

Profitez de votre élan

Dans la vidéo d'aujourd'hui, je vais vous dire comment utiliser votre élan pour réussir à apprendre à parler le Français. Ça marche vraiment !

Bonjour les amis et merci de me rejoindre pour cette nouvelle [vidéo de Français Authentique](#). Aujourd'hui, j'ai pour ambition de vous donner un conseil qui va vous permettre de réussir à apprendre le Français chaque jour. Imaginez-vous, chaque jour, vous investissez un petit peu de temps dans votre apprentissage du Français et imaginez le niveau que vous aurez dans six mois. C'est une chose que je vous recommande de faire dans le [cours gratuit des sept règles de Français Authentique](#) où je vous dis que vous devez apprendre le Français, que vous devez investir au minimum 30 minutes chaque jour dans votre apprentissage si vous souhaitez progresser. [C'est dans la règle 4](#) ; quand on parle du Kaizen et de l'esprit Kaizen où je vous dis que chaque jour vous faites de petites améliorations, des améliorations minimales qui, au fil du temps, se cumulent et vous permettent d'obtenir une grande amélioration.

Aujourd'hui, c'est ce qu'on va voir : comment réussir à apprendre un petit peu de Français chaque jour ? Ce ne sera pas que de la théorie puisque je vais également partager avec vous mon programme, ce que je fais pour l'Italien et si j'arrive à trouver plus de trente minutes par jour [pour apprendre l'Italien](#), vous arriverez, en utilisant la même technique que moi, à trouver au minimum trente minutes pour apprendre le Français. Quand on veut, on peut !

Les deux objections qu'on me fait quand je dis qu'il faut pratiquer le Français chaque jour, qu'il faut apprendre le Français chaque jour, sont : « Je n'ai pas le temps » et ça, on me le dit tout le temps. « Johan, je n'ai pas le temps de pratiquer trente minutes le Français chaque jour, etc. » C'est l'une des réponses les plus fréquentes que j'ai sur [la page Facebook](#) quand je fais des directs Facebook. Et la deuxième objection est : « Oui, mais, Johan, je n'arrive pas à me motiver, je n'arrive pas chaque jour à apprendre le Français, je n'arrive pas à me motiver à le faire. » Si vous avez regardé mes précédentes vidéos, vous savez qu'à mes yeux, aucune de ces deux excuses n'est valable. On a tous 24 heures dans une journée et si des gens arrivent à investir du temps pour apprendre les langues chaque jour, eh bien, vous êtes capable de le faire également.

En ce qui concerne la motivation, j'ai fait une vidéo dans laquelle je vous expliquais que [la motivation était un réservoir et un muscle](#) – je n'entrerai pas dans les détails ; si vous voulez en savoir plus, regardez la vidéo sur le sujet. En tout cas, tout est entre vos mains, tout est en votre pouvoir pour réussir à investir ce temps dans l'apprentissage du Français. Même si ces deux excuses ne sont pas valables à mes yeux, je les comprends parfaitement pour la bonne et simple raison qu'elles touchent tout le monde. On est tous beaucoup

occupé, on a tous beaucoup de choses à faire, on souffre tous du manque de motivation. Personne n'est surhumain avec une motivation infinie. Nous sommes tous des êtres humains, nous sommes tous programmés à peu près de la même façon et nous souffrons tous de ces deux problèmes. N'ayez pas peur, c'est tout à fait normal que vous manquez de temps et que vous manquez de motivation quand vous souhaitez essayer d'apprendre le Français chaque jour. Cependant, le fait que ce soit normal ne veut pas dire que nous n'avons rien à faire pour résoudre ce souci. D'ailleurs, l'avantage, c'est qu'étant donné qu'il s'agit ici d'un problème commun, même les personnes qui vous semblent très motivées, qui vous semblent avoir plein d'énergie ont des problèmes de motivation.

Moi-même, je ne me motive pas toujours facilement ; il m'arrive de me lever et de me dire : « Je n'ai pas trop envie aujourd'hui. » Tout le monde souffre de ce problème, mais l'avantage, c'est que, puisque c'est un problème commun à tout le monde, la réponse est également commune et systématique. C'est pourquoi il suffit de copier les gens qui arrivent à faire beaucoup de choses, qui arrivent, par exemple à apprendre le Français et une autre langue chaque jour, copier ce qu'elles font exactement pour nous-mêmes réussir à nous dégager du temps.

