

## Règle 4

### “Pas de stress. Ayez l’esprit Kaizen”

Bonjour, je suis Johan, le créateur de Français Authentique. Bienvenue dans ce nouvel article, qui est la règle 4.

Alors jusqu’ici, nous avons vu trois choses, lors des trois premières règles :

- ✓ La première chose c’était le secret pour apprendre à parler le français et c’était d’écouter : vous devez beaucoup écouter.
- ✓ La deuxième chose que nous avons apprise, c’est que vous devez répéter. Vous devez écouter le même article plusieurs fois pour graver tout ça, graver tous les nouveaux mots et toutes les nouvelles expressions dans votre mémoire.
- ✓ Dans la règle 3, je vous ai donné un conseil, très utile à mon avis, pour trouver du temps pour pratiquer votre français chaque jour.

Donc voilà, tout ça ce sont beaucoup d’outils, beaucoup de conseils qui sont pour vous des choses à assimiler. Et aujourd’hui, je vous propose de nous détendre. Je vous propose de déstresser. C’est le titre de cette règle 4 et à mon avis c’est très très important. Car lorsqu’on apprend une langue, les émotions sont importantes. C’est logique : pour toutes les choses qu’on apprend et toutes les compétences qu’on essaie d’acquérir. Si vous stressez, vous êtes moins productif, vous êtes beaucoup moins à même d’apprendre des nouvelles choses. Donc il est très important de ne pas stresser puisque le stress est très mauvais.

En fait je m’en suis aperçu moi-même lorsque j’ai appris l’anglais ou lorsque j’ai essayé d’améliorer mon anglais. En fait j’ai vécu, comme je vous le disais dans une des règles précédentes, j’ai vécu en Autriche, j’ai appris l’allemand. Et en apprenant l’allemand, j’ai eu beaucoup de problèmes avec mon niveau d’anglais parce que mon cerveau disait : “non, tu apprends l’allemand et l’anglais je le mets de côté pour l’instant, je ne te laisse pas apprendre l’anglais”. Donc j’ai beaucoup travaillé et j’ai beaucoup stressé. Donc dans un premier temps, je stressais quand je devais parler. J’étais avec des collègues et je devais parler anglais. Je sentais du stress, de la pression, mon cœur battait plus vite, je n’étais pas à l’aise, j’étais dans un état de stress.

Evidemment, quand on est dans un état de stress comme celui-ci, on parle moins bien que ce que l’on serait capable de faire dans de bonnes conditions. Donc je parlais moins bien. Plus je stressais, plus mon accent était mauvais. Plus mon accent était mauvais, plus je stressais. Donc c’est vraiment, on appelle ça une spirale en français, quelque chose qui s’empire, qui est de pire en pire. Donc ce que j’ai fait c’est que j’ai acheté des CDs, je suis d’abord alors en cours ensuite j’ai acheté des CDs, une méthode d’apprentissage d’anglais, qui n’était pas naturelle, pas authentique et je me suis fixé des objectifs très très ambitieux. J’ai écouté pendant huit heures, chaque semaine, voire plus et je disais "dans six mois, je dois parler parfaitement anglais. Donc j’avais un objectif très très intensif, très ambitieux et je me rajoutais une pression supplémentaire.

Bien sûr, avec cette pression supplémentaire, je me suis rajouté une difficulté supplémentaire : je stressais, j'avais un objectif, je devais parler anglais. J'ai échoué, évidemment. Et j'ai très vite abandonné cette méthode d'apprentissage avec CDs et j'ai commencé à écouter des podcasts sans me mettre la pression. J'ai arrêté de stresser, je me suis relaxé. Comment ? En fait, c'est très simple. J'ai changé ma mentalité, j'ai changé ma façon de penser. La première chose qui m'a aidé, c'est que j'ai arrêté de penser au futur. J'ai arrêté de dire : "plus tard, je parlerai anglais, plus tard, je connaîtrai des mots en plus". J'ai arrêté de penser au futur et j'ai pensé au passé. J'ai dit : "ah, aujourd'hui je connais plus de mots en anglais, ou je parle mieux, j'ai une meilleure prononciation, qu'il y a six mois. Donc j'ai vraiment pris conscience du fait que je n'arrêtais pas, petit à petit, de m'améliorer, et qu'il n'était pas utile de stresser en pensant au futur mais qu'il était plutôt utile de vraiment se réjouir du niveau que j'avais réussi à atteindre aujourd'hui par rapport au passé.

