

Comment arrêter de remettre votre apprentissage du français au lendemain

Salut ! Merci de me rejoindre. Aujourd'hui, on va parler d'un sujet dont j'ai déjà parlé dans le passé, mais qui est super important et qui est un vrai problème pour ceux qui apprennent une langue de façon autonome chez eux et qui est la procrastination, le fait de remettre au lendemain. C'est un problème qu'on a tous. Quand on prend une résolution, quand on se dit par exemple : « Je vais apprendre le français chaque jour à partir de la semaine prochaine. », au moment où on prend la décision, on est très motivé, donc on pense vraiment que chaque jour, sans aucun problème, on va réussir à pratiquer le français. Seulement, au bout de quelques temps, on a moins de motivation. On peut avoir de la fatigue, on peut avoir trop de travail, les enfants malades ; on a tous plein de choses qui peuvent arriver dans nos vies et ces choses font qu'on a tendance à remettre au lendemain notre apprentissage. Donc, on arrive à un lundi et on dit : « Oh, non, je suis trop crevé, je n'ai pas assez dormi, je travaillerai mon français demain. » Le mardi, on le fait, mais on a du mal à s'y mettre, donc, au bout de cinq minutes, on dit : « Bon, je terminerai une autre fois. » Le mercredi, on ne commence pas tout de suite, on est censé commencer à une heure, on repousse et on dit : « Je verrai plus tard, je verrai plus tard, je verrai plus tard. » et on ne travaille pas. Il est absolument impossible d'apprendre à parler une langue comme ça. Pour apprendre à parler une langue en utilisant une méthode d'apprentissage naturelle comme celle proposée par Français Authentique, eh bien, il faut absolument travailler chaque jour au moins trente minutes et donc, si on remet toujours au lendemain, on est bloqué et on ne progresse pas.

Avant d'aller plus loin, je ne juge pas en disant ça puisque je suis moi-même exposé à ces problèmes. Comme vous le savez, si vous suivez Français Authentique depuis un moment, je parle anglais et allemand couramment et j'apprends depuis plus d'un an maintenant, presque un an et demi, l'italien seul chez moi à la maison et ces problèmes de procrastination, de remettre au lendemain, je les ai déjà rencontrés. On est tous égaux face à ce problème parce qu'il est lié en fait à notre cerveau. Notre cerveau, il n'est pas là pour nous rendre heureux, il n'est pas là pour nous aider quand on a un projet ; il a évolué pour que nous survivions, donc, pour lui, ce n'est pas une priorité et c'est ce qui fait qu'on a du mal à vraiment travailler au quotidien sans remettre au lendemain.

J'ai une solution à vous proposer qui est une solution en trois étapes dont j'ai déjà pas mal parlé, donc, ça va être un petit peu une chose qui récapitule différentes vidéos que j'ai déjà faites et qui permettent, peut-être de façon simplifiée, d'enfin arrêter de remettre son apprentissage du français au lendemain.

La première chose, c'est pour moi une clé – c'est pour ça que j'en ai beaucoup parlé, c'est pour ça que j'ai fait une vidéo sur le sujet : c'est d'avoir une routine, de faire en sorte que l'apprentissage du français fasse partie d'une routine. Vous pouvez regarder ma vidéo sur le sujet un peu plus tard, il y a un lien en bas ou dans le « i » comme info sur YouTube, regardez-là après seulement. Une routine, c'est une chose qu'on fait tous les jours. Personnellement, j'ai une routine matinale (avec du sport et tout un tas de chose), mais vous n'êtes pas obligé d'avoir ça ; il vous faut une routine pour votre français, c'est-à-dire [que] vous travaillez votre français tous les jours, vous travaillez votre français, vous travaillez votre français toujours à la même heure et vous le faites toujours – c'est très important – après un déclencheur. Un déclencheur, c'est une chose que vous faites déjà chaque jour (prendre le petit déjeuner, vous laver, vous brosser les dents, des choses comme celles-là qui sont déjà des habitudes, des choses que vous faites sans réfléchir) et vous accrochez votre pratique du français à un déclencheur qui est déjà une habitude. Donc, vous vous dites : « A partir de maintenant, dès que j'ai fini mon petit déjeuner, je lis trente minutes de français. » ou alors : « Dès que je me suis brossé les dents, j'écoute trente minutes de français. » Vous accrochez chaque jour l'apprentissage ou la pratique du français à quelque chose qui est déjà une habitude. Ça, c'est la clé parce que si vous faites ça, votre cerveau n'aura plus à réfléchir ; il ne faudra pas vous dire : « Quand est-ce que je vais apprendre le français ? » Il faut réfléchir au moment, à l'endroit, non ! C'est la routine, c'est une chose que vous faites chaque jour sans réfléchir comme se laver, comme se brosser les dents, etc.

