

Impossible de progresser en français si tu ne fais pas ça

Salut ! Apprendre une langue, ça peut sembler être une tâche énorme quand on commence. Parfois, ça nous semble même être trop énorme et on finit par abandonner. Mais en revoyant ta façon de faire et en faisant les bons choix, tu peux progresser de façon considérable. On va voir comment, aujourd'hui.

Merci de me rejoindre. Aujourd'hui, je vais essayer de partager avec toi une astuce ou en tout cas une façon de voir les choses, une philosophie d'apprentissage des langues, qui pourrait bien être déterminante pour toi. Si tu ne fais pas ça, tu auras du mal à réussir.

Avant de te dévoiler cette astuce, je te rappelle que les inscriptions à l'Académie Français Authentique sont ouvertes jusque demain. Il faut maintenant faire très vite. Les inscriptions à l'Académie sont fermées 90% de l'année, et après-demain, tu ne pourras plus nous rejoindre. Tu as un lien dans la description, c'est le premier lien, qui t'explique tout ce que l'Académie peut faire pour toi.

Tu as d'une part accès à toutes les réunions avec nos tuteurs, avec les tuteurs français de l'Académie Français Authentique, qui sont là pour te guider, pour te faire parler, pour te corriger, pour t'aider à t'exprimer à l'oral. On a plein d'autres groupes qui te permettent de pratiquer le français à l'oral. Et tu as toute une partie Contenu avec 73 modules exclusifs. C'est plus de 125 heures de vidéo, audio, PDF. On a des vidéos sur tous les sujets, on a des fiches de grammaire, des quiz. Énormément d'activités t'attendent dans l'Académie. Découvre ça au plus vite. C'est le premier lien. Et tout ça, ça ferme demain.

Revenons-en au sujet du jour. Toutes les choses dont on va te parler aujourd'hui sont vérifiables. C'est des choses qui ont amené beaucoup d'études scientifiques. Tu as peut-être entendu parler de l'ouvrage de Darren Hardy, *The compound effect*. On appelle ça l'effet cumulé en français. C'est un livre très populaire. Darren Hardy, c'est un conférencier. Il est très actif dans le développement personnel. Il est américain. Et ce livre, c'est un livre très important dans le développement personnel, c'est un grand classique. Et moi, quand j'ai lu ce livre, ça m'a beaucoup inspiré parce que c'était en phase avec beaucoup de choses dont j'avais déjà parlé dans le cadre de Français Authentique.

Qu'est-ce que c'est, l'effet cumulé ?

Quand on cumule quelque chose, tu reconnais peut-être le verbe « accumuler », ça veut dire qu'on ajoute plein de petites choses. L'idée de l'effet cumulé, c'est que plein de petits choix pertinents, plus de la consistance, plus du temps, ça apporte des résultats énormes. Donc l'idée, c'est plein de petits choix pertinents que tu vas faire de façon continue, tu vas persister. Grâce au temps qui passe, ça va t'amener de grands résultats.

Bien sûr, ce principe ne s'applique pas qu'aux langues, il s'applique à tous les domaines dans lesquels tu essaies de te développer.

C'est assez proche de l'esprit kaizen dont je parle souvent, quand je te dis qu'il vaut mieux faire plein de petits efforts ou essayer d'obtenir plein de petites améliorations régulières plutôt que de chercher une grande amélioration ponctuelle.

Alors, comment ça marche ? Comment l'effet cumulé fonctionne pour les langues ?

Souvent, on entend : « Moi, je n'ai pas suffisamment de temps pour apprendre le français ». Les gens qui disent ça, s'imaginent devoir s'asseoir pendant des heures et des heures pour pratiquer, pour apprendre. Pour beaucoup, l'idée de ne travailler par exemple que 10 minutes par jour, c'est insensé. Ils se disent : « Il vaut mieux ne rien faire que de travailler 10 minutes par jour ». Ils se disent : « En 10 minutes, je ne vais pas progresser, donc j'ai besoin de m'asseoir une heure et de faire une heure d'effort minimum pour progresser ».

Cette façon de penser, qui est fautive, on va le voir dans un instant, elle est aussi liée au fait qu'on se compare aux autres, on se dit : « Mon ami travaille une heure régulièrement » ou c'est un peu lié aussi à notre mode d'éducation, parce qu'on a le souvenir de l'école, des cours, on parle d'une heure de cours. Donc, on a toujours l'impression qu'on doit faire une heure ou rien. Et dans la plupart des cas, cette façon de raisonner, elle est totalement fautive.

Imagine, tu travailles ton français 10 minutes par jour pendant 3 mois. On va prendre 90 jours. Ça te fait 900 minutes. 900 minutes, ça fait 15 heures. Tu vas te dire : « Bon, 15 heures sur 3 mois, ce n'est pas fou, ce n'est pas beaucoup ». Pourtant en 15 heures, tu vas réussir à découvrir pas mal de notions, tu vas découvrir pas mal de choses liées au français.

