

## Une astuce pour apprendre le français de façon plus efficace

Salut et merci de me rejoindre. Aujourd'hui, je vais vous donner une astuce qui est super simple et super évidente pour apprendre de façon plus efficace. Cette astuce a beau être simple et évidente, elle est très peu appliquée et je pense qu'il y a peu de chance que vous l'appliquiez. Je vais déjà vous poser une question : comment est-ce que vous apprenez le français ? Quand je dis « comment », je veux dire « dans quelle position ? » Que vous apprenez allongé dans le lit, assis à une table, debout... Comment apprenez-vous le français ? La majorité des gens apprennent assis. Le problème d'apprendre assis sur une table ou un bureau, c'est que déjà, ce n'est pas une position naturelle. Notre corps – je ne vais pas faire un cours de biologie parce que je ne suis pas un expert, mais, justement, c'est lié à notre évolution – n'est pas à la base vraiment adapté à cette position assise et le gros problème, c'est que dans cette position assise, on n'a pas d'énergie : le sang circule moins bien, le cœur bas moins bien puisqu'on ne bouge pas, il n'y a pas de mouvement, pas d'énergie. C'est en fait la position la moins adaptée à l'apprentissage d'une langue.

Je le vois personnellement dans mon travail puisque j'ai un travail créatif ; je dois toujours trouver des idées, réfléchir. Avant, j'étais toujours assis pour réfléchir et étudier des sujets de vidéos ou de podcasts et je me suis aperçu qu'en fait, ce n'était pas bon du tout. En fait, je m'en suis aperçu quand je marchais – puisque je marche un peu chaque jour et je fais une longue marche le dimanche – et je me suis aperçu que j'avais toujours des bonnes idées quand je bougeais. Donc, maintenant je m'efforce, quand je dois écrire sur un tableau ou quelque part, je travaille debout, je me mets debout, je regarde par la fenêtre, j'étudie rapidement sur l'ordinateur, mais sans m'asseoir. Je regarde des choses et je vais à la fenêtre, je marche dans mon bureau, je reste debout pour avoir des idées et être créatif.

Quand on fait ça, on est plus créatif parce que notre cerveau travaille mieux et si notre cerveau travaille mieux, on peut utiliser cette même technique pour l'apprentissage des langues. C'est ce que je fais maintenant en italien. L'italien, c'est la quatrième langue que je suis en train d'apprendre et je le fais debout en général parce que j'ai remarqué que ça marchait beaucoup mieux, qu'on avait beaucoup plus d'énergie, que notre cerveau était plus efficace quand on bougeait.

Ça peut être marcher dans la nature, marcher dehors en écoutant du français ; ça peut être écouter du français pendant votre jogging ; ça peut être quand vous allez dans une salle de gym et que vous bougez ou si vous marchez dans la rue. Il y a plein de solutions, mais le fait de pratiquer et d'écouter du français en bougeant, ça va tout changer pour vous.

Bien sûr, ça ne s'applique pas à tout. Si vous devez faire des exercices sur un cahier ou si devez lire quelque chose, vous ne pouvez pas le faire en marchant, mais vous pouvez combiner les deux : faire des toutes petites périodes assis pendant lesquelles vous ne pouvez

pas faire autrement – vous êtes assis et vous travaillez – mais le reste du temps, quand c'est de l'écoute, quand c'est de la réflexion, sortez, allez dehors, marchez ou courez ou bougez pour mieux apprendre.

Le premier intérêt – ça, je l'avais lu dans un livre qui traite du cerveau – c'est que le cerveau, c'est l'organe qui a le plus besoin d'oxygène, c'est celui qui consomme le plus d'oxygène et quand on marche ou quand on court ou quand on bouge, notre cœur, lui, il va battre plus vite et en battant plus vite, il distribue plus d'oxygène au cerveau. Donc, ça oxygène le cerveau, vous avez plus d'énergie et vous apprenez mieux.

La deuxième raison, c'est que quand vous êtes dehors, il y a différentes couleurs, il y a différentes saisons qui sont à l'extérieur. Le fait d'être dans la nature à l'extérieur, eh bien, ça inspire votre cerveau ; votre cerveau, face à tout ça est beaucoup plus réceptif, c'est-à-dire qu'il reçoit plus d'informations, il est boosté et il retient beaucoup mieux ce que vous apprenez. Et ce qui est vraiment génial là-dans, c'est que ça ne coûte rien, c'est illimité. Vous pouvez gratuitement sortir, allez dehors, marcher et écouter du français pendant ce temps, donc, ça ne coûte absolument rien d'essayer. Alors, faites un essai. En début d'année, c'est le bon moment pour tester les nouvelles choses. Sortez, prenez un lecteur MP3, écoutez du français dehors en marchant ou en courant, en bougeant. C'est bon pour votre santé et c'est bon pour votre apprentissage du français.

Bon courage et dites-moi en commentaires si ça vous a aidé.

Merci les amis, à très bientôt !