

Les deux moments de la journée à utiliser pour apprendre le français

Dans la vidéo d'aujourd'hui, on va parler de deux moments-clé à utiliser dans votre apprentissage du Français.

Salut à tous et merci de me rejoindre encore une fois pour cette nouvelle vidéo de Français Authentique. Si vous me suivez depuis un moment, vous savez que je suis passionné d'optimisation, de productivité, de motivation. Et vous savez aussi que je teste beaucoup de choses, je lis beaucoup de livres sur ces sujets et je teste beaucoup de choses. Et au cours de mes lectures et de mes tests, je me suis aperçu qu'il y avait deux moments-clé de la journée qu'il était très intéressant d'utiliser quand on voulait apprendre quelque chose, quel que soit ce que l'on souhaite apprendre. J'ai, bien sûr, tout de suite pensé à vous pour l'apprentissage du Français. Et parmi ces deux moments de la journée, vous ne serez pas surpris d'apprendre que le premier, c'est le matin. Il ne s'agit pas forcément du matin directement au réveil, mais de la période quand même du début de la journée, avant votre petit déjeuner.

L'avantage de travailler le matin, d'apprendre quelque chose le matin, c'est que, si vous avez bien dormi, votre niveau d'énergie est relativement haut. Moi, c'est ce que je fais ; au réveil, je fais un petit peu d'exercices, je bouge, je fais en sorte que mon rythme cardiaque s'accélère un peu, que mon sang bouge vite dans mes veines et essayer de donner de la clarté à mon cerveau. Donc, si vous avez bien dormi et que vous bougez un peu, votre niveau d'énergie est élevé, mais surtout, ce qu'il y a d'intéressant avec le matin, c'est que votre réservoir de motivation est encore plein. J'en ai beaucoup parlé dans mes vidéos précédentes, j'en ai parlé dans un direct Facebook. Votre motivation, c'est comme un réservoir, c'est-à-dire que quand vous vous réveillez, le réservoir de motivation est plein (vous êtes très motivé) et au fur et à mesure de la journée, à chaque fois que vous allez faire une chose que vous n'avez pas envie de faire, vous allez prendre un petit bout de motivation. Donc, si vous arrivez en début de la journée et que vous souhaitez apprendre le Français, eh bien, votre niveau de motivation est élevé, donc, la probabilité pour que vous disiez : « Oh non, je n'ai pas envie d'apprendre le Français aujourd'hui. » est très faible.

J'ai également abordé ce sujet dans ma vidéo sur la routine matinale, mais le fait de commencer sa journée en apprenant une chose qui est importante pour nous, ça change tout. Dites-vous qu'au moment où vous prendrez votre petit déjeuner et où vous partirez après pour le travail, l'université ou autre, quelle que soit votre activité, tout ce que vous ferez après, ce sera du bonus puisque vous avez déjà investi du temps le matin dans votre apprentissage du Français. Donc, je vous propose de faire un petit essai dès demain. Dès demain, levez-vous trente minutes plus tôt pour apprendre un petit peu le Français avant votre petit déjeuner. Si nécessaire, regardez la télévision trente minutes de moins pour vous coucher un peu plus tôt. Choisissez des choses le matin qui sont intéressantes et amusantes, des choses que vous aimez regarder, donc, des vidéos (ça peut être d'écouter des podcasts),

choisissez du contenu qui vous intéresse et qui vous motive. Et très important – et je l'ai aussi beaucoup lu dans les ouvrages qui traitent de la mise en place d'habitudes : couplez une récompense. Vous vous levez trente minutes plus tôt – c'est un investissement « motivation », « temps de sommeil », etc. – vous apprenez le Français trente minutes, vous avez largement droit à une petite récompense.

Moi, ce que j'aime, c'est de prendre un café et de lire, c'est ma récompense, lire et prendre un café. Pour vous, ce sera certainement autre chose, mais donnez-vous quand même la possibilité d'avoir une récompense et votre cerveau va vite comprendre de façon inconsciente : « Quand j'apprends le Français le matin, j'ai droit à une récompense. », ça va vous motiver à continuer.