Personnellement, j'ai ajouté l'italien à ma routine matinale, donc, chaque matin, quand j'ai terminé mon sport, mon exercice quotidien à 6h40, je commence à pratiquer l'italien pour environ 20 minutes (c'est ma première séance) et ça, du coup, je ne le manque pas parce que le sport, pour moi, c'est une vraie habitude ; je me lève, je fais mon sport, c'est ma routine matinale, je n'ai pas à réfléchir. Une fois que j'ai terminé, je ne réfléchis pas, je vais directement pratiquer mon italien.

La deuxième chose super importante, c'est l'environnement. L'environnement, c'est ce qu'il y a autour de vous, c'est le contexte, c'est tout ce qu'il y a, ce que vous voyez, ce que vous entendez. Et la première chose super importante au niveau de l'environnement – puisqu'il faut que votre environnement soit là pour vous pousser à apprendre le français et ne rien faire d'autre – c'est qu'il faut que vous ayez un environnement dans lequel vous n'avez pas d'interruption. Encore une fois, j'ai fait une vidéo où il y aura les liens un peu partout sur le sujet, mais l'ennemi numéro 1 dans l'apprentissage d'une langue ou de la concentration en général, ce sont les interruptions (le téléphone qui sonne, quelqu'un qui vient vous parler) parce qu'à chaque fois que vous êtes interrompu, eh bien, il faut redémarrer – on va le voir après – mais le fait de démarrer, c'est toujours le plus difficile. Donc, si vous êtes interrompu trois fois, eh bien, en tout, vous aurez démarré quatre fois : vous avez démarré, vous avez été interrompu, il a fallu redémarrer, etc. jusqu'à quatre fois. Donc, il faut que vous ayez un environnement, un endroit dans lequel vous travaillez qui ne

soit pas soumis aux interruptions, où on ne peut pas vous embêter, où on ne peut pas vous interrompre ; il faut que ce soit un endroit dans lequel vous vous sentez bien (que la température soit bonne, c'est important), de penser à tous les détails, qu'il ne fasse ni trop chaud ni trop froid, que la vue vous plaise. Si vous pouvez mettre une petite plante ou des choses plaisantes, si vous pouvez avoir une vue vers l'extérieur, c'est bien aussi pour voir dehors ; il faut que vous vous sentiez bien à cet endroit et il faut que tout soit déjà prêt à cet endroit. Donc, vous avez un bon environnement et vous avez vos affaires qui sont déjà prêtes pour pratiquer le français. Moi, je me suis aménagé (j'ai un petit siège de lecture), c'est là où je lis, où je me détends, mais c'est aussi là où je pratique mon italien chaque matin.

