

Le plaisir comme moteur de votre apprentissage du français

Salut et merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo dans laquelle je vais essayer de vous donner une astuce pour que vous soyez plus motivés et surtout plus constants dans votre apprentissage du français. Ça fait maintenant plusieurs années que j'aide des milliers de personnes à apprendre à parler le français – puisque Français Authentique existe depuis 2011 – et le frein majeur que rencontrent les étudiants de Français Authentique, c'est la constance. La constance, c'est être constant, c'est-à-dire, par exemple dans l'apprentissage du français, apprendre chaque jour. Beaucoup sont motivés pendant une petite période et ensuite abandonnent. Donc, la constance, c'est super important. J'en parle beaucoup quand je vous dis qu'il faut apprendre chaque jour si vous voulez vraiment bien parler le français à l'oral ; je vous dis d'utiliser l'esprit Kaizen, c'est-à-dire faire des toutes petites périodes quotidiennes avec des tout petits progrès au quotidien, mais pour ça, vous avez besoin de motivation et de constance. Mais, sur le long terme, c'est super difficile à faire.

Au début, on est super motivé, il n'y a pas de problème, on travaille chaque jour, on est très très motivé, on a plein d'émotion positive en ce qui concerne l'apprentissage d'une langue ou du français pour vous et on arrive au quotidien à travailler sans souci. Mais, après, la vie reprend son cours, on a une routine qui s'installe, on va avoir des problèmes au travail, parfois des problèmes d'émotion, un peu de mauvaise humeur ou alors on va tomber malade ou on va avoir mal à la gorge ou on va avoir un problème qui va casser un peu l'habitude, qui va briser le cercle vertueux dans lequel vous étiez qui vous permettait de travailler chaque jour et quand ce genre d'événement arrive et casse le rythme, eh bien, on a tendance à abandonner.

Et ça, c'est vrai pour tout le monde, il n'y a pas d'exception, on est fait comme ça. L'être humain est fait comme ça, c'est dans nos gènes, c'est notre conception qui est comme celle-là. J'ai lu des dizaines de livres sur la psychologie, le fonctionnement du cerveau – les mécanismes sont compris, c'est clair... Forcément, il y a des gens qui ont un peu plus de motivation et de constance que d'autres, mais, malgré tout, tout le monde, même ceux qui ont beaucoup de motivation, beaucoup de constance souffrent du problème que je viens d'évoquer.

Et je voudrais vous donner une astuce qui est simple et qui est super évidente. C'est toujours les choses les plus simples et les plus évidentes qui fonctionnent le mieux. Donc, je vais partager avec vous ce qui marche pour moi. J'utilise cette astuce depuis des années et dans plein de domaines différents : dans le sport, dans l'apprentissage des langues, dans la méditation, la marche au quotidien, etc. Quoiqu'il arrive au quotidien, chaque jour, que je sois en forme ou pas, que je sois motivé ou pas, que j'aie assez dormi ou pas, quoi qu'il arrive, je fais toutes ces choses, toutes les choses qui sont bonnes pour moi et que je me suis engagé à faire au quotidien, je les fais depuis des années grâce à cette petite astuce. Cette

petite astuce, c'est tout simplement de prendre le plaisir comme moteur. Le moteur, c'est ce qui fait avancer ; le moteur d'une voiture, c'est ce qui fait avancer la voiture. Et utiliser le plaisir comme moteur de votre apprentissage, ça veut dire que ce qui vous fait travailler au quotidien, ce qui vous fait être motivé au quotidien, ce qui vous fait travailler votre français au quotidien, c'est le plaisir, et il y a pour ça deux blocs, ça implique deux choses.

La première, c'est de ne consommer uniquement que du contenu qui vous plaît. Si quelque chose ne vous plaît pas en français, ne l'écoutez pas ; si ça vous ennueie, ne l'écoutez pas puisque votre cerveau va faire le lien et il va dire : « Oh, la dernière fois que j'ai écouté quelque chose qui était ennuyeuse, c'était en français, donc, le français est ennuyeux. » Donc, écoutez des choses qui vous plaisent, que vous aimez.

Et la deuxième implication ou deuxième chose, c'est d'écouter du français pendant que vous faites une chose qui vous plaît, que cette chose soit une récompense de votre journée ; vous vous accordez une récompense, vous faites un truc que vous aimez et en même temps, vous écoutez du français. Je vais vous donner quelques exemples juste après, mais la puissance d'utiliser le plaisir comme moteur, on le retrouve dans la nature, en fait. La nature, notre corps est fait pour être basé sur le plaisir. C'est pour ça qu'on prend du plaisir quand on se reproduit en tant qu'espèce, il y a cette notion de plaisir quand on s'accouple. C'est tout simplement parce que notre cerveau répond au plaisir et répond aux choses qu'il aime. C'est pour ça qu'un bon fruit bien mûr correctement bien sucré va plus nous plaire, plus nous attirer qu'un fruit qui est pourri ou un fruit qui n'est pas mûr. C'est tout simplement parce qu'il y a cette notion de plaisir, on aura du plaisir à le manger, donc, notre corps va le consommer et ne consommera pas un fruit qui n'est pas mûr. Donc, le plaisir, on le retrouve énormément dans la nature. Et, petite parenthèse, les industriels utilisent ça puisqu'ils connaissent notre psychologie, notre façon de raisonner et ils rajoutent du sucre et du sel dans tous les aliments parce qu'ils savent que notre corps, notre cerveau va vouloir, lui, ces petits ingrédients qui lui procurent du plaisir.

