

Comment ne plus être bloqué quand vous parlez français ?

Bonjour les amis, merci de me rejoindre. Aujourd'hui, le problème dont on va parler, c'est un problème qui est très très répandu – le problème évoqué par Tom et Emma dans l'introduction ; le fait d'être bloqué quand vous êtes sur le point de parler le français. C'est un problème qui est vraiment très répandu. Et je pense que chaque personne qui a appris une langue étrangère ou qui apprend une langue étrangère est confrontée à ce souci à un moment ou à un autre. Je le vois au niveau des milliers de membres de Français Authentique qui me témoignent de ce problème et je le sais moi-même puisqu'il m'est arrivé dans chacune des langues que j'ai apprises (anglais, allemand) ou que j'apprends (l'italien) d'être bloqué à un moment pendant lequel je souhaite faire passer une idée.

Et souvent, quand ça nous arrive, on pense que c'est parce que notre niveau dans cette langue n'est pas assez bon ; on pense que c'est parce qu'il nous manque du vocabulaire, il nous manque des nouveaux mots à apprendre ; il nous manque de la grammaire et on en vient même à se dire : « Je ne suis pas assez bon dans cette langue, je ne suis pas capable de parler cette langue. Je ne suis pas bon en français. » On pense que c'est de notre faute et on en vient même parfois à se dire : « Je suis bête, je n'arrive pas à apprendre cette langue. » En fait, ce n'est pas du tout pour cette raison qu'on est bloqué quand on parle. On est rarement bloqué parce qu'il nous manque un mot ou une expression puisque ça nous arrive parfois dans notre langue maternelle : on est en train de parler et il y a un mot, un terme spécial qu'on a oublié dans notre langue maternelle. Et pourtant, on ne bloque pas, on ne s'arrête pas de parler en se disant : « Ah, j'ai perdu un mot, j'ai oublié un mot. », quand c'est dans notre langue maternelle ; on dit : « Ah, j'ai oublié ce terme. » et on essaye d'expliquer différemment, d'expliquer d'une autre façon le mot ou le terme qu'on a oublié et bien souvent, quand on ne stresse, eh bien, on finit au bout de quelques instants par se souvenir de ce mot-là.

Donc, ce n'est pas un problème de vocabulaire, ce n'est pas un problème de grammaire qui nous bloque. Ce qui nous bloque, c'est le stress ; ce qui nous bloque, c'est un problème d'émotion. C'est parce qu'on pense que la personne avec laquelle on est en train de parler dans une langue étrangère (en français pour vous) nous juge et c'est très souvent faux. La personne avec laquelle vous êtes en train de parler, elle ne vous juge pas, elle est là pour échanger avec vous, pour échanger des informations. Tout dépend un petit peu du cadre dans lequel vous êtes. Si c'est au travail, si c'est pour vos loisirs, mais la personne avec laquelle vous parlez, elle n'est pas là en train de se dire : « Tiens, je vais la juger, je vais estimer son niveau de français. » Cette personne, elle est là pour discuter avec vous et pour échanger sur un sujet, donc, elle ne vous juge pas, en fait.

Et quand on a compris ça, on a gagné. Le fait d'être bloqué dans une langue étrangère, ce n'est pas un problème de niveau. C'est ce qu'on essaye souvent de nous faire

croire dans les différentes méthodes d'apprentissage classiques où on va vous dire : « T'arrives pas à parler français ? Travaille plus ! Apprends plus de vocabulaire ! Apprends plus de grammaire. » En fait, ça, ce n'est pas le vrai problème ; on faisant ça, on ne résout pas le problème, on rajoute juste des choses au-dessus d'un problème existant et ce problème, il est différent. C'est un problème de perception. On voit, on perçoit des choses, on imagine des choses qui ne sont pas vraies. Et on l'a tous eu. Moi-même, dans certaines réunions pendant lesquelles je parlais allemand, j'ai eu cette perception : il y avait beaucoup de monde qui m'écoutait – c'était des réunions un petit peu stressantes où je me disais : « Si je fais des erreurs, ils vont s'en apercevoir. » Oui, ils vont s'en apercevoir, mais ils s'en moquent. C'était ma perception, mais la réalité, c'est qu'en réunion, les gens vous écoutent et sont là pour échanger avec vous. Et quand on a compris ça, le problème de blocage qu'on a, il devient plutôt facile à résoudre. Il suffit, en fait, de faire trois choses.