Troisième chose super importante : rendre les démarrages faciles. J'en parlais dans une vidéo précédente justement sur les interruptions. Le démarrage, c'est toujours ce qui est le plus difficile. Une voiture, elle a besoin du maximum d'énergie quand elle démarre, c'est pour ça qu'on met une batterie sur une voiture. Une fois que vous roulez et que vous êtes à 60 Km/h, la batterie, on n'en a plus besoin puisqu'on a besoin de beaucoup moins d'énergie pour avancer. Donc, on a toujours besoin de plus d'énergie pour démarrer quelque chose. S'il y a un puits et vous savez que vous devez pomper pour récupérer de l'eau et vous avez une manivelle – je ne sais même pas comment ça s'appelle – un objet sur lequel vous devez pomper comme ça pour extraire de l'eau du puits, ça va être très dur au début. Au début, vous allez voir besoin de beaucoup d'énergie pour pomper l'eau, mais au bout d'un moment, ça va être très facile. C'est toujours le début, le démarrage qui est le plus dur. C'est vrai quand on court, quand on fait du sport, c'est vrai quand on pratique le français. Donc, il faut rendre le démarrage, cette phase qui est la plus difficile, qui demande le plus d'énergie, il faut la rendre la plus facile possible et c'est pour ça que la routine, que les points 1 et 2 (la routine et l'environnement) sont importants puisqu'en ayant une bonne routine et en ayant un environnement qui est plaisant, vous avez déjà facilité le démarrage, vous n'avez plus qu'à vous asseoir – vous n'allez pas réfléchir quand puisque c'est une routine, vous n'avez pas à réfléchir parce que l'environnement est défini et optimisé – et à commencer à travailler votre français. C'est pour ça que c'est intéressant d'avoir toutes les affaires qui sont déjà prêtes : si vous travaillez sur ordinateur d'avoir déjà les vidéos qui sont posées sur le bureau, vous n'avez plus qu'à cliquer ; si vous écoutez sur votre smartphone, vous avez déjà les fichiers qui sont prêts en raccourci. A partir du moment où vous allez devoir chercher par exemple les vidéos ou chercher les fichiers audio sur votre téléphone, vous allez rendre le démarrage plus difficile et vous allez donc augmenter les chances de remettre à plus tard. C'est pour ça que les démarrages sont importants et il faut que tout soit prêt afin que vous n'ayez plus qu'à vous asseoir et démarrer votre apprentissage.

Voilà, j'espère que ces petits conseils vous aideront. C'est des conseils très structurés ; ça ne veut pas dire que vous ne pouvez pas aussi apprendre le français parfois pendant vos temps morts de façon non planifiée, mais, moi, ce que je fais avec l'italien, c'est que j'ai

toujours cette phase d'environ 20 minutes qui est fixe tous les jours dans ma routine, dans mon environnement avec les démarrages qui sont facilités. Ça, je l'ai chaque jour pour 20 minutes et le reste, c'est plus spontané, c'est quand j'ai le temps dans mes temps morts, j'écoute de l'italien. Je pense que vous avez besoin de ce cœur, de cette routine d'apprentissage dans votre environnement optimisé avec les démarrages faciles. Ça, vous en avez besoin. Vous pouvez suivre ces trois conseils et puis, je trouve que c'est un projet intéressant d'essayer de définir ces différentes phases, de définir son environnement. C'est un projet qui me passionne personnellement et que je vous recommande d'essayer de suivre. Soyez indulgents, il y a des jours où ça ne marchera pas et il ne faut pas s'en vouloir ; nous sommes des êtres humains, on est tous, comme je l'ai dit au début, amenés à procrastiner, donc, soyez indulgents avec vous et dites-vous que ce que j'ai décrit là, très peu de monde le fait. Donc, si vous arrivez à bâtir ça de façon efficace et de façon intelligente et cohérente, vous aurez un avantage énorme par rapport aux autres.

J'aimerais beaucoup connaître votre avis. Les commentaires sont là, que ce soit sur Facebook ou YouTube, pour que nous échangions, donc j'attends votre avis sur le sujet ; qu'est-ce que vous en pensez ? Est-ce que vous avez essayé ? Est-ce que vous allez essayer ? J'attends de vous lire.

Merci d'avoir regardé cette vidéo.