

Comment réussir à vous concentrer quand vous apprenez le français

Salut et merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo dans laquelle on va parler d'un problème répandu au sein de la famille Français Authentique. Vous avez été nombreux à m'interpeller sur ce sujet et notamment notre amie Kaula qui est une amie marocaine membre de l'académie Français Authentique qui a eu pas mal de soucis avec ce sujet. Ce que Kaula disait, c'est : « J'ai des problèmes pour me concentrer quand j'apprends le français. » Donc, elle a un manque d'attention, un manque de focus, un manque de concentration qui, bien sûr, la pénalise dans son apprentissage du français. Et on pourrait étendre le sujet parce que c'est vrai que le manque de concentration, ça gêne l'apprentissage des langues, mais je vois de plus en plus de gens qui ont ne serait-ce que du mal à regarder un film. Au cinéma, en plein milieu d'un film, les gens regardent leur téléphone ; d'autres ont du mal à se concentrer en lisant un livre, certains n'arrivent plus à lire un livre. Donc, je pense que ce problème de manque de concentration, il va au-delà de l'apprentissage des langues.

Une des raisons de ce problème, c'est qu'on vit dans un monde bourré d'interruptions et de distractions. J'ai eu une anecdote... Pas plus tard que tout à l'heure quand je réfléchissais à cette vidéo, moi, j'aime... J'éteins tout, je me mets au calme et puis je prends une feuille de papier et je réfléchis à un plan. Et en faisant ça, on a sonné à ma porte. C'était le facteur qui m'amenait du courrier et j'ai eu du mal à me remettre en route et c'est là où les interruptions et les distractions sont dangereuses : c'est que j'ai eu du mal à me remettre en route et je n'ai pas perdu que trois minutes pour aller répondre au facteur, j'ai eu besoin ensuite de quelques minutes pour me remettre en route. J'en parlais dans une de mes précédentes vidéos, *Cet ennemi qui freine votre apprentissage du français*. Les interruptions et les distractions sont très très néfastes. Vous pouvez jeter un œil à cette vidéo dans laquelle je donne quelques astuces ; je parle beaucoup des interruptions liées aux smartphones, à Internet, aux appels téléphoniques, SMS, etc. à la technologie.

La technologie, ça nous distrait beaucoup et parfois, ce qui nous distrait ou ce qui nous empêche de nous concentrer, ce n'est pas la technologie ou les distractions liées à la technologie, mais c'est carrément notre voix intérieure. On devrait se concentrer sur l'apprentissage de notre langue (le français pour vous), mais on se dit : « J'ai oublié d'aller acheter du pain à la boulangerie. J'ai oublié de faire ça. Oh, j'ai des problèmes avec mon cousin ou avec ma sœur ou avec ma femme, etc. » Donc, souvent, c'est la petite voix intérieure qui nous empêche de nous concentrer. Et tout le monde est touché par ça, il n'y a pas que vous. Moi-même, j'ai beaucoup beaucoup travaillé sur ce sujet ; j'ai lu des dizaines d'ouvrages sur le sujet, j'ai regardé plein de vidéos et j'ai fait des tests, beaucoup beaucoup de tests, je suis un peu fou avec cet aspect de la productivité et je pense avoir un bon système en place avec ça, mais malgré ça, il m'arrive encore de temps en temps d'avoir ces

problèmes de concentration. Alors, que faire ? Je vous propose d'appliquer trois conseils qu'on va voir tout de suite.

Le premier conseil, c'est de faire en sorte d'avoir un environnement qui évite les distractions puisque c'est souvent par-là que ça passe. On est en train de vouloir travailler notre français et tac, il y a un SMS. Ou alors, on se dit : « Ah, j'irais bien voir sur Facebook si quelqu'un m'a écrit. » Donc, la première chose, c'est d'avoir un environnement de travail dans lequel toutes les distractions sont absentes. Moi, je fais plein de trucs relativement extrêmes là-dessus ; j'ai enlevé Facebook, Twitter, LinkedIn, etc. de mon smartphone. Quand je travaille ou que je me concentre pour apprendre l'italien, je mets mon smartphone loin. Sur mon ordinateur – puisque parfois j'utilise l'ordinateur pour apprendre l'italien – j'ai bloqué des sites de 9 heures à 18 heures ou à 17:30, donc, je ne peux pas aller sur Facebook, je ne peux pas aller voir mes mails. Donc, j'ai mis en place tout un tas de filtres qui font que je ne suis pas tenté parce que, croyez-moi, si vous comptez sur votre volonté pour vous dire : « Non, j'ai décidé de ne pas aller sur Facebook ou de ne pas regarder le téléphone pendant que j'apprends le français. », vous échouerez si vous êtes comme 99 % des gens. On ne peut pas se fier à notre cerveau, on ne peut pas se dire : « C'est bon, je ne le ferai pas. », on ne peut pas se fier à notre volonté, il vaut mieux avoir un environnement qui permet tout ça.