Cette solution commune est ... Grand moment de suspense ... Ah mais non, il n'y a pas de suspense puisque c'est le titre de la vidéo : **profitez de votre élan**. Le mot « élan », ça vient du verbe « s'élaner » et c'est le mouvement qu'on fait pour s'élaner. On dit en Français : « Prendre son élan. » et ça montre tout simplement qu'un effort produit un résultat ; un effort intense produit un résultat intense. Et la clé de l'utilisation de votre élan, c'est que le plus dur dans une tâche, ce n'est pas d'accomplir la tâche, mais le plus dur, c'est de la commencer ; c'est de se dire : « Allez, je m'installe et je travaille sur mon Français. » C'est toujours cette phase qui est la plus difficile. Comme quelqu'un qui prend son élan, c'est, au début, quand on est arrêté et qu'on court pour s'élaner, d'aller en mouvement. Il faut beaucoup d'énergie pour commencer, mais une fois qu'on est dans le mouvement, eh bien, le résultat vient facilement. Vous avez peut-être déjà eu l'expérience si vous faites un sport, par exemple, de vous dire : « Aujourd'hui, je n'ai pas envie d'aller faire un jogging, je n'ai pas envie d'aller faire du vélo, je n'ai pas envie d'aller jouer au football. » Vous n'avez pas envie, mais vous vous forcez à le faire et une fois que vous y êtes, ça vous paraît facile et vous vous dites : « J'ai du mal à me motiver, mais je prends beaucoup de plaisir à courir. » Et après, vous avez beaucoup de plaisir à avoir accompli cette tâche.

Parfois, je me dis : « Aujourd'hui, je vais enregistrer une ou deux vidéos », mais des fois, je n'ai pas envie de démarrer, je n'ai pas envie d'allumer la caméra, etc., mais le plus dur, c'est de prendre la caméra, de prendre mon trépied, de m'installer et d'appuyer sur « Enregistrer. » A partir du moment où cela est fait – c'est la prise d'élan – à partir du moment où j'ai fait cette première tâche, où j'ai pris mon élan, tout le reste est facile, tout le reste découle et tout le reste va tout seul. Donc, c'est la clé et c'est ce que je vous demande vraiment de retenir. C'est qu'une fois que vous allez commencer, une fois que vous allez

démarrer, une fois que vous allez prendre les PDF de Français Authentique que vous aurez imprimés ou votre lecteur MP3 pour écouter ou que vous allez démarrer une vidéo YouTube pour pratiquer, une fois que vous allez faire cette petite action de démarrer, tout le reste sera facile. Quand on a pris son élan, tout le reste suit ; quand la personne qui fait du saut en longueur a pris son élan et a couru, le saut en lui-même est très facile.

Donc, la clé, c'est vraiment de vous focaliser à 100% sur le point de départ de l'action – pour moi sur « allumer ma caméra » et pour vous sur « vous poser et commencer à faire n'importe quoi pour pratiquer votre Français. » Il y a un exemple de ça que je trouve assez intéressant de Darren Hardy – j'en ai souvent parlé dans le cadre de Français Authentique et de Pas-de-stress – dans son programme *Living your best ever* (vivez la meilleure année de votre vie). Il prend l'exemple d'une pompe à eau. Vous savez que vous devez pomper pour faire monter de l'eau ; il y a un puits en-dessous et vous devez pomper. Au début, vous allez avoir besoin de beaucoup d'énergie pour que les premières gouttes arrivent, vous allez devoir apporter beaucoup pour amorcer la machine et pour que l'eau arrive. Une fois que les premières seront arrivées, par contre, vous aurez besoin d'un tout petit peu d'énergie pour maintenir le flux d'eau continu. J'aime beaucoup son exemple parce que ça nous montre exactement ... C'est une analogie de ce que je vous explique, à savoir qu'au début c'est un peu dur, il faut prendre les langues, il faut faire un effort, il faut se motiver et se mettre devant l'ordinateur pour pratiquer le Français, mais une fois qu'on y est, c'est très facile de continuer et de se focaliser sur notre objectif.

Et j'ai un truc infaillible pour maximiser votre élan et pour faire en sorte que la prise d'élan soit facile, que vous n'ayez pas besoin de beaucoup d'énergie et que le tout soit fait de façon très facile et sans effort. C'est vraiment un truc infaillible. Encore une fois, pas de suspense puisque c'est une chose dont je parle depuis longtemps, mais elle est tellement puissante que je veux la répéter encore et encore. Pour faire en sorte de maximiser votre élan et faire en sorte qu'il soit facile pour vous de démarrer n'importe quelle tâche, c'est de faire de votre apprentissage du Français une **habitude**. Quatre choses super importantes pour bâtir ça :

1. Vous allez devoir le faire chaque jour. Du lundi au vendredi ; laissez-vous le samedi et le dimanche si vous le souhaitez, mais de lundi à vendredi sans exception, vous allez pratiquer le Français.

2. Vous allez pratiquer tous les jours à la même heure.

3. Vous allez commencer votre apprentissage du Français après un événement déclencheur, c'est-à-dire après une chose que vous faites déjà tous les jours. Par exemple, si tous les jours vous prenez votre petit déjeuner et que vous utilisez le déclencheur « petit déjeuner », ça veut dire qu'à chaque fois que vous aurez fini votre petit déjeuner, sans réfléchir, de façon automatique vous allez vous diriger vers votre ordinateur ou vos fichiers

PDF imprimés, n'importe quoi pour pratiquer le Français. L'idée, c'est d'utiliser une chose que vous faites déjà tous les jours – ça peut être le matin, midi ou le soir, n'importe quand – comme déclencheur ; c'est-à-dire que quand cette chose que vous faites déjà chaque jour est terminée, vous commencez votre apprentissage du Français.

