

## Je ne progresse plus en français. Que faire ?

Salut ! Tu apprends le français depuis un certain temps et tu as l'impression de ne plus avancer, pas de panique. Tu n'es pas seul et nous allons voir ensemble quelques astuces pour te débloquent.

Merci de me rejoindre. Avant de découvrir ensemble ces différentes astuces pour ne plus stagner en français, je t'invite à télécharger la fiche PDF, elle est dans la description de cet épisode. Tu seras automatiquement ajouté à la lettre d'information de Français Authentique, puisque tu vas entrer ton mail pour l'avoir, et tu recevras régulièrement du contenu authentique pour mieux maîtriser le français.

Apprendre une langue, le français en l'occurrence pour toi, ça consiste à suivre des étapes. Ces étapes ne sont pas linéaires, c'est-à-dire que ce n'est pas quelque chose qui va tout droit. On a des moments où on va avoir tendance à stagner. Et ces périodes de stagnation pendant lesquelles on progresse moins, elles vont durer plus ou moins longtemps.

Au début, tu n'as aucune connaissance, donc tu as beaucoup de choses à découvrir. Tu vas avoir tendance à progresser plutôt lentement. Ensuite, tu vas avoir beaucoup de choses à apprendre toujours, mais tu as quelques bases. Donc, les progrès vont commencer à se faire un petit peu plus vite. Et ensuite, on a tous connu cette phase pendant laquelle les progrès deviennent lents, voire, on a l'impression de stagner, c'est-à-dire de ne plus du tout progresser et d'atteindre ce qu'on appelle un plateau. C'est la phase la plus frustrante et la plus décourageante forcément, mais quelque part, dis-toi que si tu es dans cette phase, c'est que tu n'es plus débutant. Donc, c'est plutôt positif en soi.

On a l'impression que les efforts qu'on va faire supplémentaires sont inutiles, mais ils ne le sont pas. En fait, il n'y a jamais de phase pendant laquelle on ne progresse plus du tout, c'est toujours une impression. En réalité, tu t'améliores toujours en continu, même si les résultats sont un peu plus discrets.

Je n'invente rien du tout hein. Moi, je l'ai rencontré ce phénomène, pendant l'apprentissage des différentes langues étrangères que j'ai apprises, donc c'est mon expérience, mais je n'invente rien. Les scientifiques ont étudié ce phénomène et ils ont même mis au point une courbe de l'apprentissage. Tu vois que ça reprend exactement ce que j'ai dit au niveau des différentes phases. C'est même une courbe mathématique qu'on appelle « une courbe sigmoïde ».

Donc tout ça, c'est une réalité. Il faut garder à l'esprit que stagner c'est normal, mais ce n'est pas une fatalité. Sinon, je n'aurais pas enregistré cette vidéo, on n'aurait pas fait de

vidéo sur le sujet. Tu peux mettre en place un certain nombre d'astuces pour stagner moins longtemps. Donc, ce qu'on va voir, c'est qu'est-ce qu'on peut faire si on pense avoir atteint un plateau.

Premièrement, ce que je te conseille de faire, c'est de trouver ce qui te bloque, d'identifier tes problèmes. Est-ce que tes difficultés sont plus dans le domaine du vocabulaire, de la grammaire, de la conjugaison, des structures de phrase, des expressions que tu ne maîtrises pas assez ?

L'idée, c'est de découvrir où sont tes faiblesses parce que c'est quand même le point de départ de l'amélioration. Tu stagnes certainement pour une raison et cette raison qui fait que tu stagnes, il faut la connaître, il faut la découvrir. Donc, prends ton temps de te poser. Soit honnête avec toi-même. C'est très important. Ne te cache pas. Et dis-toi : « Où suis-je le meilleur ? Où suis-je moins bon ? », et travaille en conséquence.

