Fomesoutra.com
ça soutra !

Lauriane Legrand
Fondatrice du Marathon des Langues

PARLEZ ANGLAIS EN 6 MOIS, PAS EN 10 ANS !





LA MÉTHODE ANTI-SCOLAIRE POUR DÉBLOQUER VOTRE ORAL

Éditions EYROLLES

BYE-BYE BRIAN! NO, BRIAN IS NOT IN THE KITCHEN!

Découvrez dans ce livre la méthode novatrice qui allie coaching d'anglais et développement personnel pour oser parler anglais et retrouver confiance en vous. Oubliez la méthode scolaire, on s'appuie ici sur les neurosciences. Non, vous n'apprendrez pas la liste des verbes irréguliers par cœur.

CETTE MÉTHODE HOLISTIQUE PERMET :

1. de lever les blocages émotionnels, souvent hérités de l'école, qui bloquent l'oral à cause de la peur d'être jugé ou de faire des erreurs,
2. et de parler anglais en 6 mois, pas en 10 ans (même si vous pensez être nul).

Dans ce livre, Lauriane Legrand, polyglotte et fondatrice du Marathon des Langues, vous montrera dans un style décalé et parfois drôle (ou pas) comment :

- oser parler anglais en toutes circonstances sans avoir peur d'être jugé,
- retrouver confiance en vous grâce à une méthode progressive,
- animer des réunions de travail en anglais sans vous cacher derrière vos collègues,
- voyager partout dans le monde sans stresser,
- vous former sur tous les sujets sans limite (conférences, livres…),
- vous la péter devant vos amis,
- prouver à celui qui vous a dit un jour que vous n'y arriverez jamais que vous en êtes capable,
- apprendre une deuxième langue et même pourquoi pas devenir polyglotte (car ouiiii, tout le monde peut devenir polyglotte).

Si vous ne croyez pas en vous, personne ne le fera pour vous ! Dans une approche bienveillante, ce livre vous prend par la main pour retrouver confiance en vous.

Lauriane Legrand est la fondatrice du Marathon des Langues, première école de langue anti-scolaire, depuis 2017. Nulle en anglais à l'école, elle parle aujourd'hui cinq langues. Avec son équipe, la Marateam, elle a coaché plus de 2 300 personnes pour qu'elles osent parler anglais grâce aux leviers du développement personnel, via ses formations en ligne et ses programmes de coaching !

Préface de **Jean-Yves Ponce**, créateur de la chaîne YouTube Potion de vie, suivie par plus de 185 000 abonnés.

www.editions-eyrolles.com

Les témoignages des élèves du Marathon des Langues : l'école de langues anti-scolaire fondée par Lauriane

Aurélie

★★★★★

« Des années à croire que je ne parlerais jamais anglais… Grâce au Marathon des Langues et surtout à la super énergie partagée avec toute l'équipe et tous les apprenants, je suis aujourd'hui capable de passer des entretiens en anglais et j'espère très vite parler en anglais au travail tous les jours ! Si vous êtes motivé, cette méthode permet vraiment de parler anglais, je la recommande ++++++. »

Fabienne

★★★★★

« Le Marathon des Langues est une manière ludique et fun de réapprendre l'anglais. C'est un immense plaisir de travailler avec cette coach pétillante, qui vous booste pour ne pas abandonner. Rien à voir avec ce que nous avons appris à l'école. »

Guillaume

★★★★★

« Lauriane nous propose ici quelque chose d'unique : une formation complète, progressive et méthodologique.

Ceci avec un accompagnement régulier pour faire le point. C'est génial. Non seulement le niveau d'anglais est là, mais il y a aussi la méthode d'apprentissage. Et cette

méthode fait toute la différence. Vous savez où vous allez, pourquoi et comment vous y allez. La formation « Parlez anglais en 6 mois, pas en 10 ans » porte bien son nom, car il s'agit bien là de PARLER anglais, c'est-à-dire de savoir communiquer.

Personnellement, le résultat est au-delà de mes espérances. Lauriane, à travers son blog, nous propose aussi plein d'astuces et de conseils autour de l'apprentissage des langues et nous partage ses expériences de voyages. Je conseille vivement la formation à tous ceux qui veulent apprendre une langue ou débloquer leur oral. »

Loïc

★★★★★

« Extraordinaire… L'équipe est au top, Lauriane, la fondatrice, a un don de professionnalisme incroyable ! Les formations sont canonissimes !!! »

Manon

★★★★★

« Juste exceptionnel ! Si vous souhaitez apprendre l'anglais hors du schéma traditionnel de l'école mais de façon fun et efficace, vous êtes au bon endroit ! Le Marathon des Langues, c'est une équipe (de VRAIES personnes qui prennent soin de vous et répondent à toutes vos questions/messages, etc.) qui vous propose des défis adaptés pour dépasser vos peurs et vous faire progresser en anglais de façon rapide ! Tout est pensé pour qu'on puisse arriver à parler anglais en six mois ! Il faut le vivre pour se rendre compte que c'est juste totalement possible. Le Marathon

des Langues, c'est bien plus qu'une formation d'anglais, c'est aussi une formation e développement personnel qui vient lever tous nos blocages, ceux qui nous empêchent de parler et qui nous font dire "L'anglais, ce n'est pas pour moi". Parole d'une élève du Marathon des Langues d'anglais et qui le suit encore actuellement ! Merciiiiii à toi Lauriane et à ton équipe ! Vous êtes au top ! »