4. Quatrième conseil pour vraiment faire de votre apprentissage du Français une habitude : vous allez vous accorder une récompense. C'est super important. À chaque fois que vous aurez pratiqué votre Français pendant trente minutes chaque jour, vous allez vous donner une petite récompense. Si vous aimez les fruits, ça peut être un fruit ; si vous aimez le café, ça peut être un petit café, mais vous allez vouloir programmer votre cerveau pour qu'il se dise : « J'ai un déclencheur (par exemple, le petit déjeuner, mais ça peut être n'importe quelle autre habitude qui est déjà ancrée dans votre quotidien), je pratique le Français et j'ai une récompense. » À force de faire ça de jour en jour, du lundi au vendredi, votre cerveau va le faire de façon automatique. J'ai fini mon petit déjeuner, je me lève sans réfléchir, je vais pratiquer le Français ; j'ai terminé, j'ai ma récompense. En faisant ça, vous allez maximiser votre élan parce que ce sera facile de démarrer. On a vu dans cette première partie de vidéo que le problème, c'est de démarrer la tâche, mais vous, vous n'aurez plus de problème pour démarrer puisque le Français fera partie intégrante de votre quotidien.

Vous le ferez sans réfléchir, ce sera une habitude ancrée en vous : vous aurez votre déclencheur, votre récompense et votre apprentissage du Français se fera automatiquement, vous aurez maximisé votre élan. À mon sens, l'idéal, c'est d'ajouter votre apprentissage du Français à votre routine matinale – j'ai fait une vidéo sur le sujet, je ne vais pas revenir là-dessus. Levez-vous trente minutes plus tôt pour pratiquer le Français chaque matin en utilisant cet événement déclencheur et en utilisant une récompense et vous verrez que vous n'aurez aucun problème de temps et aucun problème de motivation.

C'est exactement ce que j'ai fait dans mon apprentissage de l'Italien – je vous disais la semaine dernière que je m'étais mis à l'apprentissage de l'Italien et j'ai ni plus ni moins décidé de me lever trente minutes plus tôt que d'habitude. Donc, ce que je fais aujourd'hui, je me lève, j'écris dans mon journal cinq minutes, je fais trente minutes d'exercice, cinq minutes de méditation et la méditation pour moi est devenue le déclencheur : fin de méditation = début d'Italien. Je ne réfléchis pas, c'est ancré. Et ensuite, je pratique pendant trente minutes. Je n'ai donc pas à me focaliser sur le démarrage, l'Italien fait partie intégrante de ma routine matinale, j'ai mon déclencheur, j'ai ma récompense – pour moi, la récompense, c'est de lire un petit livre qui me plaît – et entre les deux, mes trente minutes d'Italien et je n'ai aucun souci à le faire chaque jour.

Bien sûr, le fait de l'intégrer à votre routine ne veut pas dire que c'est la seule chose que vous ferez. Moi, ce que je fais pour l'Italien, c'est que je fais les trente minutes le matin, mais j'essaye au cours de la journée, de prendre mon smartphone et d'écouter régulièrement des fichiers MP3 en Italien. Et le soir, avant de me coucher, je revois un petit

peu de vocabulaire puisque je suis débutant – ça fait maintenant presque deux semaines que j'apprends l'Italien. Cependant, quoiqu'il arrive, même si je n'ai pas mon smartphone, que je n'écoute pas de MP3, même si le soir je ne revois pas mon vocabulaire, si je compte sur ma motivation et mon temps, quoiqu'il arrive, le fait de l'avoir intégré à ma routine, le fait de faire mes trente minutes après un déclencher et avant une récompense, ça fait que je ne manque jamais une séance d'Italien.

J'espère que ces conseils vous aideront ; j'espère que vous avez aimé cette vidéo. Si c'est le cas, vous pouvez le manifester. Dans tous les cas, j'espère que vous allez vraiment prendre le temps d'essayer cette technique – ça ne coûte vraiment rien d'essayer – et j'espère vraiment que vous allez prendre le temps chaque jour de vous accorder une demi-heure pour apprendre le Français. De toute façon, vous n'avez pas le choix : si vous voulez apprendre à parler le Français, vous allez devoir pratiquer chaque jour. Si on vous promet le contraire, c'est qu'il y a quelque chose qui se cache : vous ne pouvez pas apprendre une langue sans faire d'effort. Donc, à vous d'être actifs, les amis. Laissez-moi un petit commentaire, que ce soit sur [Facebook](#) ou [YouTube](#) et dites-moi si vous allez intégrer le Français à votre routine matinale et qu'est-ce que vous avez choisi comme déclencheur et comme événement récompense. J'attends vos commentaires et je vous dis à mardi pour une prochaine vidéo de Français Authentique.

Je prends mon élan ... facile !