L'idée, ici, c'est d'utiliser la technique des 80/20, qu'on appelle aussi « loi de Pareto » et qui dit que, dans ce cas particulier de l'apprentissage, 80% de tes problèmes proviennent de 20% de tes compétences. Donc, découvre quels sont les problèmes qui te sont posés et apprends à te connaître pour ne plus stagner.

Deuxièmement, varie les méthodes, varie les types d'apprentissage. C'est facile de tomber dans un piège qui consiste à dire : « Tiens, moi, je regarde des séries françaises tous les jours, donc je travaille en français » et de faire que parce qu'on aime ça. Si c'est OK de prendre du plaisir en apprenant, c'est aussi dangereux de ne faire que ça. Ce n'est pas parce que tu regardes un film français tous les jours ou que tu lis un article tous les jours que tu as une pratique efficace. Il faut varier pour éviter de stagner.

Donc, il ne faut pas se limiter à une seule compétence, qui serait la lecture ou la compréhension orale, que tu travailles en regardant un film, mais il faut essayer de varier un maximum les compétences. Toutes les compétences (compréhension écrite, orale, expression écrite, expression orale etc.), fonctionnent ensemble, main dans la main. L'une permet d'améliorer l'autre, et elles te font toutes avancer en même temps. Donc, varie ta pratique. Lis, écoute, parle, écris, fais plein de choses différentes et vis la langue comme si tu étais natif tout simplement en variant les différentes activités, et évite les écarts de compétence qui freinent finalement ta progression.

Troisièmement, j'en ai beaucoup parlé, sors de ta zone de confort. Très, très important. Écouter et lire des choses que tu comprends parfaitement, c'est bien, ça t'aide, mais si tu n'essaies pas de te challenger un petit peu, si tu ne fais que consulter des contenus faciles et agréables, tu vas forcément moins progresser. Donc, il faut chercher un petit peu l'inconfort et faire en sorte de sortir de ta zone de confort. Tu n'es pas là pour faire plaisir à

ton égo en ne consultant que des contenus que tu comprends parfaitement, tu es là pour progresser et donc te challenger un petit peu. Donc, challenge-toi, cherche l'inconfort, cherche à apprendre des nouvelles choses en permanence.

Tu peux par exemple regarder des émissions de radio ou de télé que tu n'as pas l'habitude de regarder, des choses faites pour les natifs, ça c'est toujours intéressant. Même si tu ne comprends pas tout, tout de suite, même s'il y a certaines parties que tu ne comprends pas, eh bien tu vas absorber du contenu et ça va t'aider à sortir de cette phase de stagnation. Donc ça, c'est quelque chose de super important.

Participe aussi à des discussions, parle français, exprime-toi à l'oral, même si tu penses ne pas être prêt à 100%. Je te renvoie aussi à la vidéo de la semaine dernière sur le sujet, qui consistait à savoir quand est-ce qu'il fallait parler en français. Est-ce qu'il fallait le faire au début de l'apprentissage ou plus tard ? Mais ici, ce que je te conseille de faire, si tu stagnes, c'est de te pousser à parler, à discuter avec des natifs ou des non-natifs.

Pratique aussi ton écriture. On est dans la variation des sujets et dans le fait de sortir de sa zone de confort, varie aussi en écrivant. Au début, c'est difficile. Au début, quand on écrit, ce n'est pas très beau ou on n'a pas une très bonne compétence. Fais-le, force-toi à le faire pour vraiment progresser et sortir de cette période de stagnation. Ça, c'est très important de se confronter à la difficulté, puisqu'au départ, tu vas être là, tu vas chercher des mots, tu vas avoir besoin de vocabulaire, tu vas chercher des structures de phrase. Ce sera un petit peu comme on dit « laborieux », c'est-à-dire que tu vas avoir besoin de faire beaucoup d'efforts, mais c'est une chose qui marche bien.