Marie-Do

★★★★★

« Formation complète et très bien conçue, unique ! Le contenu divisé en six modules permet d'avancer progressivement. Succès garanti grâce aux nombreux conseils de développement personnel et aux coachings réguliers de Lauriane. Grâce à cette formation, j'a redécouvert l'anglais et je prends maintenant plaisir à le parler. Mon niveau a bien évolué et je suis capable de tenir une conversation avec un natif. »

Marylin

★★★★★

« Lauriane propose une méthode tout à fait innovante pour intégrer l'anglais à son quotidien. Elle nous apprend à recréer l'immersion et à débloquer nos peurs. Loin des cours d'anglais ennuyeux, là on prend du plaisir et surtout on OSE se lancer ! Je recommande à 1 000 % pour débloquer son oral. »

Michel

★★★★★

« La formation de Lauriane du Marathon des Langues est vraiment intéressante. Elle est très complète, les fiches pédagogiques, les podcasts, les vidéos… En plus, il y a un suivi. Lauriane vous accompagne tout au long de la formation, le moindre souci, la moindre question, elle est toujours là. De plus, son enthousiasme, son énergie nous motivent et nous font repartir en cas de baisse de rythme d'apprentissage. Il y a aussi le blog privé où on s'entraide les uns les autres… »

Adélaïde

★★★★★

« Je suis passée d'un niveau scolaire en anglais à trilingue. »

Aurélie

★★★★★

« Je suis capable de tenir un entretien en anglais pendant une heure pour un boulot. »

Guillaume

★★★★★

« J'étais paralysé à l'oral. Cela fait maintenant six mois que je suis la formation et maintenant je peux m'exprimer sans difficulté. »

Hélène

★★★★★

« J'ai réalisé mon rêve en déménageant en Irlande alors que j'étais nulle en anglais avant. »

Isabelle

★★★★★

« Je peux avoir des conversations sans problèmes. »

Julie

★★★★★

« Je discute en anglais chaque semaine avec des natifs. Je pensais que c'était impossible pour moi avant de rejoindre le Marathon des Langues. »

Lara

★★★★★

« Je suis passée de bloquée à l'oral au niveau B2 intermédiaire avancé en six mois. »

Manon

★★★★★

« Ce qui est génial, c'est qu'il y a un réel soutien, toute l'équipe est derrière nous. »

Marie-Dominique

★★★★★

« C'est la formation d'anglais la plus complète du marché. »

Michel

★★★★★

« J'avais peur de parler anglais et je suis passé à un niveau B1 en trente minutes par jour. »

Nicolas

★★★★★

« Avant, j'étais bloqué à l'oral en anglais et maintenant, je fais des réunions avec des Américains. »

PARLEZ ANGLAIS EN 6 MOIS, PAS EN 10 ANS !

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Mise en page : Soft Office
Correction/relecture : Marine Bourasseau et Brigitte Domergue
Crédits iconographiques : p. 40 Shutterstock, FARBAI.

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2023
ISBN : 978-2-416-01163-4

Lauriane Legrand

PARLEZ ANGLAIS EN 6 MOIS, PAS EN 10 ANS !

LA MÉTHODE ANTI-SCOLAIRE POUR DÉBLOQUER VOTRE ORAL

Éditions EYROLLES

Sommaire

Préface de Jean-Yves Ponce 15

INTRODUCTION
De nulle en anglais à polyglotte (et comment vous pouvez faire pareil) 17

La pédagogie : une vision holistique de l'apprentissage fondée sur les neurosciences 17

Le Marathon des Langues – qui sommes-nous ? 21

La naissance du Marathon des Langues : comment je suis passée de « nulle en anglais » à polyglotte et à enseigner cette méthode à des milliers de personnes 23

Quel niveau allez-vous atteindre dans six mois ? 29

CHAPITRE 1
Lever les blocages émotionnels avec l'anglais 33

Les croyances limitantes qui vous empêchent de parler anglais 34

Vous stagnez depuis des années ? Voici pourquoi 39

Reprogrammer son cerveau pour lever les blocages et oser parler 50

CHAPITRE 2
La méthode anti-scolaire pour débloquer son oral 61

Créer sa routine pour parler anglais en six mois 62

Par où commencer : les étapes indispensables (que tout le monde oublie) pour bien démarrer et ne pas abandonner 70

Lever tous les obstacles pour apprendre facilement et dans le plaisir 85

CHAPITRE 3
Équilibrer ses quatre piliers pour ne plus jamais stagner 101

*Apprendre le vocabulaire et la grammaire facilement (*bye bye Brian forever*)* 101