La première, c'est de **ne pas essayer de parler trop vite**. C'est une erreur qu'on fait quasiment tous. Quand on veut parler une langue étrangère, on essaye de parler vite parce qu'on se dit : « Plus je vais sortir les mots rapidement de ma bouche, eh bien, plus je serai tranquille et je pourrais m'arrêter de parler. Comme je suis mal à l'aise, ce sera fait plus vite. » Mais, notre cerveau, lui, il a du mal à suivre. Il vaut mieux – c'est ce que moi, je fais en anglais et en allemand ; je parle lentement, de façon posée, je laisse le temps à mon cerveau de m'envoyer les mots dont j'ai besoin et ça se passe beaucoup mieux que si j'essayais de parler trop vite.

La deuxième chose qui est très importante, c'est de **bien respirer**. Ces deux conseils sont liés, mais souvent, on veut parler très très vite, donc, on parle vite et on oublie de respirer et au bout d'un moment, on s'arrête à moitié essoufflée. Donc, il vaut mieux se poser, parler calmement et bien respirer au moment où on sent qu'on en a besoin. Faire des mini-pauses de, je ne sais pas, même pas une seconde, deux secondes peut-être, mais vraiment prendre le temps de parler lentement, de respirer.

Et la troisième chose qui est, en fait, la clé de tout ça, quand il nous manque un mot, **faisons comme on fait dans notre langue maternelle**. S'il nous manque un mot, au lieu de stresser en se disant : « Ah, il manque un mot, je suis perdu, je m'arrête, je ne sais plus quoi dire, je bégaye. », eh bien, on dit : « J'ai oublié ce terme. » et on essaye de le dire autrement et le mot qu'on a oublié, dont on avait besoin, eh bien, il nous reviendra un peu plus tard. Et ce qui est amusant, c'est que personne ne nous présente comme ça. Moi, je ne l'ai lu nulle part, ce que je suis en train de partager avec vous. C'est un peu ce que j'ai trouvé pour moi et c'est ce qui m'a permis de parler allemand devant des personnes importantes et en réunion chez des clients, etc., qui m'a permis de le faire sans stresser, qui m'a permis de parler anglais avec confiance devant des gens également. Mais, ça, on ne vous le dit pas, personne ne nous le dit, mais on nous dit : « Travaille plus. », mais on ne nous dit pas : « Evite d'avoir trop d'émotion et suis les trois conseils que je viens de citer. »

Là, je vais m'adresser directement à toi qui es derrière cet écran, qui regardes cette vidéo. Repense à la dernière fois où tu as été bloqué en parlant le français ; repense à la façon dont tu te sentais, à la façon dont tu voyais un petit peu la situation. Tu stressais certainement, tu te trouvais bêtes, tu te disais : « Ah, je ne suis pas capable de parler le français. », tu avais beaucoup d'émotions négatives. Remets-toi un petit peu dans cette situation. Tu te disais : « C'est de ma faute, je n'ai pas assez travaillé. » ou même : « Je ne suis pas capable d'apprendre le français. » Et maintenant, imagine-toi, si dans cette situation, au lieu de stresser et de paniquer, tu t'étais dit : « En fait, je n'ai pas un problème, de vocabulaire, de grammaire, je ne suis pas bête, ce n'est pas de ma faute, c'est juste un souci d'émotion. » Si à ce moment-là, tu avais compris ça, comment tu aurais réagi ? Eh bien, tu aurais certainement pris un peu plus ton temps, tu aurais respiré et tu aurais fait en sorte de dire les choses que tu souhaitais dire d'une autre façon sans paniquer parce qu'il te manquait un mot ou une expression. Tu aurais été bien plus calme, bien plus posé, bien plus réfléchi et bien plus efficace dans ton expression orale en français.