Donc, quand, par exemple, j'ai écouté un article en anglais, j'étais content de comprendre 80% de l'article. Alors qu'avant, avec la mauvaise mentalité que j'avais, la mentalité de personne stressée, je n'aurais pas été heureux car j'aurais dit : "il y a 20% que je ne comprends pas". Donc vraiment, à partir d'une même situation, j'écoute un article, je comprends 80%, avant je stressais en disant "ah, il y a 20% que je ne comprends pas". Et après, j'étais content : "je comprends 80%". Donc vous voyez c'est vraiment ce changement de mentalité qui est très important, car il vous empêche de stresser. Alors bien sûr pour que cela fonctionne, il faut que vous ayez une méthode qui vous permette de progresser. Si pendant trois mois, vous ne faites aucun progrès, il est clair que vous ne serez pas heureux et que vous allez de nouveau stresser.

Donc ce que je vous propose c'est d'utiliser une méthode japonaise qui s'appelle le Kaizen. Le Kaizen, en fait, c'est une méthode qui était utilisée dans un premier temps pour le management et pour la qualité dans l'industrie et qui est très simple, qui consiste à se focaliser, à faire des efforts pour s'améliorer en continu, pour avoir de toutes petites améliorations, qui lorsqu'on les met ensemble forment une grosse amélioration. Donc c'est vraiment lié à ce que je vous disais à l'instant, il faut se focaliser sur l'apprentissage de plein de petites choses sur une longue période plutôt que d'apprendre beaucoup de choses sur une courte période. Donc c'est un ensemble de petites améliorations continues qui vous permettent d'atteindre un très bon niveau ou qui vous permettent d'atteindre une grosse amélioration.

Donc, comme je vous l'ai dit, ça s'appliquait dans l'industrie mais ça s'applique pour toutes les compétences. Ça s'applique évidemment également pour votre apprentissage du français. Si vous écoutez chaque jour des articles en français, comme je vous le conseille de faire, et bien chaque jour vous allez vous améliorer un tout petit peu. Chaque jour, vous allez apprendre un, deux, trois, cinq nouveaux mots. Et toutes ces petites améliorations, beaucoup de petites améliorations, forment, au bout d'une semaine, deux semaines, quatre semaines, un mois, trois mois, six mois, etc., forment vraiment beaucoup de petites améliorations qui augmentent significativement votre niveau. Donc il vaut mieux apprendre peu, mais sur une longue période que beaucoup sur une courte période.

Et en général, les gens font l'inverse. En général, on est très motivé pour apprendre le français, on apprend de façon intensive pendant trois semaines, on dit "ah, je ne me suis pas amélioré, ou pas beaucoup" et on abandonne. Et cela, c'est une erreur. Il faut vraiment, je vous l'ai dit lors des

premières règles, il faut travailler chaque jour un petit peu et faire en sorte que ça dure longtemps. Et là, vous atteindrez un bon niveau en français, un bon niveau de compréhension que vous avez déjà à mon avis, mais vous atteindrez un bon niveau d'expression.

Donc c'est le secret d'aujourd'hui, de cette règle 4. Et, sans vouloir essayer d'exagérer, avec cette méthode, vous ne pouvez pas échouer, je pense que c'est clair. Il est impossible d'échouer puisque chaque jour, vous vous améliorez un petit peu. Et cela tout le monde peut le faire, tout le monde peut apprendre un tout petit peu chaque jour, quel que soit votre niveau, quelle que soit votre capacité d'apprendre. C'est vrai qu'il y a des gens qui apprennent plus vite que d'autres. Mais quel que soit votre niveau actuel et quelle que soit votre capacité à apprendre, en utilisant cette méthode, vous ne pouvez pas échouer, c'est impossible. Alors certains d'entre vous auront besoin de trois mois pour parler français, d'autres six mois, d'autres un an, d'autres un peu plus. Je ne veux pas dire que tout le monde va apprendre en l'espace d'un mois à parler le français : ce n'est pas possible. Mais, en suivant cet esprit Kaizen, en arrêtant de stresser, en vous détendant, et en apprenant un peu chaque jour, tout le monde, tous ceux qui croient en cette méthode, arriveront à parler le français. Et je pense, quelque part, que c'est logique et compréhensible.