Les secrets de l'actif : expressions orale et écrite 111

Les secrets du passif : compréhensions orale et écrite 116

CHAPITRE 4
Avoir une bonne mémoire même si l'on oublie tout 123

Définir sa mémoire pour tout retenir facilement 124

La méthode perroquet ou la courbe de l'oubli pour mémoriser efficacement 126

Les quatre phases d'assimilation (ou de « décorticage ») 127

Les images mentales drôles (ou pas) 129

Le palais de la mémoire 131

La teaching method *pour éviter l'illusion du savoir* 133

Le sketchnoting 135

CHAPITRE 5
Parler anglais à vie (et ne plus jamais l'oublier)! 137

Développer sa fluidité à l'oral et atteindre le niveau C1 138

Ne plus avoir honte de son accent et parler comme un natif 148

Parler anglais et conserver son niveau à vie 152

Apprendre une nouvelle langue et devenir polyglotte ? 155

CHAPITRE 6
Parler anglais en 6 mois, pas en 10 ans : le guide mois par mois 163

Le plan concret sur six mois (et au-delà), mois par mois 163

Les meilleures ressources pour créer votre propre routine et parler anglais en six mois 167

Sources et bibliographie 171

Table des matières 175

Préface

Imaginez…

Vous êtes là, sur le point de franchir les portes de l'événement incontournable de l'année. Vous allez enfin rencontrer les stars de votre domaine. Votre carrière va faire un énorme bond en avant. D'ici la fin de la journée, vous aurez élargi votre réseau, pris des contacts importants, noué des partenariats prometteurs.

C'est bientôt à vous de faire votre entrée.

Un vigile s'interpose. Il y a un problème.

Vous n'êtes pas sur la liste.

Tellement cliché, et pourtant, après vérification, en effet, votre nom n'y figure pas.

Tout le monde vous regarde. Vous rebroussez chemin, et rentrez chez vous.

Demain, vous reprendrez le boulot.

Votre cheffe vous racontera comment ça s'est passé…

Croyez-le ou non, mais cette sensation est celle qui se rapproche le plus de ce que ressent quelqu'un qui ne maîtrise pas l'anglais. « L'événement incontournable », ce sont vos opportunités d'évolution. Certains l'appellent « le destin » ou tout simplement « carrière ». Il est aujourd'hui de

plus en plus difficile de tracer un chemin épanouissant sans être à un moment sur « la liste » de ceux qui parlent anglais.

Bonne nouvelle : si vous cherchez à changer radicalement le cours de votre vie dans les mois qui viennent, alors vous êtes au bon endroit. Et, plus précisément, vous êtes avec la bonne personne. Lauriane, c'est votre coupe-file vers votre destin, votre carrière (ou peu importe le nom que vous lui donnerez). Il n'y aura pas de vigile qui entravera votre route. Pas de syndrome de l'imposteur. Pas de manque de confiance, d'autosabotage.

Vous ferez partie de l'événement incontournable.

Depuis que je connais Lauriane, je la vois transmettre sa passion des langues, et son enthousiasme est contagieux. Elle fait partie de ces personnes qui ont un véritable impact sur la vie et la carrière des gens grâce à sa bienveillance naturelle. Si vous êtes encore sous le coup du traumatisme subi à l'école par l'apprentissage de l'anglais, alors il est temps de guérir. Lauriane vous a concocté une méthode concrète, pratique, qui vous donnera confiance et effacera ces mauvais souvenirs.

Repartez à présent vers votre événement incontournable.

C'est votre moment.

Jean-Yves Ponce

Auteur, formateur, spécialiste de la mémorisation depuis 2011. Passionné par les nouvelles façons d'apprendre, comment mémoriser durablement, la neuroergonomie, l'économie de la connaissance, il aide les gens à avoir une meilleure mémoire et à être plus efficaces dans leur travail ou leurs études. Chaque semaine, il partage ses conseils sur un ton humoristique et inspirant sur son site Potiondevie.fr et sur sa chaîne YouTube du même nom avec plus de 185 000 abonnés.

INTRODUCTION

De nulle en anglais à polyglotte (et comment vous pouvez faire pareil)

La pédagogie : une vision holistique de l'apprentissage fondée sur les neurosciences

Plus de dix ans à apprendre la liste des verbes irréguliers par cœur, à chercher Brian dans sa *kitchen*, à apprendre toutes les exceptions grammaticales pour, au final, ne pas réussir à aligner deux phrases, vous cacher derrière vos collègues lors des réunions en anglais, avoir le cœur qui palpite et les mains moites en priant pour que l'on ne vous parle pas. Vous sentir mal à l'aise, perdre confiance en vous et vous dire que vous êtes nul en anglais. Voici l'histoire de mes élèves, mon histoire, et sans doute la vôtre.

Si vous vous retrouvez dans ces quelques phrases, alors je vous souhaite un *biiig welcome* chaleureux. Je vous invite vivement à lire ce livre en entier, car je l'ai rédigé spécialement pour vous. Il a littéralement le pouvoir de changer votre vie.

