



Rester motivé à acquérir le français naturellement Prendre l'habitude

Cette année je veux vous aider à acquérir le français et à rester motivé toute l'année. Dans cette vidéo, je vais vous aider à prendre l'habitude d'acquérir le français naturellement. Alors, on s'y met ?

Dans la vidéo précédente, j'ai parlé des pièges qu'il faut essayer d'éviter pour continuer d'acquérir le français toute l'année. J'ai parlé du piège de la toile. Il faut essayer de ne pas se disperser ou procrastiner. Il faut rester concentrer sur son objectif.

Votre objectif est d'acquérir le français, pas de l'apprendre. Pour acquérir le français, vous n'avez pas besoin de passer du temps à apprendre des listes de vocabulaire ou des règles de grammaire. Vous avez besoin d'écouter et de comprendre des histoires.

C'est pour cela que chaque jour, il faut consacrer du temps à écouter des histoires. Vous devez organiser votre temps autour des histoires. Mais attention ! Ne tombez pas dans le piège de l'organisation. En effet, vous pouvez passer plus de temps à organiser votre temps qu'à acquérir le français.

Votre temps est précieux. Ne perdez pas votre temps à le planifier et à l'organiser. Moi-même, je suis tombée dans ce piège mais je me suis vite rendue compte que je perdais mon temps. Au début, je passais beaucoup de temps à comptabiliser les heures que je passais à écouter de l'allemand. J'avais trouvé une application sur la toile et je mettais combien d'heures, combien d'histoires et quelles histoires j'écoutais en allemand. Je me suis vite rendue compte que ça me prenait beaucoup de temps et que je pouvais passer ce temps à écouter plus d'histoires en allemand.

C'est pourquoi je vous recommande de vous fixer un objectif en nombre d'histoires, pas en nombre d'heures. C'est laborieux de calculer combien d'heures et de minutes, vous passez à écouter du français. Bien sûr si ça vous motive de comptabiliser le nombre d'heures que vous passer à acquérir le français, alors faites-le.



Mais ne passez pas trop de temps à tout compter et planifier.

Le plus important est de prendre une habitude quotidienne et agréable. Choisissez un moment calme dans la journée. Ce moment peut-être le petit déjeuner, la pause café ou le goûter. Asseyez-vous confortablement et commencez par respirer pour vous détendre et vous concentrer.

Vous avez besoin d'être détendue pour permettre à votre cerveau d'acquérir de nouvelles structures. Si vous êtes nerveux ou stressé, vous risquez de vous bloquer, en particulier si vous ne comprenez pas un mot. Si vous êtes bloqué, votre cerveau ne pourra pas inconsciemment acquérir de nouvelles structures. Il est donc très important de se détendre.

Dans une série de vidéos sur le processus d'acquisition du français, j'avais expliqué l'importance d'être détendu. Regardez la [vidéo numéro six « Se détendre »](#).

La respiration permet aussi de se concentrer. Vous avez besoin d'être concentré quand vous écoutez une histoire en français. Vous avez besoin de vous concentrer parce que votre objectif est de comprendre ce qui se passe dans l'histoire. Vous avez besoin d'écouter l'histoire attentivement pour pouvoir la comprendre. Respirer permet d'être capable de se concentrer.

Alors asseyez-vous confortablement, inspirez, expirez puis commencez à écouter l'histoire avec attention. Essayez de comprendre ce qui se passe dans l'histoire. À la fin de l'histoire, demandez-vous si vous avez aimé l'histoire. Est-ce que vous avez trouvé l'histoire drôle ou triste ? Est-ce que vous avez aimé la fin de l'histoire ? Ensuite regardez l'heure. Est-ce que vous avez le temps d'écouter une autre histoire ? Si oui, vous pouvez répéter l'histoire que vous venez juste d'écouter pour mieux la comprendre. Vous pouvez aussi écouter une autre histoire. C'est vous qui décidez.

Répétez cette routine jour après jour. Prenez cette habitude. Vous allez comprendre de plus en plus de mots et de structures en français. Votre cerveau va assimiler ces mots et ces structures. Vous allez comprendre des histoires de plus en plus complexes. Puis vous allez commencer à penser en français. C'est merveilleux ! Et c'est simple.

Si vous ne savez pas quelles histoires écouter, rejoignez la communauté des *French learners* sur mon site. Vous suivez un programme le *Baby Stage* suivi de l'*Infant Stage*. Ce programme est composé de sessions avec des histoires racontées en vidéo et en audio. Vous progressez en commençant par des histoires simples qui deviennent de plus en plus complexes.

Dawn qui est membre de la communauté a écrit après avoir regardé la [session numéro 7 de l'Infant Stage](#) :

« C'était une histoire intéressante, Alice! Je ne peux pas croire que je comprends. Il y a quatre mois quand j'ai commencé avec toi, je ne comprenais que quelques mots. C'est incroyable à quel point je comprends maintenant. »

Si vous voulez savoir combien de temps vous passez sur le site, vous pouvez activer le chronomètre sur votre [page profile](#). Ainsi vous ne perdez pas votre temps à calculer les

heures. Et si vous ne savez pas comment vous détendre, vous pouvez également suivre mes [vidéos pour respirer](#). Ce sont des vidéos avec des exercices de respiration pour se détendre et se concentrer.

Votre objectif est de prendre une habitude pour ne pas abandonner et continuer à écouter des histoires tous les jours. Alors prenez du plaisir !

Victor Hugo a écrit dans « Les misérables » :
« *Respirer Paris, cela conserve l'âme.* »

Partagez dans les commentaires votre rituel quotidien pour acquérir le français.

Dans la prochaine vidéo, je vais continuer de vous parler de discipline, de motivation et des pièges à éviter. À samedi prochain !

~ FIN ~

Vidéo de l'histoire

- <https://youtu.be/h-BNvH14fuo>