Donc le Kaizen, comme je vous l'expliquais avant, peut être utilisé également dans d'autres aspects de votre vie. Je l'ai par exemple utilisé pour la création de Français Authentique. Au début, donc, j'ai créé les 7 règles, ensuite j'ai fait mon site, ensuite j'ai créé une page Facebook, j'ai créé un blog, j'ai écrit des articles. Donc, vous voyez, c'est plein de petites améliorations quotidiennes qui font qu'au bout de deux ans, un peu plus de deux ans maintenant, plutôt trois ans, j'ai créé une société qui fonctionne très bien, qui aide des milliers de personnes, rendez-vous sur la page Facebook de Français Authentique, vous verrez le nombre de commentaires positifs. Donc j'ai réussi, à l'aide de Kaizen, à vraiment créer plein de petites choses au quotidien, à créer une communauté qui aide maintenant des milliers de personnes. Les 7 règles de Français Authentique sont également basées sur cet esprit Kaizen. Nous avons une semaine, nous avons sept jours, et chaque jour, nous apprenons une petite chose, chaque jour, pendant sept jours. Et à la fin, si vous prenez ces sept petites améliorations, et bien vous avez une méthode, une technique, un état d'esprit, qui va, à mon avis, et je l'espère si vous y croyez, qui va révolutionner votre façon d'apprendre le français. Donc c'est très très important, cette règle 4 est très très importante.

Comment vous pouvez utiliser le Kaizen ? Je propose quatre choses :

- ✓ La première des choses, qui est très importante, c'est d'arrêter de stresser, détendez-vous. Pensez vraiment aux deux choses que je vous ai expliquées au début de cette règle. Ne pensez pas au futur. Ne stressiez pas par rapport au futur. Détendez-vous. Soyez heureux de votre niveau actuel, qui est meilleur qu'avant. Et la deuxième chose très importante : [n'ayez pas peur de faire des erreurs](#). C'est également très très important. Je ne vais pas forcément passer beaucoup de temps la-dessus aujourd'hui, mais j'ai fait un podcast sur le sujet. Vous pouvez, en vous rendant sur [la page des podcasts](#) du site de Français Authentique, vous pouvez rechercher "n'ayez pas peur de faire des erreurs". En gros, je vous explique que tout le monde fait des erreurs. Les Français eux-mêmes, lorsqu'ils parlent leur langue, font des erreurs. Parfois, quand j'écoute un article que j'ai enregistré, ou une vidéo que j'ai faite que

je regarde par la suite, je m'aperçois que j'ai fait quelques erreurs. Nous faisons tous des erreurs dans notre langue maternelle. Donc nous ne pouvons pas attendre, nous francophones, que des personnes comme vous, des personnes qui ont fait l'effort d'apprendre le français, parlent parfaitement, sans faire d'erreur. Ça me permet complètement illogique. Donc n'ayez pas peur de faire des erreurs, ne stressiez pas.