L'école ne nous a jamais enseigné comment « apprendre à apprendre ». Au lieu de cela, nous avons subi le gavage du « par cœur » et l'apprentissage à court terme à coups de « peut mieux faire ». Pendant toute notre scolarité, nous avons fonctionné à contre-courant de nos mécanismes naturels d'apprentissage : la mémoire déteste l'apprentissage par cœur ! Et nous le savons depuis 1885 grâce à Hermann Ebbinghaus et sa courbe de l'oubli (je vous en reparle en détail *later*[*]) et pourtant, on ne nous l'a jamais dit.

C'est comme si nous avions perdu dix ans à passer l'aspirateur sans jamais le brancher. Bon, ce n'est pas la *best* métaphore pour remporter un prix Goncourt, j'avoue (au passage : attendez-vous à lire des blagues drôles ou pas, des métaphores grotesques et autres réjouissances, je n'ai pas envie de vous faire subir un autre livre « chiant » sur l'anglais car vous avez déjà donné). Ici, c'est blagues nulles, paillettes, licornes et boules à facettes de la confiance en soi.

Apprendre par cœur la liste des fruits, des meubles et toutes les exceptions grammaticales (pour les recracher sur une feuille) n'a jamais aidé personne à parler anglais. Bien au contraire, la méthode scolaire a laissé de profonds ancrages négatifs qui, même plus de vingt ans après, provoquent des « blocages de mâchoires », comme on dit chez nous, au sein du Marathon des Langues. Ces blocages empêchent d'oser parler anglais de peur de faire des erreurs et d'être jugé. Un barrage émotionnel s'est créé, entraînant des croyances limitantes qui vous poussent à croire que vous êtes « nul en anglais », que ce n'est pas pour vous, que vous n'y arriverez jamais. Alors que c'est complètement faux !

Si, aujourd'hui, vous ne parlez pas anglais, ce n'est pas de votre faute. On ne vous a jamais appris à faire

[*] Ah oui, j'ai oublié de vous prévenir : ici, on applique le « Van Damme Style » (ou « franglish »).

fonctionner votre mémoire, le premier outil d'apprentissage. Pour passer votre permis de conduire, vous apprenez à manœuvrer votre véhicule. Pour l'anglais, ou toute autre langue, c'est exactement la même chose : vous avez besoin de connaître votre fonctionnement naturel d'apprentissage.

Vous êtes totalement capable de parler anglais et ce, malgré vos croyances. J'en suis absolument certaine, car je suis moi-même passée de « nulle en anglais » à polyglotte, et je vois cette transformation chez chacun de nos élèves depuis 2017, même ceux qui me disent, sur un ton funèbre [Jean-Mi', mets-nous un son dramatique en régie !] : « Je suis vraiment nulle, tu es ma dernière chance, je vais être un calvaire pour toi, Lauriane. Si je n'y arrive pas maintenant, j'abandonne. » Quand j'entends cela, je me réjouis, car je sais exactement comment faire pour débloquer cette personne. En six mois, l'affaire sera réglée et elle passera même à l'espagnol ensuite.

Que vous ayez eu une mauvaise expérience à l'école, essuyé le refus d'un emploi ou que l'on vous ait critiqué, je suis absolument certaine d'une chose : vous en êtes capable, car l'anglais est une compétence, et non un talent. Si vous avez testé de nombreuses techniques jusqu'ici et que votre oral est encore bloqué, cela signifie que vous avez besoin de lever ce blocage émotionnel au travers d'une méthode qui respecte votre fonctionnement naturel d'apprentissage. D'ailleurs, que vous ayez été bon ou mauvais élève à l'école, ne vous sentez pas coupable si vous ne parlez pas anglais aujourd'hui, car le résultat est le même : votre oral est bloqué.

J'ai une vision holistique* de l'apprentissage. Cela signifie que j'ai une vision d'ensemble du fonctionnement naturel

* C'est-à-dire une vision d'ensemble de l'apprentissage, du fonctionnement naturel de l'humain. Par exemple, si vous avez un problème de mémoire, nous allons chercher l'origine et trouver la solution – est-ce causé par le stress ou par l'alimentation, par une mauvaise méthode… ? Ce, afin de trouver des solutions durables.

de l'humain dans sa capacité d'apprentissage et dans sa psychologie. Bien que je ne sois pas psychologue, après avoir accompagné des milliers d'élèves, j'ai remarqué des schémas répétitifs, que j'ai moi-même connus. Si, par exemple, vous avez des problèmes de mémoire, nous n'allons pas uniquement nous concentrer sur la mémorisation, car il se peut que cela ne soit qu'un symptôme. Nous allons en chercher l'origine : est-ce causé par le stress, une charge mentale trop élevée, l'alimentation, le sommeil, etc. ? Le but est de trouver des solutions durables.

Apprendre une langue ne se résume pas à associer des mots ensemble ; c'est un véritable chemin de développement personnel qui nous met face à nos propres peurs, blocages et croyances. Apprendre l'anglais révèle des parties de nous que l'on ne souhaite pas toujours voir. Il est douloureux d'aller chercher ce qui appuie sur le manque de confiance en soi. Cela fait remonter d'anciennes blessures que l'on a laissées sous le tapis. Pour moi, l'anglais agit comme un cheval de Troie. Vous venez pour parler anglais et nous creusons ensemble pour identifier ce qui vous empêche de réussir, tout en travaillant sur votre confiance en vous. Nous allons « beaucoup plus loin qu'une formation d'anglais », pour reprendre les termes de nos élèves, et c'est ce que vous allez découvrir au travers de ce livre. Je vais vous révéler la méthode que nous enseignons et qui permet de parler anglais en 6 mois, pas en 10 ans, malgré un « blocage de mâchoire » profond, et ainsi de retrouver une totale confiance en vous.

