

## Lancez-vous des défis pour mieux apprendre le français

Lancez-vous un défi pour mieux apprendre le français !

Comme mes enfants Emma et Tom ne sont pas là, je suis seul à la maison – ils sont en vacances. J'avais quand même envie de leur rendre hommage et même je suis beaucoup beaucoup moins mignon qu'eux, eh bien, je voulais quand même les faire apparaître dans cette vidéo.

Salut les amis ! Merci de me rejoindre dans cette nouvelle vidéo et aujourd'hui, on va parler de quelque chose dont je parle souvent, un sujet que j'aborde beaucoup. On me reproche d'ailleurs de trop parler de ce sujet. Il s'agit de la motivation. Et la raison pour laquelle j'en parle souvent dans mes vidéos, c'est que c'est une clé, c'est une base. On ne peut pas parler une langue, on ne peut pas apprendre une langue si on n'a pas de motivation. C'est pour ça que j'en parle beaucoup, c'est pour ça que j'essaie de l'aborder selon différents angles, selon différents côtés pour vraiment vous aider à être plus motivés. Je vous le dis beaucoup : quand on apprend une langue, il faut travailler chaque jour ; pour travailler chaque jour, il faut avoir de la motivation et il faut essayer chaque jour d'apprendre des choses nouvelles avec l'esprit Kaizen (des mini améliorations quotidiennes, qui, avec l'accumulation deviennent des améliorations énormes – ça, je le dis très souvent) et je vous dis qu'il faut travailler au quotidien.

Un autre moyen d'utiliser ça, c'est une chose dont je ne parle pas souvent, en fait – je ne sais pas si j'ai déjà proposé ça en fait, mais ça vaut le coup d'essayer – c'est une chose vraiment à seulement appliquer de temps en temps, peut-être deux, trois fois par an maximum ; n'essayez pas de vous l'imposer trop souvent, mais c'est une technique ponctuelle qui peut vous aider à vraiment booster votre apprentissage : il s'agit de se lancer un défi personnel. Ça peut être vraiment plein plein de choses ; ça peut être, par exemple, pendant deux semaines, je vais faire une heure de français le matin, une heure le soir ou alors, pendant trois semaines, je vais regarder un film en français avec les sous-titres chaque jour. Vous voyez, l'idée, c'est de se donner quelque chose, un défi qui a une durée limitée et qu'on va faire seulement de temps en temps et ça, on le combine avec la technique habituelle de dire : toute l'année, je travaille avec l'esprit Kaizen, un petit peu chaque jour, et de temps en temps, deux à trois fois, je fais un pic : je me booste pour essayer d'accélérer un petit peu mon apprentissage.

Et cette période un petit peu d'immersion, cette période d'exposition ponctuelle – j'insiste sur le « ponctuel », il ne faut pas que ça dure trop longtemps – c'est un petit moment, un laps de temps, une petite période pendant laquelle vous êtes exposés à beaucoup de français, vous êtes complètement immergé dans l'apprentissage du français et cette petite période, elle va booster votre apprentissage. Peut-être qu'en deux semaines ou

en un mois, selon vraiment votre défi et vos souhaits – j'ai donné des exemples, mais ça peut être plein plein d'autres choses ; ça peut être « apprendre vingt mots par jour dans un domaine intéressant pour vous », (par exemple, si vous souhaitez travailler en France), quinze ou vingt mots chaque jour liés à ce domaine d'activité. Vraiment, ça peut être très différent, mais ça, ça vous permettra de booster votre niveau dans une petite période de temps. Et je trouve vraiment, les amis, que les vacances, c'est un moment idéal pour ça.

Moi, j'essaye, à chaque fois que je pars en vacances – j'en parlais un petit peu la semaine dernière dans ma vidéo de mercredi dernier – mais quand je pars en vacances, je me fixe toujours des mini-défis, des mini-objectifs. Il faut que ça soit plaisant parce que les vacances, c'est le moment où on coupe, c'est le moment où on se détend, donc, il faut que ça vous plaise. C'est pour ça que je choisis toujours des sujets de développement personnel parce que c'est ce qui me passionne. Mais, cette année, je pars deux semaines en Italie et mon objectif va être de pratiquer ou, en tout cas, d'être exposé à une heure d'italien par jour ; je vais lire beaucoup d'italien, écouter beaucoup d'italien et essayer vraiment chaque jour de consommer du contenu en italien. Ça, je vais le faire pendant les deux semaines avec un minimum d'une heure par jour. C'est mon défi pour les vacances, et vous, ça peut être vraiment un autre défi ; essayez de le lier à l'apprentissage du français pour booster votre niveau et ça peut être plein de choses différentes.