- ✓ La deuxième chose : écoutez beaucoup, règle 1, écoutez beaucoup de choses qui vous intéressent. Cela c'est également très important. Si vous écoutez des choses qui ne vous intéressent pas, vous n'allez pas progresser beaucoup, et vous aurez un stress qui va s'installer parce que "ah, aujourd'hui je dois écouter trente minutes de français, trente minutes d'articles qui ne m'intéressent pas". Vous allez avoir une mauvaise attitude. Vous devez écouter des choses qui vous intéressent. Vous devez être heureux : "ah, je vais écouter trente minutes à une heure de français aujourd'hui, de choses qui m'intéressent". Donc ça c'est important : écoutez des choses qui vous intéressent.
- ✓ Troisième conseil : ne soyez pas triste de ce que vous ne comprenez pas, soyez heureux de ce que vous comprenez. La vidéo que je suis en train d'enregistrer actuellement, les 7 règles de Français Authentique, tous les articles qui sont à votre disposition sur mon site, ce sont des articles dans lesquels je parle normalement, je parle comme si je parlais à des francophones. Donc cela veut dire : je n'utilise pas de vocabulaire différent, j'utilise vraiment les mots que j'utiliserais normalement. Si vous êtes capable de comprendre tout ce que je dis, ou si vous êtes capable de comprendre la majorité, 80%, et bien vous avez déjà un très bon niveau de compréhension, soyez fier de ça. Soyez fier de vous. Et ne soyez pas stressé ou triste de ne pas être capable de parler comme moi. Le français est ma langue maternelle. Donc c'est normal que je le parle mieux que vous qui êtes en train de l'apprendre. Donc ne soyez pas stressé en pensant au futur ou en pensant au fait que vous devez absolument parler français très rapidement mais soyez heureux et fier de me comprendre, de comprendre ma façon de parler et de comprendre un francophone qui s'adresse à vous comme s'il s'adressait à des français.
- ✓ Quatrième conseil : apprenez un peu chaque jour, apprenez un peu chaque jour. Donc, il faut, comme je vous l'ai déjà dit, que vous pratiquiez entre trente minutes minimum, une heure c'est mieux, ou plus. Donc, pratiquez un tout petit peu chaque jour pendant vos temps morts. C'est très très important.

Il faut vous détendre. J'aime le répéter. Vous avez certainement remarqué que je prends la règle 2, répétez, la répétition très à cœur. Et j'aime vous répéter toujours les choses qui me paraissent très très importantes. Alors, pour aujourd'hui, détendez-vous. Même pour les 7 règles. Si le cours, les 7 règles de Français Authentique, est trop difficile pour vous, relaxez-vous, prenez votre temps. Imprimez les fichiers PDF que je mets à votre disposition. Lisez-les, lisez les PDF en écoutant le fichier MP3. Prenez le temps de regarder les mots difficiles dans un dictionnaire. Vous voyez, vraiment beaucoup de petits conseils qui vous poussent à ne pas stresser. Détendez-vous. Et si vous avez besoin de sept jours pour suivre le cours, les 7 règles de Français Authentique, c'est OK. Si vous avez besoin de quatorze jours, c'est OK. Si vous avez besoin de 21 jours, ou plus, c'est également OK. Donc

ne stressez pas avec le temps. Prenez votre temps. Soyez conscient de votre niveau. Soyez fier et heureux de ce niveau et essayez, à partir de ce niveau, de progresser un tout petit peu chaque jour. C'est très très important.

Voilà pour aujourd'hui. Un petit rappel très rapide des quatre règles.

- ✓ Règle 1 : écoutez beaucoup de français.
- ✓ Règle 2 : écoutez de nombreuses fois le même article.
- ✓ Règle 3 : pratiquez le français pendant vos temps morts.
- ✓ Règle 4 : ne stressez pas, détendez-vous et utilisez l'esprit Kaizen, la technique Kaizen pour vous améliorer un petit peu chaque jour de façon détendue.

Voilà, j'espère que ce programme vous plait. Je vous donne rendez-vous demain pour la règle 5.

Dans cette règle, dans cet article, je vais vous donner ma technique pour apprendre de la grammaire et du vocabulaire très rapidement, donc sur une période assez courte, et surtout pour vous permettre de graver tout ce que vous apprenez dans votre mémoire afin que vous puissiez les réutiliser à l'oral. Donc pour passer de l'état de compréhension à l'expression. Cette technique, bien sûr, n'est pas une technique utilisée dans les écoles. Je vous en parlerai un peu plus demain. Cette technique c'est apprendre en écoutant des histoires.

J'espère que vous me rejoindrez demain pour cette nouvelle règle. Bonne journée.