Le Marathon des Langues – qui sommes-nous ?

J'ai créé le Marathon des Langues en 2017 et me suis entourée d'une superbe équipe nommée « La Marateam » (parce que ça claque). Pensez à les saluer, si vous avez l'occasion de leur écrire ou de les croiser. Nous avons accompagné plus de 2 300 élèves au « déblocage de mâchoire » et en avons fait notre spécialité. La plupart de nos élèves disent avoir essayé des dizaines de formations avant de nous rejoindre, sans avoir réussi à débloquer leur oral. Nous sommes « leur dernière chance ». Oui, nous aimons les challenges !

La méthode du Marathon des Langues repose sur 3 axes d'apprentissage :

- le développement personnel : pour identifier les blocages émotionnels qui empêchent d'oser parler et enlever les ancrages négatifs du passé afin de surmonter ses peurs (conscientes et inconscientes) ;
- le coaching et le mentorat : pour reprogrammer votre cerveau afin d'oser parler et vous accompagner dans la mise en place de votre routine d'anglais ;
- des défis pour passer à l'action, ne pas abandonner et rester motivé dans le plaisir.

La pédagogie de notre programme Marathon d'Anglais® allie coaching et développement personnel pour débloquer votre oral et oser parler anglais (même si vous pensez être nul), car ce sont ces croyances qui bloquent l'apprentissage dans 90 % des cas. Notre mission est donc de lever ces blocages émotionnels, pour que vous puissiez retrouver confiance en vous et atteindre la liberté de postuler à des emplois pour lesquels vous êtes qualifié, voyager partout

dans le monde sans dépendre de personne, oser faire les devoirs avec vos enfants et leur transmettre la confiance nécessaire pour parler, etc.

Notre *BIG dream* qui met du *fiiire* dans notre quotidien est de créer notre propre ONG pour permettre l'accès à l'éducation aux femmes qui ne peuvent pas se former, par pauvreté ou à cause du patriarcat, car je suis intimement convaincue que la connaissance est la clé de la liberté de tout être humain.

Vous pouvez retrouver tous nos conseils gratuitement sur nos différents réseaux :

- des centaines de vidéos sur notre chaîne YouTube « Marathon des Langues » : www.youtube.com/channel/UCF6Z8cpFJke-s9mqsGkDK8Q/videos ;
- notre Instagram @marathon_des_langues (les coulisses de mes voyages et de l'entreprise) ;
- les articles de blog, que vous retrouverez sur le site *Marathon des Langues* (www.marathon-des-langues.com), et sur lequel vous pourrez également lire nos parutions dans la presse (www.marathon-des-langues.com/presse-marathon-des-langues/) et les avis de nos élèves adorés (www.marathon-des-langues.com/avis-formations/).

Pour découvrir comment est né le Marathon des Langues (car on me pose souvent la question), lisez la suite. Sinon, passez directement à la prochaine partie : « Quel niveau allez-vous atteindre dans 6 mois ? » à la page 29.

La naissance du Marathon des Langues : comment je suis passée de « nulle en anglais » à polyglotte et à enseigner cette méthode à des milliers de personnes

Racontage de *life* sous le soleil de Rio de Janeiro… au Brésil. Je m'étais lancé le défi de parler portugais en trois mois pour tester ma méthode. Je passe donc trois mois à étudier mon portugais à la maison (en France) et décide de me tester en situation réelle au Brésil.

Ah mais non ! Attendez ! On rembobine *right now* ! Vous voudriez sans doute en savoir plus sur ma période « nulle en anglais » ? « Ouiiiiii ! » disent-ils tous en chœur (ça y est, je me crois au Zénith).

Donc, oui, à la base, j'étais nulle en anglais (et dans les autres langues aussi, d'ailleurs). J'avais régulièrement des 6/20 à mes tests d'anglais, malgré des mercredis et week-ends entiers à tout apprendre par cœur. J'avais beau être une « bosseuse », cela ne suffisait pas. Je n'osais pas parler de peur de faire des erreurs, d'être jugée pour mon accent, de ne pas assez bien parler. En espagnol, j'ai eu 9/20 à mon oral de bac. Le jury m'a même recommandé d'annuler mon voyage en Espagne prévu quelques mois plus tard, tellement j'étais nulle. En allemand, ce n'était pas mieux… Oui, je sais, maso, la fille ; j'avais pris trois langues.