Et je suis sûr qu'en termes de concentration, tu arriveras mieux à te focaliser pendant 10 minutes par jour que pendant 2 heures une fois le weekend. Comme tu révises tous les jours, si tu fais 10 minutes par jour, tu n'as pas le temps d'oublier. Tu travailles un jour, 10 minutes ; le lendemain, 10 minutes ; le lendemain, 10 minutes, tu n'as pas oublié ce que tu avais fait la veille, contrairement à une pratique moins régulière où tu vas travailler 2 heures, mais la semaine d'après, tu auras tout oublié ou oublié beaucoup de choses.

Donc l'idée des 10 minutes, c'est de ne pas te laisser le temps d'oublier et c'est de bâtir l'habitude. Apprendre le français, le pratiquer 10 minutes par jour, ça devient une partie de ton identité.

Et tu peux choisir plein d'activités. En 10 minutes, tu peux lire un article, tu peux écouter un podcast, tu peux regarder une partie de vidéo. Il y a plein de choses à faire en 10

minutes. Et bien sûr, on te parle de 10 minutes parce qu'on veut simplifier, mais si tu arrives à faire 20 ou 30 minutes par jour, c'est encore mieux.

Comment ça marche en pratique ?

C'est très simple. Commence par te dire que tu as 10 minutes par jour. On les a tous. Si tu penses ne pas les avoir, utilise tes temps morts, ces moments de la journée pendant lesquels ton corps est occupé mais ton esprit est libre. Quand tu fais les courses, quand tu fais ton jogging, quand tu es dans le bus, là tu peux largement pratiquer pendant tes 10 minutes.

Le plus important, c'est de le faire tous les jours. C'est le fait de bâtir cette habitude qui est le plus compliqué. Tu peux, si tu le souhaites, te dire : « Allez, je le fais du lundi au vendredi, et le weekend, je me laisse du temps libre où je fais d'autres activités ». Mais l'idée, c'est vraiment de bâtir l'habitude, d'avoir cette routine de pratiquer 10 minutes par jour.

Les habitudes, j'en parle souvent, c'est quelque chose de très puissant. Tu n'as pas besoin de te forcer, de te pousser ou même de penser à te laver les dents ou à t'habiller avant de sortir. Tu le fais parce que c'est une habitude, tu le fais sans réfléchir. Tu dois essayer de faire en sorte que ta pratique du français soit la même chose, ce soit une habitude ou quelque chose que tu fais sans devoir réfléchir.

Une petite astuce pour mettre en place une habitude, c'est de la fixer à une habitude déjà existante. J'appelle ça un déclencheur. Tu as déjà des habitudes, on parlait du brossage de dents juste avant. Tu peux dire : « Chaque jour, juste après m'être brossé les dents, je vais lire un article en français » par exemple. Tu accroches une nouvelle habitude que tu veux mettre en place à une habitude déjà existante.

Il y a plein d'autres exemples. Tu peux lire un article ou lire un livre en prenant ton petit-déjeuner. Tu peux te parler en français à l'oral sous la douche. Tu peux accrocher la nouvelle habitude à une habitude déjà en place.

Commence petit. Je te disais tout à l'heure, si tu arrives à faire 20 ou 30 minutes, c'est mieux, mais commence petit, commence vraiment par 10 minutes qui sont actives. C'est très important que tu sois très concentré et que tu fasses cette chose, cette activité, de façon active et concentré. Je te conseille vraiment de tester ce qui marche pour toi. J'ai travaillé énormément ces 10 dernières années sur la mise en place d'habitude, je sais ce qui marche, je sais ce qui ne marche pas. Le fait de commencer petit, c'est une chose qui est très importante pour que ça fonctionne.

Une autre chose importante, c'est de penser au plaisir. Fais des choses qui te plaisent. Si tu te forces, ça ne va pas marcher. Tu vas le faire une fois, deux fois, trois fois,

peut-être deux semaines, et après, tu vas abandonner parce qu'on a besoin du plaisir pour faire une chose de façon répétée.

Les habitudes, c'est quelque chose de très puissant et c'est très vraisemblablement la chose qui fera que tu vas réussir à parler le français. Le truc, c'est qu'il faut que ce soit régulier. Dans la définition d'habitude, c'est une chose qu'on fait de manière répétée, donc il faut persister, il faut être consistant.

Essaie vraiment de voir ça comme un défi et de te dire : « Si les autres le font, je peux le faire aussi. Et mon objectif, mon défi, ce n'est pas encore de parler français parfaitement. Mon défi, c'est de mettre en place l'habitude de travailler au minimum 10 minutes par jour ». Et ce défi, je suis sûr que tu peux le relever.

