

Ce dont vous avez réellement besoin

Dans la vidéo d'aujourd'hui, on va prendre un peu de hauteur et on va parler d'un psychologue américain, monsieur Maslow, et on va voir comment ce qu'il a étudié va nous aider dans notre apprentissage du français.

Bonjour les amis, merci de me rejoindre dans cette vidéo de développement personnel de Français Authentique. Je sais que vous appréciez cette série et vous me réclamez souvent plus de vidéos de ce style, donc, j'espère vraiment que le sujet d'aujourd'hui vous intéressera et vous plaira. Souvent, quand on a des difficultés lors de l'apprentissage d'une langue (pour vous le français, pour moi actuellement, l'italien ; j'ai appris l'anglais et l'allemand auparavant), on éprouve de la tristesse, du désespoir, on est stressé. Je le vois dans les messages que je reçois au quotidien, que ce soit sur Facebook, par mail, un petit peu partout, vous êtes parfois désespérés quand vous rencontrez des difficultés dans votre apprentissage du français. Et je vous comprends parce que ça peut être très frustrant de beaucoup travailler et de ne pas voir le résultat arriver. Ça peut être frustrant de se dire : « Pourquoi je n'y arrive pas ? Est-ce que je suis moins bon que les autres ? Est-ce que je suis mauvais ? » Et ça peut être aussi tout simplement parce que vous avez absolument besoin du français pour votre carrière. Vous pouvez avoir besoin du français pour rentrer dans l'école que vous souhaitez, pour obtenir le job que vous voulez, en bref, ça peut être un sujet très important pour votre vie. Et donc, vous avez tendance à vous mettre beaucoup de pression, à beaucoup avoir peur du regard des autres : « Qu'est-ce qu'il va penser quand je vais parler le français ? Je ferai des erreurs ? » Et on a tendance également à voir tous les effets néfastes qu'a notre niveau de français (qui n'est pas parfait) sur notre vie en général.

Même si je comprends tout ça et même si je ne veux pas minimiser l'importance du français pour votre vie et l'importance des langues étrangères pour nos vies à tous, je pense que souvent, on stresse beaucoup trop sur des choses qui, en fait, n'en valent pas la peine. Et j'aime beaucoup les travaux réalisés par un psychologue américain dans années 40 qui s'appelait Abraham Maslow et qu'on appelle la pyramide de Maslow. Dans sa théorie sur la motivation des humains, il fait la distinction entre cinq types de besoins et il les hiérarchise. Hiérarchises, ça veut dire classer des choses entre elles en les comparant et en commençant par la plus importante. Donc, on met la chose plus importante, un peu moins importante, un peu moins importante, un peu moins importante. On a donc un classement des choses des moins importantes aux plus importantes [des plus importantes aux moins importantes]. C'est ce que veut dire « hiérarchiser » dans notre cas. Pour lui, chaque être humain (c'est quelque chose d'universel) a cinq classes de besoins qui sont classés par cet ordre d'importance.

Numéro 1 : les besoins physiologiques. Respirer. Effectivement, on ne peut pas vivre plus de quelques minutes sans respirer.

Boire : on ne peut pas vivre plus de quelques jours sans boire.

Manger : on ne peut pas vivre plus de – je ne sais pas – quelques semaines peut-être sans manger.

Dormir : on ne peut pas vivre réellement sans dormir.

Tout ça, ce sont des besoins physiologiques à la base de la pyramide tout en dessous, les plus importants qui sont en fait liés à notre survie en tant qu'espèce.

La deuxième classe, ce sont les besoins de sécurité qui sont le fait de vivre dans un environnement dans lequel on se sent en sécurité, dans lequel on ne va pas avoir de problème et qui est stable, qui évolue peu. Ici, on parle de protection ; c'est vraiment la protection de notre environnement et de notre personne.

La troisième classe, c'est notre besoin d'appartenance, notre besoin d'amour. C'est le fait d'appartenir à un groupe, le fait d'être apprécié des autres, le fait de se sentir aimé. Ça, c'est classé par Maslow en troisième position sur la pyramide dans ce qu'il appelle le besoin d'appartenance et qui regroupe tous les aspects sociaux de nos vies.

Quatrième classe : il s'agit des besoins d'estime. L'estime qu'on a pour nous-même, le fait d'avoir confiance en soi et de s'estimer soi-même et l'estime des autres : le fait que les autres nous acceptent, les autres nous estiment et les autres nous accordent certaines qualités.

Et enfin au sommet, c'est le besoin d'accomplissement. Ici, on entre un peu plus dans le spirituel, mais c'est le fait d'avoir réalisé sa mission, de vivre la vie qu'on souhaite mener, c'est vraiment ce qu'il y a tout en haut de cette pyramide de Maslow.

Vous remarquerez que pour que cette pyramide soit stable ou pour qu'un étage soit stable, l'étage du bas doit être le plus stable, donc, c'est l'étage du bas (ici les besoins physiologiques, la santé) qui maintiennent la pyramide en place et c'est cet étage du bas qui maintient les différents étages. Chaque étage est là pour stabiliser celui du dessus. Et vous remarquerez que l'apprentissage d'une langue n'a absolument rien à voir avec cette étage du bas, cet étage qui stabilise la pyramide, qui est là pour être notre motivation numéro 1, etc. ; l'apprentissage des langues n'a absolument rien à voir avec ça – ça ne veut pas dire que ce n'est pas important, on va y revenir après – mais ça veut dire qu'en premier lieu, on devrait se concentrer à fond sur les aspects physiques de notre corps et sur notre santé.