Voici une anecdote qui aurait fait abandonner n'importe quelle personne sensée. Ce jour-là, j'ai bien cru que j'allais devoir être internée. « LAURIANE ! Au tableau ! » a crié M^me^ XX (nous tairons son nom pour respecter l'anonymat). Un sursaut, le cœur qui palpite, les mains moites, je me suis dirigée vers l'estrade, qui semblait surélevée spécifiquement pour mettre en évidence l'échec cuisant

qui allait se produire. Malgré le stress, j'étais certaine de repartir avec un 5/5 car, la veille, c'était mercredi : j'avais appris tous mes mots de vocabulaire par cœur, comme une bonne élève. Je les avais copiés sur quatre copies doubles recto-verso. Revenons à l'estrade. La prof m'a interrogée sur le mot 1 : euuuuh, trou noir, rien n'est venu. Mot 2 : j'ai confondu avec un autre. Mot 3 : erreur d'orthographe… Et cette jolie danse jusqu'au mot 5. Retour à ma place avec un 0/5. Une frustration et une colère immenses m'ont envahie quand M^me^ XX m'a dit : « Lauriane, tu es une fainéante, tu n'as rien appris. » Mais, je n'avais pas dit mon dernier mot. Le lendemain, j'ai montré à la prof mes quatre copies doubles (récupérées dans la poubelle) pour lui prouver que je n'étais pas une fainéante, non mais oh !

Moment de blanc…

Encore un blanc…

Encore… encore un blanc…

Et là, elle m'a lâché un : « Mais, Lauriane, tu as un problème ! Ce n'est pas normal que tu ne réussisses pas mieux avec le travail que tu fournis. » Comble de l'histoire, la même chose s'est produite en espagnol, pour une histoire de subjonctif.

Cette expérience avec les langues m'a conduite à croire que j'étais le problème. C'était moi la nulle et point barre. À aucun moment un prof ne m'a dit : « Attends, peut-être que tu t'y prends mal, comment fais-tu pour apprendre ? Cherchons une solution. » Non, rien de cela. Que ce soit pour moi ou n'importe qui d'autre, cela me rend dingue que personne n'ait été orienté « problème → solutions ». Attention, je ne blâme absolument pas les professeurs ; je sais qu'ils font ce qu'ils peuvent avec les outils qu'on leur donne.

J'ai même pris des médicaments pour la mémoire… qui m'ont fait vomir pendant une semaine. Inutile de vous dire que cela n'a pas fonctionné. Quand je repense à cette période, j'aurais tellement aimé rencontrer la Lauriane d'aujourd'hui pour qu'elle me dise que non, JE n'étais pas le problème et que oui, il y avait une méthode beaucoup plus respectueuse de notre fonctionnement naturel d'être humain pour apprendre. Que je n'avais pas un problème de mémoire, mais de méthode.

C'est pour cette raison que j'ai décidé d'écrire ce livre : pour permettre à toutes les personnes qui pensent être nulles en anglais de prendre conscience que c'est totalement faux. Je suis convaincue que tout le monde peut parler cette langue, même si vous pensez le contraire.

C'est une sorte de revanche sur mon passé. La Lauriane de l'époque était obstinée. Je rêvais de liberté, de voyager partout dans le monde sans contrainte. Je ne me suis donc pas arrêtée là. Suite à mon bac, j'ai décidé de mettre mon parcours scolaire en pause et de partir à l'étranger pour devenir bilingue, car je n'étais pas assez bonne, à cette époque, pour aller en fac de langues, et parce que tout le monde me disait que c'était la seule manière de bien parler une langue*.

Bref, hyper-motivée et enthousiaste, à 18 ans, je suis partie en tant que fille au pair à Southampton, en Angleterre, pendant un semestre. Ça a été la période la plus difficile de ma vie. J'ai pleuré tous les jours pendant six mois.

Place à la désillusion : « Mais en fait, je suis encore plus nulle que ce que je croyais. Je ne comprends rien, je n'arrive pas à me faire comprendre, mon oral est bloqué. » Car,

* Pssst : n'écoutez jamais les conseils des personnes qui ne les ont jamais suivis avant.

même si c'était galère avec l'anglais, je pensais pouvoir me débrouiller un minimum, avec mes huit ou dix ans d'anglais scolaire.

En plus, je passais mes journées à garder des enfants déstabilisés par une mère alcoolique et un père désabusé (ça, c'est une autre histoire). Je prenais des cours d'anglais, mais force était de constater (trop fière de le placer, celui-là) que non, en fait, ce n'était pas vrai : la langue ne se téléchargeait pas dans mon cerveau simplement parce que je me trouvais dans le pays. J'étais tellement en détresse que je trouvai du réconfort auprès d'un groupe de *french girls* (avec qui je parlais français, évidemment).

Finalité de l'histoire, je suis repartie sans être bilingue. Je m'étais un peu améliorée, mais ce n'était franchement pas dingue. Je vous raconte cette histoire car elle est aussi arrivée à beaucoup de nos élèves. L'expatriation n'est pas facile à gérer, d'autant moins si vous ne parlez pas du tout la langue.

