

Apprendre le français en dormant

Bonjour et bienvenue dans cette nouvelle vidéo de Français Authentique. Merci de me rejoindre. Aujourd'hui, on va parler d'un sujet qui est un peu controversé et je vais répondre à une question qu'on me pose beaucoup, qu'on m'a en tout cas énormément posée depuis 2011, depuis que j'ai créé Français Authentique. C'est de savoir : peut-on apprendre le français en dormant?

Les gens ont un avis très tranché en ce qui concerne cette question, moi aussi, on le verra. Ils ont un avis très tranché et ça veut dire un avis clair, un avis... on ne peut les convaincre. C'est un avis clair, définitif et ils ont souvent un avis émotionnel, c'est-à-dire qu'ils vont penser que ceux qui ont un avis différent d'eux sont des idiots. S'ils pensent qu'on peut apprendre le français en dormant, ils vont dire que ceux qui croient que ce n'est pas possible sont des idiots, ceux qui pensent que ce n'est pas possible vont dire que ceux qui le croient sont des idiots.

Moi, j'ai un avis très tranché sur le sujet mais pas émotionnel. Et je pense que pour répondre à cette question, il suffit de regarder la définition du mot « sommeil ». Qu'est-ce que c'est que le sommeil ? Le sommeil, c'est l'état dans lequel on a une perte de conscience du monde extérieur. On n'a pas une perte de sensibilité puisque si quelqu'un, pendant qu'on dort, vient nous pincer, nous secouer, on va se réveiller, donc, on est encore sensible – c'est la différence du coma par exemple – mais il n'y a pas de conscience, on n'est pas conscient du monde extérieur. Notre cerveau est très actif pendant qu'on dort. On a parfois tendance à croire que le cerveau n'est pas actif, qu'il est éteint, qu'il se repose. Non ! En fait, notre cerveau est très très actif quand on dort. Il utilise le temps de sommeil pour se développer et il utilise pour trier aussi toutes les informations qui ont été accumulées au cours de la journée. Il dit : « Ça, c'est important, donc, je vais le mettre dans la mémoire long terme pour m'en souvenir ; ça, ce n'est pas important, on peut l'enlever, etc. » Donc, pendant qu'on dort, le cerveau, il travaille énormément. Il ne peut pas le faire la journée parce que la journée, il est tout le temps en train de réfléchir ou de se dire : « Ici, on est en train de bouger. » et quand on bouge, le cerveau travaille. Quand on réfléchit, le cerveau travaille, quand on discute, le cerveau travaille. Donc, la journée, il n'y a pas vraiment le temps de faire tout ça, c'est le soir quand on dort que le cerveau est très actif.

Le cerveau est très actif quand on dort, mais le cerveau, pendant qu'on dort, il n'est pas conscient, donc, ici, vraiment, le mot-clé, le mot super important pour répondre à la question posée dans cette vidéo, c'est le mot-clé « attention ». Le cerveau, quand on dort, il travaille, mais il n'est pas conscient du monde extérieur, on n'a aucune attention, on n'a pas d'attention, on vit en quelque sorte en pilote automatique, c'est-à-dire que tout se passe sans que nous, nous soyons conscients. Et je pense que quand on dit ça, on a tout dit parce que les méthodes d'apprentissage naturelles que je préconise pour l'apprentissage d'une

langue disent que pour apprendre une langue, il faut écouter beaucoup de contenus qui nous intéressent et qu'on comprend. Or, je pense qu'on ne peut pas comprendre quelque chose si on n'a pas d'attention. C'est impossible. On ne peut pas ne pas avoir d'attention et comprendre. Pour comprendre, il faut de l'attention. Si vous voulez me comprendre en ce moment, vous êtes obligé de m'écouter. Si vous avez une oreille sur la vidéo et qu'en même temps vous regardez la télévision et donc que vous ne m'accordez pas d'attention, vous n'allez pas me comprendre. Donc, pour comprendre, il faut de l'attention. Pas d'attention = pas de compréhension et pas de compréhension = pas d'apprentissage.

Mon avis clair et tranché, c'est que non, on ne peut pas apprendre de langue en dormant. On ne peut pas apprendre de langue en dormant. Pour certains, je vais enfoncer une porte ouverte. Enfoncer une porte ouverte, ça veut dire « donner quelque chose de banal, de clair, qu'on savait déjà. » Donc, beaucoup vont dire : « Oui, il enfonce une porte ouverte ! Je savais déjà qu'on ne pouvait pas apprendre une langue en dormant. » Pour d'autres, je vais peut-être décevoir, je vais peut-être briser un rêve, briser un espoir. J'ai un très bon ami à moi que je respecte beaucoup, qui est intelligent, qui connaît beaucoup de langues qui a essayé lui-même d'apprendre des langues en dormant et il m'a dit : « Ça ne marche pas. » Je lui ai dit : « Moi, je n'ai jamais essayé, mais je sais que ça ne marche pas parce que ça va contre la logique et contre les façons dont on apprend les langues. »

Quoiqu'il arrive, que j'aie enfoncé une porte ouverte parce que vous le saviez déjà ou que je vous aie déçu, que j'aie brisé votre rêve parce que vous pensiez pouvoir apprendre le français en dormant, j'espère que cette vidéo vous aura plu. Si c'est le cas, laissez un petit pouce en l'air comme d'habitude ; moi, ça me fait toujours très très plaisir bien sûr. Abonnez-vous à la chaîne si ce n'est pas encore fait – on se dirige doucement mais sûrement vers les 500.000 abonnés, la moitié du million, quand même, ce qui est hallucinant, et dites-moi en commentaire ce que vous en pensez. Est-ce que vous êtes d'accord avec moi qu'on ne peut pas apprendre de langue en dormant ou vous pensez le contraire, etc. ? Cet espace de commentaire en-dessous est à vous.

Merci d'avoir regardé cette vidéo et à très bientôt pour du contenu en français authentique. Salut !