J'essaye aussi de toujours planifier de façon claire ce que je veux faire, c'est pour ça que j'ai acheté un Kindle. Avant, je lisais sur des livres, j'ai lu aussi sur tablette. Maintenant, je lis sur Kindle parce que le Kindle, il peut seulement permettre de lire des livres digitaux. Sur tablette, j'avais tendance parfois à aller voir sur Facebook, sur YouTube, etc. Donc, j'ai un appareil qui me permet uniquement de lire. J'ai mis en place un environnement de façon stratégique qui évite ou qui limite en tout cas les distractions. Et dans cet environnement, il est important d'avoir toujours une petite feuille de papier avec soi parce que ça vous permet, quand vous apprenez ou vous vous concentrez en français, par exemple et que vous vous dites : « Faudra pas que j'oublie d'aller faire les cours ce soir. » Eh bien, vous l'écrivez sur une feuille de papier, comme ça, ça sort de votre tête et vous n'êtes pas pendant une heure, votre heure d'apprentissage du français, à vous dire : « Faut pas que j'oublie, faut pas que j'oublie. » Donc, le conseil 1, c'est d'avoir un environnement adapté qui limite les distractions et les interruptions.

Le conseil 2, c'est de travailler justement votre concentration comme un muscle avec tout ce que j'ai dit avant, tous les problèmes liés aux smartphones, à la technologie. On est devenu habitué à être distrait et on est habitué à être interrompu, donc on a perdu cette capacité de se concentrer et il faut la retravailler. C'est comme un muscle qu'on n'a pas travaillé pendant des mois ou des années, mais il faut le travailler régulièrement pour qu'il regrossisse. Donc, l'idée, c'est de vous forcer à faire des périodes de concentration pendant lesquelles vous ne ferez rien d'autre et sous aucun prétexte. C'est-à-dire vous dites : « Je vais me concentrer sur mon apprentissage du français et je n'ai le droit de toucher à rien. » Je me

force vraiment à le faire. Vous allez commencer doucement ; c'est comme si vous n'avez pas couru depuis des années ; vous n'allez pas commencer par un marathon, donc, vous allez commencer doucement, vous allez dire : « Pendant cinq minutes, je me focalise à fond. Ensuite, dix minutes, quinze minutes, trente minutes. » et vous arriverez au bout d'un moment à faire une heure de concentration intense. C'est difficile au début, vous allez avoir besoin de patience pour avancer, mais vraiment vous allez développer votre concentration en faisant et en la travaillant comme si vous alliez dans une salle de sport.

Troisième conseil qui est un entraînement un petit peu du cerveau, de votre cerveau. C'est de pratiquer régulièrement la méditation. Ça peut être pour les gens religieux la prière qui est aussi un très bon exercice, mais l'idée, c'est d'habituer votre esprit, votre cerveau à se focaliser, à se concentrer sur quelque chose. Si vous méditez, ça peut être sur votre respiration ; si vous faites du yoga, ça peut être sur votre corps ; si vous priez, ça peut être sur votre Dieu. Il y a plein de moyens de se forcer pendant un petit moment – même pas de se forcer, ce n'est pas le bon mot – de se concentrer sur une chose. Et en faisant ça, on apprend tout simplement notre esprit, notre cerveau à se concentrer. Si le matin vous vous concentrez sur votre méditation ou votre prière, l'après-midi ou le soir, vous serez plus armé pour vous concentrer sur votre apprentissage du français. C'est vraiment une compétence très très utile au quotidien. Le seul inconvénient de ça – ou certains le verront comme un inconvénient – c'est que ça se pratique chaque jour. Personnellement, je médite seulement cinq minutes chaque matin, mais je sens que ça m'aide beaucoup à me concentrer et à me focaliser tout au long de la journée. Donc, vous pouvez faire plus, vous pouvez faire moins. J'ai fait deux vidéos qui parlent de la méditation dans lesquelles j'explique pourquoi je médite et comment je médite, donc, vous pouvez jeter un petit coup d'œil sur YouTube dans le « i » comme info par là-bas pour voir ces vidéos.

Voilà, j'espère que ces trois conseils vous aideront, vous auront plu. Si c'est le cas, laissez un petit J'aime à cette vidéo. N'oubliez pas de vous abonner à la chaîne YouTube de Français Authentique et j'adorerais lire vos petites astuces en commentaires. Quelles sont vos astuces à vous pour vous concentrer et pour vous focaliser ? Et comme d'habitude, mettez en application ce que vous avez appris aujourd'hui. Ça ne sert à rien de regarder dix vidéos si vous n'appliquez pas, donc essayez, commencez par un des trois conseils dès demain.

A très bientôt ! Salut !