La bonne nouvelle, c'est que tu peux vraiment devenir cette personne. Il suffit en fait de comprendre que ton problème n'est pas un problème de niveau, mais un problème de perception, d'émotion. Il te suffit de changer ta vision pour résoudre ce problème. Il y a absolument rien de magique ; je ne suis pas en train de promettre une solution miracle, une baguette magique qui permettrait à tout le monde demain de parler français devant 100 personnes. Ce n'est pas vrai et ce ne serait pas honnête de ma part. Il y a une méthode : il faudra travailler là-dessus, il faudra s'entraîner et il faudra suivre des principes de méthode et cette méthode, c'est un peu ce que je décris au début du pack 2 (pour ceux qui se le sont procurés, le pack 2, c'est mon produit préféré et il s'appelle « Discussions authentiques » – on le voit par-ici, derrière moi – et ce que j'ai fait, en fait, au départ, il y a une partie qui donne les trois clés pour parler le français.) Je donne des conseils pratiques, mais surtout – c'est plus en lien avec cette vidéo – je donne, je dévoile la méthode que j'ai mise en place pour moi pour gérer et régler ce problème d'émotion.

Il est vraiment en deux parties, ce produit. Il y a une première partie qui donne les clés et ensuite, il y a seize groupes de leçons qui sont seize discussions entre ma femme et moi-même, donc, sans texte qu'on lisait, vraiment des discussions spontanées avec les fichiers vocabulaire, prononciation, etc. comme la base de Français Authentique. D'un point de vue quantité et qualité, bien sûr, c'est énorme. Il y a, je crois, 200 pages de PDF, il y a 17 heures de fichiers audio, donc, vraiment un gros gros produit qui permettra – c'est pour ça que j'ai mis ces groupes au début – déjà d'avoir un petit peu ce déclic de bien comprendre tout ce que j'explique depuis le début de cette vidéo, que vous êtes normal. C'est normal d'avoir des problèmes d'émotion quand on parle une langue étrangère et ce problème d'émotion, on peut le résoudre. Il y a des techniques que je dévoile dans la première partie de ce produit, tout le monde peut le faire ; vous pouvez changer et vous pouvez le faire

aussi, mais ce n'est pas en se disant : « Je ne parle pas assez bien, il faut que j'apprenne plus plus de vocabulaire. » que vous résoudrez ce problème.

Ce pack 2, il est encore disponible. Si vous êtes sur YouTube, vous suivez le « i » comme info, sur Facebook, il y a un lien en bas. Vous pouvez aussi vous le procurer si vous êtes au Maroc (c'est livraison de produits physiques). Le prix, que ce soit pour la version marocaine ou pour la version non marocaine, il va augmenter. En fait, ce produit, je l'ai sorti en 2015 et j'avais mis un prix de lancement que je voulais augmenter et je l'ai laissé parce que je voulais aider un maximum de monde. Et là, je suis en train de refondre mon site, un petit peu refondre la page de cours et cet été, dès que j'aurai fini tout ça, je vais augmenter le prix de 30 % comme je comptais le faire parce qu'il y a vraiment, avec le prix actuel, un gros écart entre le prix et la qualité du produit, la quantité de contenus qui est mise à votre disposition. Faites vite pour en profiter à ce prix-là. Il sera encore disponible dans les semaines qui suivent, mais à 30% plus cher. C'est mon produit préféré de Français Authentique, il y a différentes discussions. Faites vite pour en profiter. Si vous avez des questions, écrivez à support@françaisauthentique.com. Je suis sûr que ce produit vous aidera énormément.

Merci de m'avoir écouté. A bientôt, rendez-vous dans le pack 2 – discussions authentiques.

Salut !