

La jalousie dans l'apprentissage du français

Bonjour à tous ! Merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo de développement personnel dans laquelle on va aborder un sujet qui est humain. On est très très nombreux à avoir ce problème, ce souci. Je pense qu'il est lié un petit peu au fonctionnement de notre cerveau. C'est donc un problème universel que tout le monde rencontre à un moment ou à un autre et qui touche tous les domaines de notre vie et en particulier l'apprentissage d'une langue, l'apprentissage du français. Je voudrais parler ici de la jalousie.

Ici, je ne parle pas de la jalousie dans le sens amoureux où on est jaloux, où on a peur que notre copain ou que notre copine aille voir quelqu'un d'autre. Ce n'est pas ce type de jalousie-là à laquelle je fais référence aujourd'hui, c'est vraiment la jalousie qui nous fait regarder les autres avec envie en se disant, par exemple : « Waouh ! Il parle beaucoup mieux français que moi. » ou : « Waouh ! Il a un meilleur accent que moi. Waouh ! Son niveau de grammaire est bien meilleur que le mien. » Ça peut aussi être une impression que les autres apprennent plus vite que nous et ça touche tous les gens qui sont autour de nous. Ça peut être un membre de notre famille, un cousin, un frère ; ça peut être un collègue de travail, bref. Toutes les personnes qui sont dans notre environnement, qui parlent français et qui, en tout cas selon notre perspective, notre point de vue, le parlent un peu mieux que nous.

Ce problème, il est très embêtant parce qu'il cause des émotions négatives – et j'en parle souvent. Si vous suivez Français Authentique depuis un moment, vous savez que je suis persuadé du fait que les émotions négatives, c'est une des causes qui fait que vous ne parlez pas encore français sans stress avec confiance et avec les mots qui vous viennent à la bouche directement. Les émotions négatives, elles nous bloquent au moment de parler – j'en ai aussi parlé dans une de mes vidéos populaires *Comment ne plus être bloqué quand vous parlez le français*, mais les émotions négatives sont la source de la majorité de nos problèmes d'expression et le fait d'être jaloux des autres, eh bien, ça cause des émotions négatives.

Et quand on réfléchit à ce problème de jalousie, on voit que c'est vraiment dommage de l'avoir et que ce n'est absolument pas fondé en fait. C'est un problème qu'on fabrique nous-mêmes dans notre cerveau mais qui, au fond, n'est pas un vrai problème. La première chose à avoir en tête, c'est qu'être jaloux, ça ne sert à rien, donc on gaspille de l'énergie, mais ça ne nous rend pas meilleur, ça ne nous fait pas mieux parler. Le fait d'avoir un cousin ou un frère qui parle et nous à côté qui soyons jaloux, ça ne nous fait pas mieux parler. Donc, déjà, premièrement, la jalousie, ça ne sert à rien d'un point de vue efficacité, d'un point de vue apprentissage.

Deuxièmement, on a souvent tendance à se sous-estimer et à sur-estimer les autres. Sous-estimer, ça veut dire vous avez un niveau A [et] si vous vous sous-estimez, ça veut dire

[que] vous pensez avoir un niveau qui est plus bas que A. Donc, vous avez un niveau et si vous vous sous-estimez, vous vous dites : « Ah, j'ai un niveau mais qui est inférieur à la réalité. » Et surestimer, c'est le contraire. Vous avez un niveau A et vous dites : « Oh, j'ai ce niveau-là. », un niveau qui est au-dessus de ce qui se passe en réalité. Et on est beaucoup à avoir la tendance à se sous-estimer, à penser qu'on a un niveau qui est inférieur au niveau qu'on a en réalité et on a tendance à surestimer les autres, c'est-à-dire à penser que les autres ont un niveau supérieur au niveau qu'ils ont réellement. Donc, forcément, le fait de surestimer les autres, c'est de se sous-estimer soi-même ; ça nous crée cette jalousie qui est, en fait, juste une vision de notre esprit et qui n'est pas vraie en réalité.

Et en fin, plus important peut-être encore, quand on regarde le niveau des autres, on ne voit qu'un résultat. C'est-à-dire qu'on voit une personne qui parle français à côté de nous. On ne voit pas les heures et les heures de travail que cette personne a dû investir, donc on pense, on a l'impression que tac, elle est chanceuse, elle a eu de la chance, elle parle le français sans avoir beaucoup travaillé. Et ça, c'est une chose qui nous pénalise beaucoup parce que parfois on n'a pas travaillé autant qu'elle, donc c'est normal que la personne soit un peu meilleure etc. C'est vrai pour l'apprentissage du français, mais pour plein d'autres choses.