Pour que ça marche et pour vraiment tirer parti un maximum de cette technique, je vous recommande quatre choses. La première, c'est d'avoir un défi clair, un défi qui est défini, qui a des objectifs clairs que vous pouvez mesurer. Il ne faut pas dire : « Je vais écouter beaucoup d'italien pendant une semaine. » Non ! C'est : « Je vais écouter **une heure**, d'italien, ou **deux heures** » peu importe, mais je définis tout, je sais combien de temps, je sais quand – par exemple, ça peut être du lundi au vendredi ou du lundi au samedi et je me laisse le dimanche – vraiment quelque chose de précis, de clair et qu'on peut mesurer. Donc, une heure avec un début du défi et une fin ; vraiment de bien définir tout à l'avance pour pouvoir le mesurer.

Le conseil 2, c'est peut-être le plus délicat : il faut choisir un défi qui n'est ni trop simple, ni trop difficile. S'il est trop simple, ce n'est pas drôle en fait ; vous allez l'atteindre facilement et ce n'est pas un vrai défi, donc, il faut que quand vous vous fixez le défi, vous ne soyez pas sûr de le réussir ; il faut que ce soit un vrai défi, un vrai challenge personnel. Il ne faut pas que ce soit d'un autre côté trop difficile parce que ça peut vous stresser, ça peut faire que finalement vous n'y arrivez pas et vous avez échoué, donc, il faut choisir quelque chose qui est vraiment entre les deux : qui soit réalisable, possible à atteindre mais pas sûre.

Conseil 3, super super important : parlez-en autour de vous. Ça, c'est une chose que je vous recommande souvent : c'est vraiment de créer de l'attente chez les autres. Moi, je vais le dire à ma femme, je vais le dire à tout le monde – quand j'ai un défi, je le dis à tout le monde, pas pour frimer ou pour essayer de faire en sorte de donner une bonne image –

parce que je sais que si je leur ai dit, eh bien, je ne vais pas avoir envie de manquer le défi ; je n'ai pas envie de leur avouer : « Eh bien, non, je m'étais fixé un objectif, mais je ne l'ai pas atteint. » Donc, j'en parle autour de moi pour avoir un petit peu cette pression de l'extérieur.

Et quatrième conseil : suivez et notez chaque jour ce qu'il en est au niveau de votre défi. Vous prenez une petite feuille et si vous avez dit que pendant une semaine, vous allez regarder un film français par soir, eh bien, vous faites une croix chaque jour pour vraiment suivre votre défi et pour vous le remémorer en permanence.

Voilà, les amis, je ne peux que vous encourager à utiliser cette période des vacances pour vous fixer des un défi. Vous pouvez utiliser mon contenu, mes vidéos, mes podcasts, mes cours, vous pouvez utiliser plein de choses différentes en ce qui concerne l'apprentissage du français ou d'autres sources si d'autres sources vous intéressent, mais vous vous fixez un petit défi pour une, deux semaines ou un mois selon vraiment ce que vous souhaitez atteindre et j'aimerais beaucoup lire en commentaire quel défi vous avez choisi et dans quelle mesure vous allez l'appliquer. J'attends de lire vos résultats en commentaire, les amis. Si vous souhaitez utiliser les vacances pour lire du développement personnel, je vous rappelle que mon livre **4 pilules pour une vie riche et sans stress** (qu'on voit ici) est toujours disponible, versions PDF et MP3 et version papier comme ici. Vous allez sur le lien en bas ; vous pouvez jeter un petit coup d'œil et vous pouvez lire un livre qui est relativement court, qui est facile à lire – puisque je l'ai écrit en pensant que des non-francophones le consulteraient – et il vous donne toutes les bases de développement personnel ; il se lit rapidement et je suis très fier de ce travail.

Merci de votre confiance et à très bientôt !