

Soyez flexibles quand vous apprenez le Français

Allô ! OK, d'accord ! Elle a de la fièvre ? OK, d'accord, je viens la chercher ; j'interromps ce que j'étais en train de faire et j'arrive. Merci, au revoir.

Dans la vidéo d'aujourd'hui, je vais vous expliquer comment être flexible dans votre apprentissage du Français et je vous dirai pourquoi ça va vous permettre d'être moins stressé et plus efficace.

Bonjour les amis, merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo de Français Authentique. Vous verrez au cours de cette vidéo que c'est quelque chose que j'ai un petit peu improvisé aujourd'hui. Je pense que ça vous est déjà arrivé de faire un plan sur quelque chose, que ce soit pour apprendre le Français, vous dire : « samedi Je vais apprendre le Français une heure » ou de faire un plan dans n'importe quel domaine de votre vie et d'avoir un imprévu qui vous tombe dessus parce que la vie nous met souvent des bâtons dans les roues et nous met souvent des imprévus qui nous empêchent de faire ce qu'on avait prévu de faire et de suivre notre plan.

La première façon de réagir, c'est d'utiliser cet obstacle comme une excuse. C'est de dire : « J'avais un plan, il y a un obstacle et cet obstacle fait que je ne peux pas du tout réussir mon plan, suivre mon plan, donc j'abandonne, j'ai une excuse, ce n'est pas ma faute. » (C'est ce que fait la majorité des gens, souvent de façon inconsciente mais au moindre obstacle ils utilisent ça comme une excuse.)

La deuxième façon de réagir, c'est de stresser, de se dire : « Je ne vais pas pouvoir atteindre mon plan » et de chercher à atteindre le plan pour tous les moyens, malgré l'obstacle, quitte à s'en rendre malade. Il y a des gens qui sont perfectionnistes et qui disent : « J'avais un plan, j'avais un objectif, donc, il faut absolument que je l'atteigne. » C'est un petit peu mon cas et ce n'est pas toujours une qualité.

Il n'y a aucune de ces deux façons de réagir, finalement, qui est bonne puisque la première nous freine dans nos résultats, dans nos objectifs et elle fait qu'on a du mal à atteindre nos rêves et à suivre nos plans. Et la deuxième façon de réagir nous apporte du stress, du mal-être ; on a toujours cette sensation de devoir courir après les résultats, courir après les événements même si le parcours est semé d'embûches. Un parcours semé d'embûches, c'est un chemin sur lequel il y a plein d'obstacles. Donc, c'est en gros, vous vous êtes fixé un objectif, et qu'il y a plein d'obstacles et de choses qui vous freinent, on dit que le chemin est semé d'embûches.

La solution est relativement simple quand on y réfléchit bien et qu'on essaye de ne pas traiter la chose de façon purement émotionnelle. Il suffit, tout simplement, de chercher un compromis. On se doit de refuser les deux façons de réagir que je viens d'évoquer. Ne pas

dire : « J'ai un obstacle, je ne fais rien, j'ai une excuse. » et ne pas dire : « Malgré l'obstacle, je vais suivre mon plan scrupuleusement. » Il faut essayer de chercher un compromis et d'être flexible. L'idée de faire quelque chose quoi qu'il arrive, quel que soit l'obstacle on fait quelque chose ça nous permet, malgré tout, malgré les obstacles, d'avancer vers un résultat, mais, il faut accepter de faire moins que prévu et se dire : « L'obstacle est arrivé et à cause de celui-ci, je ne remplirai pas 100% de mon plan, mais j'avancerai quand même vers mon objectif. » Le fait de dire : « Je ne ferai pas autant que j'avais prévu, j'en fais un peu moins » – c'est peut-être une évidence, ça coule sous le bon sens, mais ce n'est pas toujours comme ça qu'on réagit – ça nous permet de moins stresser.

Je vous donne un petit exemple puisque cette vidéo, je n'avais pas prévu de l'enregistrer aujourd'hui, mais j'étais tranquillement en train de travailler, j'ébauchais deux vidéos que j'avais l'intention d'enregistrer aujourd'hui pour les publier plus tard pour Français Authentique quand j'ai eu un coup de téléphone de l'école d'Emma. (Emma, c'est ma fille vous le savez peut être. J'ai une fille Emma de cinq ans, un fils, Tom de trois ans et demi). Son école m'a appelé pour me dire qu'elle était malade, qu'elle toussait et qu'il fallait que j'aille la chercher. Ça m'a, sur le coup, un petit peu embêté que ma fille soit malade, d'une part, mais d'autre part, ça m'a embêté parce qu'initialement, mon plan, c'était de faire les deux vidéos et j'avais trois heures trente minutes pour ça. Et tout d'un coup, il fallait que je parte dans les cinq minutes rechercher ma fille qui était malade et qui allait être à côté de moi, donc, je ne pourrais pas travailler efficacement.