C'est là que j'ai commencé à me poser les bonnes questions. « O.K., je suis nulle aujourd'hui. Ni l'école, ni l'étranger ne m'ont permis d'être bilingue. Qui connaît la méthode ? Et si je me tournais vers ceux qui avaient déjà fait le chemin plusieurs fois ? Les polyglottes ! Ouiiii, c'est ça ! » J'ai donc épluché toutes les ressources de polyglottes (pas la peine de le faire, je vous donne tout dans ce livre), je les ai rencontrés et ai parlé avec eux. Et là, « schtiiiing » (c'est le bruit de l'arrivée d'une idée), j'ai compris qu'en effet, je n'étais pas le problème, je n'étais pas nulle ! Je découvrais une autre manière d'apprendre, tellement surprenante par sa simplicité, et pourtant tellement efficace !

En parallèle, j'ai lu toutes les ressources que j'ai trouvées sur le développement personnel, les neurosciences,

la mémoire, les mécanismes d'apprentissage, les fonctionnements de l'humain face aux peurs, à l'abandon, à la procrastination, l'impact des croyances limitantes dans son développement personnel et ses apprentissages. Et là, paf ! ça fait des Chocapic. En associant toutes ces connaissances, dans ma tête, un pont s'est construit entre la méthode d'apprentissage des polyglottes et le développement personnel. En appliquant cette recette :

- ★ j'ai enfin réussi à débloquer mon anglais (après douze ans de persévérance, et j'ai tout rassemblé dans ce livre pour vous) ;
- ★ j'ai appris l'espagnol en six mois ;
- ★ j'ai parlé le portugais en trois mois (oui, oui, promis, on parle du Brésil juste après) ;
- ★ j'ai appris l'italien en trois mois (d'ailleurs, mon défi italien est documenté sur ma chaîne YouTube « Marathon des Langues »).

Voici comment je suis passée de nulle en anglais à polyglotte, et je sais que vous pouvez le faire aussi, malgré vos 10 000 tentatives et votre air sceptique. Si j'ai pu le faire, vous le pouvez aussi ! En tout cas, j'ai tout réuni dans cet ouvrage pour vous permettre d'apprendre à parler non seulement anglais, mais d'autres langues aussi.

J'ai créé cette méthode pour moi, initialement. C'est celle que j'aurais aimé découvrir quand j'avais les mains moites au fond de la classe. Puis, j'ai décidé de la diffuser dans une démarche de partage pour que vous sortiez de ce combat avec l'anglais, et parce que de nombreuses personnes m'ayant connue « nulle » à l'école me demandaient de les coacher.

Si pour vous anglais = barrière dans votre vie professionnelle et personnelle, et manque de confiance en vous, alors

ce livre vous permettra de débloquer votre oral et de parler anglais. Et en 6 mois, pas en 10 ans !

Sans transition, on reprend maintenant sur le Brésil. Je me suis retrouvée à Rio, dans une école de portugais. Ils m'ont directement mise en niveau B1 (niveau intermédiaire) après seulement trois mois de pratique seule en France. J'étais très heureuse, car je ne savais pas trop à quoi m'attendre et *biiiim*, je prenais conscience que ma méthode fonctionnait. Puis, au bout de dix jours, les profs et mes camarades (tous polyglottes, car le portugais est rarement la première langue que l'on apprend) me demandaient comment j'avais fait.

— Fait quoi ?

— Eh bien, comment as-tu progressé aussi rapidement, alors qu'on est dans la même école ?

Donc je me suis mise à expliquer et j'ai vu des paillettes dans leurs yeux. Et là, ça a été le déclic, je me suis dit que j'avais peut-être quelque chose à apporter. Rappelons-le : à la base, j'avais créé cette méthode pour moi.

Cela dit, à force de répéter tout le temps la même chose, j'ai décidé de créer un blog pour partager ma méthode : *Le Marathon des Langues*. Puis, comme mes lecteurs me demandaient de les aider encore plus, j'ai créé le programme de coaching Marathon d'Anglais®, un programme en e-learning, au départ.

Et puis, comme j'aimais les résultats et que je voyais des élèves réussir et d'autres non, j'ai décidé d'ajouter du coaching, afin d'offrir des « bottages de fesses » (avec bienveillance, toujours !) pour m'assurer du succès de chacun. Ensuite, grâce à notre belle communauté et à ses feedback, j'ai amélioré le programme et me suis entourée d'une belle équipe pour accompagner encore plus d'élèves à sortir de ce combat.

Bon, merci, Lauriane, c'est bien beau tout ce storytelling, mais qu'est-ce que je vais trouver dans ce livre, exactement ? Quel niveau vais-je atteindre et en combien de temps ? Merci, Cécile, pour ces questions (désolée si vous vous appelez Cécile). C'est exactement ce que vous allez découvrir dans la prochaine partie.

Quel niveau allez-vous atteindre dans six mois ?

Eh bien, comme le titre de cet ouvrage l'indique, vous parlerez anglais en 6 mois, pas en 10 ans ! Oui, d'accord, mais ça veut tout dire et rien dire, « parler ».

Clairement, vous ne serez pas bilingue en un claquement de doigts – mon but n'est pas de vous envoyer des licornes pailletées. En revanche, cette méthode vous permettra de :

1. débloquer votre oral dès le mois 2 (dans le coaching Marathon d'Anglais®, cela se fait au cours du premier mois, grâce au « bottage de fesses » des coachs) ;

2. parler anglais avec fluidité dans les cinq mois qui suivront ;

3. communiquer avec qui vous voulez sans vous soucier du regard des autres.

