

Cet ennemi qui freine votre apprentissage du français

Dans la vidéo d'aujourd'hui, nous allons parler d'un des ennemis les plus redoutables en ce qui concerne votre productivité et comment cette chose vous freine dans votre apprentissage du Français.

Bonjour les amis, merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo de Français Authentique. Aujourd'hui, nous allons parler d'un ennemi redoutable en ce qui concerne votre productivité : je veux ici parler des interruptions. On vit dans une société qui est basée sur ces interruptions. On est en train de regarder son téléphone, on regarde les notifications Facebook alors qu'on a quelqu'un à côté de nous, on a notre téléphone qui sonne sans arrêt et on répond alors qu'on est en pleine discussion, on regarde nos mails en permanence, on est interrompu par la télévision, on est interrompu par des bips quand on reçoit des SMS, on est sans arrêt interrompu quand on fait quelque chose. Et les interruptions, c'est quelque chose de très dangereux pour notre productivité et pour notre efficacité lorsqu'on fait quelque chose, apprendre le Français, par exemple.

Les interruptions, elles nous coupent complètement dans notre élan quand on est train de faire quelque chose. On a donc besoin derrière de beaucoup de temps et beaucoup d'énergie pour se remettre en marche, pour se remettre en route. Et quand on est interrompu dans une tâche, ce n'est pas quelques minutes que nous perdons, mais, souvent, quelques heures dans nos journées. Prenons un petit exemple (on va prendre un exemple personnel). Imaginons que je doive éditer une vidéo pour Français Authentique. Le scénario 1, c'est le scénario dans lequel j'édite la vidéo en une fois sans être interrompu du tout. Donc, je commence à la minute 0, j'édite ma vidéo et au bout de deux heures, j'ai terminé ; au bout de deux heures, j'ai fini ma vidéo, ma vidéo est prête. Scénario n°1.

Voyons maintenant le scénario n°2 où je commence à éditer ma vidéo et au bout de trente minutes, j'ai bien travaillé, je suis content de moi et je me dis : « Je vais regarder mes mails, juste pour cinq minutes. » On est clair, quand on fait quelque chose, ce n'est jamais que pour cinq minutes. Quand on regarde ses emails, ce n'est jamais pour cinq minutes parce qu'on va regarder les mails, les statistiques ; tant qu'on y est, on va jeter un œil sur Facebook, on va répondre à un e-mail, on va peut-être aller vite fait sur YouTube et résultat : on a perdu plus de quinze minutes alors qu'on devait en investir que cinq.

Derrière ça, on va avoir besoin de quelques minutes (cinq minutes) pour se remettre en route ; on va dire : « Où est-ce que j'en étais déjà ? Où est-ce que je me suis arrêté ? » Donc, on va perdre cinq minutes. On va se remettre au boulot et au bout de trente minutes, il y a mon téléphone qui sonne et je vais me dire : « C'est peut-être important, allez, je vais répondre et je vais dire que je suis pressé, comme ça, ça ne durera que cinq minutes. » Or, il y a peu de coups de téléphone qui durent cinq minutes ; il y en a, mais il y en a peu. Et on va

passer vingt minutes au téléphone à discuter de choses qui auraient pu attendre et on va encore avoir besoin de cinq minutes pour se remettre en route puisqu'on va se dire : « Où est-ce que j'en étais ? Ah oui, ici ; ah, mais j'ai oublié de faire ça... », donc, on va reperdre encore cinq minutes. On va se remettre au travail et au bout de trente minutes, on va se dire : « Ah, je dois m'arrêter parce que, par exemple, je dois aller les enfants à l'école ; je finirai ça plus tard. »

Donc, finalement, on a passé deux heures quinze (dans le scénario 2, c'est-à-dire 15 minutes de plus que dans le scénario 1) et on n'a pas fini la tâche. On remet en route le lendemain, donc, du coup, on perd plein de temps ; il faut remettre le matériel en place selon ce qu'on était en train de faire, on perd du temps parce qu'il faut vraiment se souvenir exactement où on s'est arrêté. Donc, dans le scénario 2, non seulement on n'a pas fini, mais en plus on a mis 2 heures 15, on a mis plus de temps que dans le scénario 1. Dans le scénario 1, par contre, scénario sans interruption, il nous reste même quinze minutes puisqu'au bout de deux heures on a terminé et on peut se donner une petite récompense, et moi, ce que j'aime faire, c'est me dire : « Allez, j'ai gagné les quinze minutes, c'est un petit peu de temps libre et je vais par exemple lire un petit bouquin, j'ai une petite récompense. »

Ça peut paraître être un exemple extrême, mais ça a longtemps été mon quotidien ; ce scénario 2 a longtemps été mon quotidien et c'est le quotidien de plein de monde (je serai tenté de dire la majorité des gens.) On a tendance à être très interrompu par Facebook, par des mails, par la télévision, par YouTube, etc. et à donc perdre du temps et du coup être beaucoup moins efficace. Du coup, j'en avais marre de ça, je me suis mis en place une nouvelle habitude pendant laquelle je m'autorise mes mails, les réseaux sociaux (Facebook, etc.) seulement deux fois par jour : la première fois à 10h30 et la deuxième fois le soir à 20h30 quand mes enfants sont couchés. Donc, deux fois par jour alors que je reçois énormément de messages, énormément de mails, mais je ne m'autorise à consulter mes mails, les réseaux sociaux et mon téléphone que seulement deux fois dans la journée.