Par conséquent, il y avait deux réactions possibles et la première, c'était de dire : « Ma fille est malade, j'ai un obstacle, c'est une excuse, je ne travaille pas, je ne fais rien. Donc ma fille est là, elle est à la maison, elle est malade donc je ne fais rien. Je ne fais aucune vidéo, je ne travaille pas du tout. » La deuxième réaction, c'est de dire : « Malgré tous les obstacles, je vais travailler, je vais faire ces deux vidéos coûte que coûte sinon je vais me rendre malade, je vais, même si j'ai moins de temps, faire comme si j'avais trois heures trente minutes de travail. » Ça donne un peu de stress.

Si j'avais dit : « Je ne fais rien, j'ai une excuse, j'ai un obstacle », le résultat de Français Authentique aurait baissé et ça n'aurait pas été bon pour moi. Si j'avais dit : « Je travaille coûte que coûte, je fais comme si j'avais mes trois heures, comme s'il n'y avait pas d'obstacle. », j'aurais été très stressé et j'aurais produit certainement du contenu de moins bonne qualité. Donc, l'idée a été de faire un compromis, d'être flexible. Et ce que j'ai fait, c'est tout bête. Je suis donc allé la chercher, j'ai passé un peu de temps avec elle, je l'ai un petit peu soignée, j'ai discuté. Ensuite, pendant qu'elle faisait une petite sieste de trois quarts d'heure à côté de moi – j'étais dans le bureau et elle dans la chambre – j'ai fait un petit croquis pour ébaucher la vidéo que je suis en train de faire. Donc j'ai réfléchi à ses idées. Ensuite, quand elle s'est levée, je lui ai dit : « Tu veux regarder la télévision pendant environ trente minutes pour que ... » – de toute façon elle se repose, elle est très fatiguée ;

pendant ce temps-là, j'enregistre la vidéo – et ça m'a permis de finalement en faire un petit peu quand même.

Donc la vidéo sera peut-être un peu plus courte que d'habitude, un peu moins bien travaillée que certaines fois – j'ai déjà été interrompu trois fois, il a fallu que je coupe pour aller la voir – mais, malgré tout, je n'ai pas cherché la perfection, je n'ai pas cherché autant que d'habitude en quantité et qualité, j'ai voulu en faire un peu. Je n'ai pas souhaité non plus dire : « J'ai une excuse, ma fille est là, je ne travaille pas, je ne fais rien. »

Vous pouvez utiliser ça aussi pour vous lors de votre apprentissage du Français parce que la motivation, la flexibilité sont souvent des éléments-clé qui feront que vous apprendrez le Français ou pas. Imaginons que vous avez prévu de travailler une heure en Français le samedi, vous avez dit samedi je travaille 1 heure en Français, c'est mon plan et, manque de chance, vous tombez malade. Vous êtes malade le samedi, un peu de fièvre, mal à la tête, etc. La première réaction, c'est serait de dire : « Je ne fais rien, je suis malade, j'ai une excuse. », sauf que vos résultats en Français s'en ressentiraient. Vous pouvez aussi dire : « Je suis malade, mais, après tout, j'avais prévu de travailler en Français, je travaille une heure quoiqu'il arrive. » Ce n'est pas terrible parce que, de toute façon, vu que vous êtes malade, vos résultats seront moins bons et vous allez stresser en vous disant ça. Donc, l'idée, c'est de trouver un compromis et ce compromis, ça peut être, par exemple : « Je vais dormir quarante minutes parce que je suis malade pour me reposer et dès que j'irai un petit peu quand je vais me réveiller, je vais regarder une vidéo pendant quinze minutes ou apprendre des mots de vocabulaire pendant vingt minutes. Mais je vais travailler un peu mon Français » J'aurais trouvé un compromis, j'aurais été flexible.

Voilà, les amis, merci d'avoir regardé cette vidéo. Appliquez vraiment ce conseil la prochaine fois qu'un imprévu se dresse sur votre passage, que ce soit pour l'apprentissage du Français ou pour autre chose. Soyez flexible, soyez prêt à trouver des compromis. N'utilisez pas chaque imprévu comme une excuse, mais ne soyez pas trop stressé à vous dire : « Je dois, quoiqu'il arrive, quel que soit l'imprévu, suivre le plan initial. »

Merci d'être de plus en plus nombreux à regarder mes vidéos, à vous abonner à la chaîne YouTube de Français Authentique, à laisser des « J'aime ». Tout ça est vraiment très utile et important pour moi, je vous en remercie vraiment du fond du cœur et je vous rappelle, encore une fois, que si vous souhaitez aider Français Authentique dans son projet, si vous voulez nous aider à toucher plus de monde – la mission Français Authentique, c'est d'aider des millions de personnes dans le monde à apprendre à parler le Français en prenant du plaisir, comme si ces personnes étaient en France – vous pouvez soutenir le projet sur Patreon.

J'ai fait une vidéo sur le sujet que vous pourrez regarder – je mettrai un petit lien – mais grosso modo, Patreon, c'est une plateforme sur laquelle vous pouvez soutenir Français

Authentique. Vous vous engagez à faire un don mensuel à partir de \$1 par mois (le minimum, c'est \$1), vous pouvez arrêter quand vous voulez, vous pouvez payer dans une autre monnaie et ça aide Français Authentique. J'ai prévu des surprises, des engagements, etc. selon le nombre de personnes qui nous rejoindront. Donc, si vous voulez aider Français Authentique, rejoignez le projet Patreon.

Merci les amis !