Ce qu'on observe aussi, c'est qu'à partir du deuxième étage, l'apprentissage (le français pour vous en l'occurrence) est important et nous aide. Il est donc important de se concentrer sur les différents aspects physiologiques de notre personne et d'éprouver de la gratitude d'être en bonne santé plutôt que de stresser, « je n'arrive pas à parler français ! »,

essayons de nous concentrer sur le fait qu'on a de la chance d'être en bonne santé et d'être une personne qui vit bien.

A partir du deuxième étage, par contre, les langues interviennent puisqu'on a notre besoin de sécurité et à mon sens, le besoin de sécurité, on peut le remplir en s'éduquant parce que quand on s'éduque, qu'on apprend chaque jour sur tout, eh bien, on est capable de réagir à n'importe quoi. Le meilleur moyen de se préparer à une catastrophe – il peut arriver, on ne maîtrise pas tout – c'est de s'éduquer, d'apprendre et donc d'être prêt à réagir en cas de soucis. Et là, les langues, ça commence déjà à aider dans ce sens et ça aide à remplir ces besoins.

On a notre besoin d'appartenance : parler une langue étrangère, ça nous aide à appartenir à un groupe et à développer cette dimension sociale, donc, les langues nous aident dans ce besoin également. La langue nous aide également pour l'estime de soi, donc, forcément, quand on parle plusieurs langues, on est heureux, on est fier de soi et donc, apprendre une nouvelle langue, ça nous aide là-dedans. Les autres, en général, sont impressionnés ou, en tout cas, nous admirent, donc, ce besoin de reconnaissance et d'estime de soi et des autres est rempli quand on apprend une nouvelle langue. Pour ce qui est du besoin d'accomplissement – là, c'est un peu plus personnel, c'est dur à dire – je pense qu'apprendre différentes langues, ça peut vraiment vous aider à remplir votre mission et avoir un meilleur accomplissement personnel.

Je voudrais par le biais de cette pyramide faire passer deux messages. Le premier message – je le dis très souvent, peut-être dans chaque vidéo de développement personnel parce que c'est super important : ne stressez pas. Ne stressez pas ! Ne stressez pas à cause du français. C'est important pour vous, ça peut être important pour votre vie – on l'a vu et on va le revoir dans le point 2 – mais il y a tant de choses plus importantes que ça. Ce qui est le plus important, c'est d'être en bonne santé et avoir du bon oxygène à respirer, de la bonne nourriture à manger, un toit pour se protéger et une fois qu'on a ça, éprouvons de la gratitude et ne stressons pas parce qu'on a quelques difficultés à apprendre une langue étrangère. En effet, c'est que non seulement le stress va nous empêcher de parler cette langue étrangère, mais en plus, il va affaiblir la base de la pyramide parce que le stress détruit notre santé et on va donc avoir la base de notre pyramide qui va être un petit peu effritée.

Et le deuxième message – ça va certainement paraître un peu en contradiction par rapport au premier, mais ça ne l'est pas. C'est que, certes, il ne faut pas stresser, se rendre malade parce qu'on a des soucis à apprendre le français, mais apprendre une langue, ça vous aide dans quatre dimensions, quatre étages de cette pyramide de Maslow et c'est donc un outil excellent pour améliorer sa vie. Donc, je vous félicite d'avoir choisi d'améliorer votre français, de parler une langue étrangère parce que ça vous rajoute de la sécurité. Si demain il y a un gros problème économique, ceux qui parlent plus de langues auront plus de chance

d'avoir un job que les autres. Ça va vous aider dans votre estime personnel et dans l'estime qu'ont les autres pour vous ; ça va vous aider dans l'appartenance à un groupe puisque plus on parle de langues, plus on peut communiquer avec des gens. Et ça vous aidera à être encore plus accompli dans votre vie.

J'espère que ce sujet vous a intéressés. J'ai voulu tester un peu, faire un sujet un peu plus avancé pour vous. Dites-moi en commentaire si ça vous a plus et si vous souhaitez que je reparle un peu de ce type de sujets. Personnellement, ça me passionne.

Et avant de nous quitter, je souhaite vous rappeler que depuis lundi et jusqu'à dimanche (jusqu'à ce dimanche), les portes de l'académie Français Authentique sont de nouveau ouvertes ; c'est-à-dire que vous pouvez vous inscrire et nous rejoindre. J'avais fermé les portes pendant quatre mois parce que je ne voulais pas qu'il y ait un afflux exceptionnel de personnes et garder le groupe un peu limité. Le but de ça, c'est de pouvoir vraiment m'investir chaque jour avec vous, être là présent et vous connaître tous dans l'académie. Pour ceux qui ne connaissent pas, c'est la partie privé de Français Authentique. Vous payez un abonnement mensuel qui vous donne accès à du contenu exclusif chaque mois, vous rejoignez un groupe privé Facebook composé de personnes formidables ; il y a un groupe privé WhatsApp pour les plus motivés, il y a des directs Facebook limités aux membres (en général, il y a trente personnes, quarante maximum), donc je peux vraiment répondre à vos questions personnelles et directes. L'académie, c'est le meilleur endroit pour apprendre à parler le français et à pratiquer avec nous. Donc, vous avez jusqu'à dimanche pour vous inscrire (pas un jour de plus) ensuite, les portes seront fermées. Faites très vite, il y a plus de 2.000 personnes sur la liste d'attente et il n'y aura pas de place pour tout le monde. Donc, faites vite, inscrivez-vous et venez pratiquer le français avec nous.

Merci !