Bien sûr, mon téléphone n'est pas très loin de moi ; s'il y a une urgence pour mes enfants ou pour ma femme, je veux être joignable, donc, je suis joignable qu'en cas d'urgence, mais je ne consulte pas le téléphone du tout. Et du coup, j'organise ma journée en sprint de travail ininterrompu. Je travaille en général 1h30 à fond, je fais une petite pause de dix minutes et je refais 1h30 derrière à fond. Donc des sprints pendant lesquels je ne suis pas interrompu du tout du tout du tout du tout.

Je suis un document de mise en place d'habitudes (dont je vous avais déjà parlé) sur soixante-six jours – je vous remettrai un petit lien si vous voulez télécharger ce document – mais c'est vraiment une habitude que je mets en place en ce moment. C'est un peu extrême, mais depuis que je le fais, franchement je me sens beaucoup plus libre et j'ai l'impression d'avoir la situation sous contrôle. Je suis moins stressé, j'ai plus de liberté mentale, j'ai l'impression de ne pas perdre le fil et de ne pas toujours me dire : « Où est-ce que je me suis

arrêté avant l'interruption ? », donc, je suis beaucoup plus calme, beaucoup plus productif, beaucoup plus efficace.

Et ce que je remarque, c'est qu'à la fin de ma journée, d'habitude quand il fallait que je m'arrête à 5 heures le soir pour aller chercher mes enfants à l'école, avant je faisais : « Ah, je n'ai pas eu le temps de finir, je finirai ce soir quand ils seront au lit, ou alors je finirai demain. » Maintenant, vers 16h40-45, je me dis : « Ah, j'ai fini mon travail et il me reste un petit peu de temps pour me donner une récompense comme dans le scénario 1 que nous avons vu juste avant. » Et il y a même des chances pour que vous souffriez de ce problème dans votre apprentissage du Français. Si vous travaillez votre Français et que vous recevez des SMS ou que la télé est allumée ou que YouTube est allumée ou que vous consultez toutes les dix minutes les réseaux sociaux, vous souffrez de ce problème et vous êtes dans une situation qui n'est pas optimisée du tout parce que ça vous freine, ça vous pénalise et vous apprendrez beaucoup moins bien à parler le Français que si vous étiez focalisés pendant vos temps d'étude.

Ce que je vous propose, c'est d'essayer une nouvelle habitude avec moi. C'est difficile, mais je vous garantis que ça vaut le coup, que le jeu en vaut la chandelle. Essayez ce petit challenge avec moi : à partir de demain, à partir du moment où vous étudiez le Français, vous ne faites rien d'autre qui demande votre attention. C'est OK de travailler pendant les temps morts – c'est ce que je vous conseille de faire depuis très longtemps, donc, c'est OK d'utiliser ces temps morts, de faire autre chose en même temps, mais qui ne demande pas votre attention (par exemple, faire votre jogging dehors, etc.) – mais ce n'est pas OK de faire quelque chose qui demande votre attention. Ce n'est pas OK de travailler en Français dix minutes et de prendre votre téléphone pour consulter un SMS : ça, vous ne le faites plus. Un petit conseil pour ça : rendez les interruptions difficiles. Mon ami Alberto d'Italiano Automatico, par exemple, lui, il prend son téléphone et il le met dans une boîte pendant qu'il travaille. Donc, il met son téléphone à un endroit qui est difficilement accessible pour créer une petite barrière physique entre sa mauvaise habitude qui est de regarder le téléphone et lui-même. Donc, il crée cette barrière physique, vous pouvez essayer de faire ça. Vous pouvez mettre votre téléphone en mode avion, enfin, il y a plein de techniques, mais essayez de rendre l'interruption difficile et essayez de faire en sorte de ne pas être interrompu. Apprendre le Français, c'est un temps qui est sacré pour vous et vous ne voulez être interrompu sous aucun prétexte.

Et enfin, troisième chose : documentez vos progrès. Ce qui est intéressant, c'est de par exemple utiliser le document dont je vous ai parlé et vous mettez une croix chaque jour pendant soixante-six jours. La règle, c'est que si vous ratez deux fois de suite, vous recommencez tout depuis le début. Et vous pouvez même chaque soir, vous dire : « Est-ce qu'aujourd'hui j'ai bien travaillé mon Français sans interruption ? Si oui, je mets une croix. » Vous pouvez vous trouver une personne ou des personnes qui sont un petit peu là pour vous

motiver, à qui vous envoyez la photo. Par exemple, pour la mise en place de cette habitude, je fais ma croix et j'envoie une photo à mon ami Alberto le soir et lui, il fait pareil. Donc, ça me motive encore plus parce que je sais que si je ne le fais pas, si je suis interrompu, quelque part je vais le décevoir puisque lui aura réussi à le faire. Donc, c'est un petit challenge entre nous et on se motive mutuellement et ça marche très bien. Vous pouvez faire la même chose pour votre apprentissage du Français. Cet exercice peut être un petit peu difficile à faire au début, mais je vous garantis que vous ne le regretterez pas puisque vous arriverez à investir plein de temps et de qualité dans votre apprentissage du Français.

Merci beaucoup d'avoir regardé cette vidéo. Si vous l'avez appréciée, faites-moi-le savoir en laissant un petit pouce en l'air sur Facebook ou YouTube, ça fait toujours plaisir. Merci pour tous vos commentaires, merci d'être si nombreux à vous abonner à la chaîne YouTube de Français Authentique. Et je voulais remercier tout particulièrement les membres qui ont décidé de faire un don sur le projet Patreon. Nous avons déjà passé deux objectifs et on approche du troisième et vos dons, votre aide, ça fait avancer le projet Français Authentique et c'est très important pour moi, je vous en remercie. Dans tous les cas, je vous dis à très bientôt pour une nouvelle vidéo de Français Authentique.

Salut !