Ça, c'est super important à comprendre : on est programmé pour faire ce qui nous plaît et on est programmé pour ne pas faire ce qui ne nous plaît pas. Donc, si vous n'aimez pas apprendre le français, vous ne le ferez pas sur le long terme. Si vous aimez apprendre le français, vous le ferez sur le long terme. C'est aussi simple que ça. C'est simple, c'est clair, c'est même mathématique.

Je vous avais promis des exemples. De mon côté, je fais du sport chaque jour et je le fais en écoutant du développement personnel, des podcasts de développement personnel parce que j'aime ça, j'adore ça, c'est ma récompense. Je suis content de pouvoir le faire, donc, je le fais en faisant du sport. Quand je fais ma marche, j'écoute des livres audio – puisque chaque jour, je me suis fixé comme objectif, il y a un an et demi peut-être de marcher chaque jour, je ne veux pas passer une journée à ne pas marcher. Je marche chaque jour et au début, pour en faire un moteur, pour faire de ça quelque chose que je fais chaque jour, eh bien, je

me suis dit : « On va écouter des livres audio, des choses qui m'intéressent, qui me plaisent. » Avant une journée de travail ou après une journée de travail, j'ai déjà ma récompense : j'écoute mon livre audio en marchant.

Pour ma pratique de l'italien – j'apprends l'italien – c'est la même chose : j'écoute des articles que j'aime sur l'Italie, sur la culture, sur le foot, sur le développement personnel, vraiment que des choses qui m'intéressent ; je lis vraiment, j'accroche une chose que j'aime faire à une chose que je dois faire. Ça, je vais le répéter parce que c'est super important : j'accroche une chose que j'aime faire à une chose que je dois faire. Et du coup, la chose que je dois faire, elle est accrochée à la chose que j'aime faire. Donc, chaque jour, je ne vais pas me poser des questions : il y a une chose que j'aime faire, mon corps est programmé pour faire ce qu'il aime, donc, je vais faire la chose que j'aime faire, en l'occurrence écouter des podcasts, etc. – et en même temps, du coup, je ferai les choses que je dois faire pour ma santé et pour mon développement. Donc, moi, je ne peux pas le faire pour vous, je ne peux pas vous dire : « Il faut écouter du français en faisant ça, en faisant ça. » C'est un choix vraiment personnel, mais je vous conseille vraiment de suivre les deux étapes. Déjà de chercher du contenu français qui vous plaît, que vous aimez. Si vous aimez le foot, écoutez, je ne sais pas, il y a plein de choses sur Internet, des podcasts de foot en français ; si vous aimez la danse, écoutez des podcasts de danse en français ; si vous aimez les échecs, écoutez des choses liées aux échecs en français, mais écoutez des choses qui vous plaisent.

Deuxièmement, écoutez du français pendant que vous faites une chose que vous aimez et, bien sûr, qui ne vous demandent pas de concentration. Si vous devez être très concentré à faire quelque chose, vous ne pouvez pas écouter du français en même temps ; vous ne pouvez pas écouter du français en lisant un livre de développement personnel, ça ne marche pas, par contre, vous pouvez écouter du français en marchant si vous aimez marcher ou en faisant plein d'autres choses que vous aimez faire. Ça peut être courir, ça peut être marcher, ça peut être prendre un bain, ça peut être vraiment plein de choses différentes. L'important reste d'accrocher une chose que vous aimez faire à votre apprentissage du français.

Et si vous suivez tout ça, apprendre du français au quotidien, ça va devenir une récompense, ça va devenir une chose que vous aimez faire, que vous avez envie de faire parce qu'elle est accrochée à une de vos passions. Je vous souhaite bon courage ! N'hésitez pas à partager en commentaire avec nous la façon dont vous allez utiliser ce dont on vient de parler et j'espère vraiment que ça vous motivera, que ça vous donnera beaucoup d'énergie pour que l'apprentissage du français ou la pratique du français devienne une habitude que vous répétez chaque jour avec plaisir et qui vous permettra de parler le français en prenant du plaisir.

A très bientôt, une bonne journée, bonne semaine et on se voit dans la prochaine vidéo. Salut !