien. Tu vas configurer ton cerveau comme on configure un ordinateur pour ne parler qu'en français au moment où il est dans le contexte de parler français. Donc, tu vas avoir vraiment un mode français dans ton cerveau.

Un petit rappel malgré tout, la traduction n'est pas à bannir à 100%. Il y a certains cas particuliers où elle peut être utile. Ici, l'idée, c'était de faire en sorte de ne plus traduire au moment de parler à l'oral. Si tu es plutôt débutant ou si tu n'as pas encore un niveau suffisamment avancé pour tout comprendre, parfois la traduction t'aidera, mais pour l'oral, c'est vraiment à proscrire au maximum.

Merci d'avoir suivi cette vidéo. N'oublie pas de télécharger ta fiche PDF qui reprend un petit peu les différentes techniques dont on a parlé aujourd'hui. C'est le premier lien dans la description. Si tu as aimé cette vidéo, fais-le savoir par le biais d'un petit J'aime. Partage-la avec tes amis francophiles, ceux qui souhaitent apprendre à parler français et développer leur français. N'oublie pas de t'abonner à la chaîne You Tube de Français Authentique, si ce n'est pas encore fait. Évidemment, tu actives les notifications pour ne pas manquer nos deux vidéos hebdomadaires. Et laisse un petit commentaire pour nous dire ce que tu as pensé de cette vidéo.

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