Quand vous regardez un joueur de football que vous admirez ou une personne que vous admirez à la télévision, un comédien, un musicien, on voit un résultat, mais on ne voit pas les heures et les heures et les heures de travail effectué, tous les sacrifices effectués par cette personne pour avoir ce résultat. Donc, la jalousie qui est causée, eh bien, elle est également un petit peu artificielle à cause de ça.

Ma solution pour ne pas être jaloux... Encore une fois, il m'est arrivé dans l'apprentissage de mes langues étrangères d'avoir quelqu'un à côté qui parlait, par exemple l'allemand, à un niveau supérieur au mien alors qu'il n'était pas germanophone tout comme moi, et d'éprouver cette jalousie. Et quand j'éprouve de la jalousie, j'ai un petit process en deux étapes. La première, c'est de me remémorer les trois points que je viens de vous citer, de prendre conscience de ça : que la jalousie, ça ne sert à rien, que la jalousie, elle est souvent artificielle parce que je surestime le niveau de la personne qui est à côté de moi et je sous-estime mon propre niveau. Et je sais très bien ou j'essaye de me remémorer que cette personne finalement, elle a certainement travaillé très très dur pour en arriver là, ce que je ne vois pas. Donc, la première étape, c'est de vraiment garder tout ça en mémoire pour essayer de diminuer un peu le niveau de jalousie. Et la deuxième chose, c'est de lâcher prise, se détendre, se dire : « OK, je ressens un petit peu de jalousie ; c'est normal, c'est humain. » Je viens de voir grâce à l'étape 1 que finalement ce n'est pas... Non seulement c'est inutile mais en plus ce n'est pas fondé, mais je me détends, je lâche prise, je respire et je me focalise sur moi-même avec l'esprit Kaizen dont je parle très souvent. En me détendant et en me focalisant sur mon travail quotidien, sur mes petites améliorations

quotidiennes qui, au bout d'un certain temps, deviendront des grosses améliorations. Donc, je me focalise sur tout ça sans stresser en lâchant prise et en me disant au fond de moi que quoi qu'il arrive, en suivant ce type de méthode, je ne peux pas échouer.

Et croyez-moi, si vous arrivez à suivre ce processus en deux étapes, (la prise de conscience, le lâche prise avec la détente et la stratégie de l'esprit Kaizen), bientôt ce seront les autres qui seront jaloux de votre niveau de français, ce ne sera plus vous qui serez jaloux du niveau de français des autres. Merci d'avoir suivi cette vidéo. Ça fait toujours plaisir de vous voir si nombreux, de voir vos J'aime et vos commentaires, donc, merci pour tout ça.

Et je voudrais vous faire un petit rappel avant que vous me quittiez. Pendant quelques jours, vous avez la possibilité de vous procurer les cours de Français Authentique avec une petite promotion de Noël. C'est valable jusqu'au 26/12. Il y a un lien en bas, un peu partout : en bas sur Facebook et YouTube, dans le « i » comme info là-bas sur YouTube, à plein d'endroits, j'ai mis des liens un petit peu partout pour vous permettre de jeter un petit coup d'œil et de vous procurer tous mes cours. Le pack 1, le pack 2, le pack 3, le pack 4, la pack Convaincre un recruteur de façon authentique, tous mes produits avec une petite promotion de Noël. Profitez-en, notamment pour les packs 4 et convaincre un recruteur de façon authentique puisque ces deux produits, ils ont été en vente chacun une semaine cette année et là, ils ne sont plus en vente. Je les remets juste pour le temps de la promotion, ensuite, je les retirerai de nouveau. Ce sont des produits exclusifs et en plus en promotion comme tous les autres produits de Français Authentique. Encore une fois, il y a le lien en bas avec toutes les informations, toutes les explications. Je fais ça pour vous remercier de votre fidélité. Encore une fois, vous avez été très très nombreux à me suivre cette année et... voilà ! Ne soyez pas jaloux du niveau des autres, jetez un petit coup d'œil aux promos de Français Authentique et à très bientôt pour une prochaine vidéo.

Salut !