Le deuxième moment-clé de la journée, c'est le soir et quand je dis soir, je veux dire juste avant de vous endormir. Le gros avantage de ça, c'est que pendant que vous dormez, votre cerveau, lui, il travaille, il trie les informations. J'en ai parlé dans ma vidéo sur la sieste où j'ai parlé un peu du fonctionnement du cerveau et de la mémoire. Quand vous dormez, votre cerveau n'est pas inactif, il n'est pas éteint, au contraire, c'est là où il est vraiment en plein travail, il trie ce que vous avez appris, il consolide les choses importantes, etc. Donc, si vous révisez votre Français, si vous apprenez un peu de Français – encore une fois, ça peut être des vidéos, ça peut être de la lecture – juste avant de vous endormir, pendant que vous dormirez, votre cerveau va consolider tout ça.

Attention, je vous mets en garde : il n'y a rien de magique là-dedans. J'ai vu sur Internet qu'il y a des gens qui vous promettent d'apprendre le Français en dormant ; vous écoutez du Français en dormant et vous apprenez. Ça, j'y crois, mais absolument pas parce que pour moi, si vous souhaitez apprendre une langue, il faut que vous vous concentriez dessus, il faut que ce soit un processus actif. On ne peut pas apprendre en dormant. C'est vraiment ma conviction intime et je n'ai jamais encore entendu personne qui m'a dit : « Oui, j'ai appris cette langue en dormant. » Pour moi, ce n'est pas possible, on n'est pas dans la magie, on est juste dans l'optimisation, c'est-à-dire que vous savez que votre cerveau, lui, pendant la nuit, va consolider des informations et vous, vous le poussez à consolider des informations en Français puisque vous pratiquez juste avant de dormir. Donc, rien de magique, il ne faut pas s'attendre à parler le Français en dormant, par contre, ça vous permet d'optimiser et c'est un moment-clé de la journée pour apprendre le Français.

Un autre avantage d'étudier le soir, c'est que ça vous aidera le lendemain parce que souvent, l'une des premières choses à laquelle on pense le matin, c'est la dernière chose qu'on a faite la veille. Donc, si vous apprenez du Français la veille, si vous révisez du Français le soir, eh bien, ça vous mettra en condition pour pratiquer le Français le lendemain matin. Donc, c'est en fait une sorte de spirale : le soir aide le matin, le matin aide le soir, aide la nuit et vous avez une spirale d'apprentissage. C'est pour ça que je considère que ce sont vraiment deux moments-clé de la journée.

Donc, essayez – ça ne coûte rien de tester. Faites en sorte de commencer et terminer vos journées par une petite période d'apprentissage du Français. Déjà, ça vous donnera un signal fort : c'est que vous ferez de l'apprentissage du Français une de vos priorités et ça, c'est déjà super important. Et en faisant ça, vous optimiserez votre énergie, votre motivation, les ressources de votre cerveau, votre temps. Vous optimiserez tout ce qu'il y a autour de vous et qui vous permettra de parler le Français.

Cette vidéo est maintenant terminée, merci de m'avoir regardé. Si vous pensez que tout le contenu gratuit que je mets à votre disposition a de la valeur – vous avez certainement remarqué que maintenant je suis à trois vidéos par semaine, un podcast par semaine, un direct Facebook par semaine, donc, c'est quasiment du nouveau contenu gratuit chaque jour ; j'essaie que ce soit du contenu de qualité, donc, je passe beaucoup de temps à y réfléchir, à l'enregistrer, à le mettre à disposition. Donc, si tout ça a une certaine valeur pour vous, vous pouvez rejoindre notre projet Patreon pour contribuer financièrement au développement de Français Authentique. Plus d'informations dans la description de la vidéo et vous aurez un lien en fin de cette vidéo qui est même cliquable sur téléphone mobile.

Je vous remercie du fond du cœur pour votre aide, pour aider Français Authentique et je vous dis à très bientôt pour une nouvelle vidéo. Salut !