Quatrièmement, si tu as l'impression de stagner et que tu es frustré, fais une pause. Écoute-toi, écoute tes sentiments, écoute tes émotions. C'est comme pour toute chose. Parfois, on a besoin de souffler, on a besoin de se reposer. Il faut le prendre en compte, il ne faut pas fermer les yeux et se dire : « Non, je dois à tout prix travailler ». Donc, il est important de se reposer et de laisser le temps à son cerveau de continuer à travailler d'une façon inconsciente.

Parce que si tu te pousses trop, si tu stagnes et ça te stresse, et à force de stresser, tu travailles encore plus, tu peux arriver à ce qu'on appelle un *burn-out* linguistique. C'est un épuisement. Tu as tellement fait d'effort, tu t'es tellement poussé à t'améliorer, à travailler pour ne plus stagner, que tu en viens à finalement être complètement épuisé. Donc ça, il faut faire super attention. Il faut que la langue reste un plaisir. Il faut que la pratique reste agréable.

Accorde-toi de temps en temps des petits jours de repos ou alors des jours pendant lesquels tu ne fais qu'une activité plaisante, c'est-à-dire tu te dis : « Allez ! Samedi, je ne vais

faire que lire un livre, parce que j'adore ça ». Prends du repos tout simplement comme tu le fais pour toutes les autres activités, mais tu le fais pour le français. La régularité, elle est super importante, j'en parle souvent, je te dis qu'il faut pratiquer tous les jours, mais ne te force pas tous les jours parce que ça ne fonctionnera pas sur le long terme. Tu vas finir par t'épuiser. Donc, ne te sens pas coupable, n'aie pas ce sentiment de culpabilité si, pendant une journée, tu as fait une petite pause de l'étude de la langue française.

Cinquièmement, sois patient avec toi-même. La vitesse d'apprentissage varie. Certains apprennent plus vite que d'autres. Donc, sois patient. Si tu sens que tu stagnes, c'est que tu as besoin de plus de temps et que tu es peut-être plus lent que certains dans cette compétence particulière. Tu seras peut-être plus rapide pour une autre compétence, et ça, il faut l'accepter. Parfois notre égo nous met un peu la pression, nous pousse à toujours être le meilleur ou à chercher le meilleur, mais parfois il faut se dire : « On n'est pas pressé ». Ce n'est pas une course. On n'est pas là à chercher à savoir qui parlera français le plus vite.

Donc le plateau, il peut durer plus ou moins longtemps. Peut-être que tu vas stagner pendant quelques semaines et ensuite, tu vas reprogresser. Peut-être que ça durera un peu plus longtemps. Mais l'important, c'est d'être patient avec soi-même et de ne pas trop se mettre la pression. Ne te compare pas aux autres. C'est super important. Ne cherche pas à savoir si tu vas plus vite que les autres ou moins vite que les autres. Fais de ton mieux et tu progresseras.

En conclusion, il faut bien garder à l'esprit que tout le monde passe par ces plateaux, par ces périodes pendant lesquelles on progresse moins vite, c'est tout à fait normal. Et pour essayer de les dépasser le plus sereinement possible, je t'ai donné cinq conseils.

Le premier, c'est de connaître tes obstacles.

Le deuxième, c'est de varier les méthodes de travail et d'apprentissage.

Le troisième, c'est de sortir de ta zone de confort, très important.

Le quatrième, c'est de faire des pauses.

Et le cinquième, c'est d'être patient.

N'oublie pas de télécharger la fiche PDF qui est dans la description de cette vidéo. Tu rejoindras aussi la lettre d'information de Français Authentique et tu auras différents détails sur ce qu'on s'est dit aujourd'hui. Si tu as d'autres idées sur le sujet, si tu as envie de nous dire comment toi, tu as résisté à ces périodes de stagnation, dis-nous en commentaire quelle a été ton expérience. N'oublie pas de laisser un petit J'aime, ça fait toujours plaisir de nous

dire que tu as apprécié le contenu. Bien sûr, abonne-toi à la chaîne You Tube de Français Authentique en activant les notifications.

Moi, je te retrouve la semaine prochaine pour une nouvelle vidéo. Merci de ta confiance. Salut !