Avant de conclure, parlons des résultats, parce que pour rester motivé, on a besoin de voir des résultats. Il est possible, il est même très probable que tu ne vois pas de vrais résultats en 10 minutes. 10 minutes de pratique, une journée ne t'apportera pas de grands résultats. C'est logique.

L'idée, c'est de te contenter de petites améliorations. C'est ce dont je parlais avec l'esprit kaizen, tout à l'heure, et dans la vidéo célèbre que j'ai déjà publiée sur le sujet, sur l'esprit kaizen. On va te mettre le lien en bas et dans le « i » comme info. L'idée, c'est de te contenter de petites améliorations, de résultats qui sont presque imperceptibles mais qui sont très réguliers.

L'objectif, c'est de faire un petit pas par jour. Comme ça, même si tu ne vas pas très vite, tu vas très loin. Après une séance d'une heure ou deux heures, tu avanceras certes plus vite, mais tu vas te fatiguer, tu risques même de te dégouter et d'être moins efficace que si tu avais eu plein de petites séances plus courtes.

Donc, il faut que tu apprennes à travailler autrement et à comprendre qu'il est important d'être satisfait de tout-petits résultats. Si tu connais juste un nouveau mot aujourd'hui, célèbre ça, sois content de ça. Si tu as réussi à utiliser un nouveau mot à l'oral ou une nouvelle expression à l'oral, sois heureux de ça. Contente-toi des petits résultats parce qu'ils vont arriver très régulièrement au quotidien, donc sois patient. C'est une qualité que tu vas devoir développer également.

Sois patient, les résultats n'arriveront pas tout de suite, mais ils vont arriver un peu plus tard, c'est garanti, et ils vont... c'est l'effet cumulé, ils vont être de plus en plus grand. Au début, tu ne vas rien voir venir, tu vas dire : « Bon, je travaille 10, 15, 20 minutes par jour, je ne vois pas de résultat ». Et au fur et à mesure, chaque nouveau résultat, chaque nouvelle amélioration, va apporter beaucoup à tout le travail que tu as fait auparavant. C'est ce qu'on appelle l'effet cumulé, qui est encore mieux expliqué dans le livre de Darren Hardy.

Si tu n'es pas convaincu, essaie. Quel est le risque ? Je te demande d'investir 10 minutes minimum par jour, du lundi au vendredi. Si tu n'es pas convaincu, fais l'essai, teste. Tu nous diras ce qu'il en est.

Pour conclure, c'est humain de se projeter sur le long terme et d'imaginer la vision, le résultat long terme qu'on souhaite obtenir. Je suis le premier à toujours te dire d'avoir une vision de savoir où tu veux aller, pourquoi tu apprends le français, donc ça c'est important. Mais surtout, n'oublie pas de te concentrer sur les petits pas, sur le voyage.

Ne te focalise pas seulement sur la destination finale, mais sur le voyage. Ce qui est important, c'est ce que tu fais là, maintenant. Tu regardes une vidéo, tu a pris 10, 15 minutes aujourd'hui. C'était du temps focalisé, je l'espère, pour progresser et focalise-toi là-dessus plutôt que de regarder le résultat final. L'apprentissage, c'est une succession de petites séances de travail. Donc, continue de vraiment le faire et teste ça dès demain.

Tu as fait ce choix conscient qui est d'apprendre à parler français, tu dois tenir ton engagement : travailler mon français 10 minutes par jour, le défi à respecter tous les jours, et comme je suis sympa, je te laisse le weekend, donc tous les jours, du lundi au vendredi.

Bien sûr, en plus de ces 10 minutes focalisées, tu peux chercher encore plus de plaisir. Tu peux regarder un film français, tu peux venir participer aux réunions de l'Académie Français Authentique avec les tuteurs, venir discuter avec moi ou avec d'autres dans la salle Zoom 24 heures sur 24, échanger sur plein de sujets dans nos groupes privés Facebook, Telegram, consulter des modules sur l'histoire de France, la culture française, les écrivains, le développement personnel, sur tous les sujets qui sont abordés dans les plus de 120 heures, 125 heures maintenant, de contenus de l'Académie.

N'oublie pas d'aller jeter un œil dans le premier lien de la description. Les inscriptions à l'Académie Français Authentique ferment demain. Ce serait dommage que tu manques cette opportunité puisque nous sommes fermés 90% de l'année, donc on t'attend dès demain. C'est le premier lien.

Si cette vidéo t'a plu, fais-le savoir, laisse un petit J'aime. Dis-nous en commentaire si tu vas prendre cet engagement de travailler au minimum 10 minutes par jour. Tu peux la partager avec un ami ou une amie qui, comme toi, souhaiterait parler français et souhaiterait apprendre en prenant du plaisir. N'oublie pas évidemment de t'abonner à la chaîne You Tube de Français Authentique en activant les notifications.

Merci d'avoir suivi cette vidéo. Bon courage à toi. Je te dis à très bientôt pour du nouveau contenu en français authentique. Salut !