Je vais vous révéler toute la méthode que l'on enseigne à nos élèves du Marathon d'Anglais®. Vous pourrez espérer un niveau B1-B2* dans les six mois en partant d'un niveau débutant. Évidemment, cela dépend de votre point de

* Selon le CECRL (Cadre européen commun de référence pour les langues), B1 : niveau intermédiaire, B2 : niveau intermédiaire avancé.

départ et de votre engagement à appliquer les conseils. Ces indications ne sont pas contractuelles et seront valables uniquement si vous vous mettez en action et appliquez la méthode. Je vois trop de personnes la lire, trouver cela intéressant et ne rien faire. Voici pourquoi j'ai arrêté les coachings gratuits que je donnais au début. Je ne veux plus donner mon énergie à des personnes qui ne se motivent pas. « Je peux vous donner le plan d'entraînement, mais je ne peux pas mettre les baskets à votre place. » (Je me cite moi-même. Oui, ça va, les chevilles, merci. La fille se fait un monologue toute seule… C'est mon livre, je fais ce que je veux ! Et tac !)

Si vous avez un niveau intermédiaire, vous pourrez également appliquer cette méthode pour gagner en fluidité à l'oral en *skippant* la partie où j'explique comment débloquer l'oral.

Donc, pour résumer, vous aurez tous les outils pour parler anglais dans six mois. Vous pourrez postuler à votre job de rêve, voyager partout dans le monde sans avoir peur de ne rien comprendre, vous n'aurez plus besoin de dépendre des autres lors des réunions… Bref, en un mot, ce qui vous attend, c'est la LIBERTÉ ! #LibéréDélivréééé

Pour vous donner de l'inspiration, voici quelques témoignages d'élèves qui étaient comme vous au début :

> « Je suis passée de bloquée à l'oral au niveau intermédiaire avancé en six mois. »
>
> Lara V.

Il est passé de :

> « J'ai peur de parler anglais à un niveau B1 en 30 minutes par jour. »
>
> Michel M.

> « Je parle maintenant chaque semaine avec des natifs, alors que je croyais que c'était impossible pour moi de parler anglais. »
>
> Julie M.

Écoutez leurs histoires ici : www.marathon-des-langues.com/avis-formations/



Vous êtes *ready* ? Alooooooors *let's gooooooo*, préparez-vous à recevoir du *fiiiiiire* et à découvrir pourquoi vous bloquez avec l'anglais depuis 1 000 ans malgré vos 1 890 tentatives ! On démarre tout de suite avec les blocages émotionnels qui vous empêchent de parler.

CHAPITRE 1

Lever les blocages émotionnels avec l'anglais

Nous ne parlerons pas de Brian, promis ! Qu'il reste dans sa *kitchen forever*. Nous ne verrons pas non plus comment mémoriser la liste des verbes irréguliers. En revanche, vous allez découvrir tout ce que l'on ne vous a jamais dit sur la manière d'« apprendre à apprendre ». Nous aborderons ici l'approche inconsciente du « blocage de mâchoire ». Si vous avez testé plein de cours, techniques, applications, et que vous êtes encore bloqué, alors lisez bien la suite, car nous allons lever ensemble les croyances limitantes qui vous empêchent de parler anglais. Vous découvrirez les étapes de la peur, les pires erreurs (que l'on fait tous, moi y compris) qui vous font stagner depuis des années et, enfin, comment reprogrammer votre cerveau pour apprendre et parler anglais avec fluidité.

Let's go pour un déblocage de mâchoire immédiat !

Les croyances limitantes qui vous empêchent de parler anglais

> « La folie, c'est de répéter la même chose et espérer un résultat différent. »
>
> Albert Einstein

Comme on ne nous a jamais enseigné comment apprendre à apprendre, on continue de se manger les verbes irréguliers et d'appliquer l'unique schéma d'apprentissage que l'on connaît : celui de l'école. Comme cela fait des années que nous appliquons une méthode qui ne fonctionne pas, que nous ne voyons pas de résultat, on finit par croire que le problème vient de nous. C'est ainsi que nous développons des croyances limitantes. Voici celles que j'entends le plus souvent. Je vous invite à cocher celles que vous avez déjà dites.

- ☐ Je suis nul en anglais.
- ☐ Les langues ne sont pas faites pour moi.
- ☐ Je n'ai pas de mémoire.
- ☐ Il faut beaucoup de temps pour apprendre une langue.
- ☐ Je n'ai pas le temps.
- ☐ Je n'aime pas l'anglais.
- ☐ La seule manière de parler anglais, c'est de partir à l'étranger.
- ☐ Il faut du talent pour parler une langue.
- ☐ Autre : .....

Au travers de ce livre, vous allez découvrir comment faire voler en éclats ces croyances pour toujours. Mais avant, revenons sur chacune d'entre elles.

- Car NON, vous n'êtes pas nul ! (Je risque de vous le dire plusieurs fois dans ce livre.) On ne vous a jamais montré comment apprendre à apprendre. C'est tout. Vous n'êtes pas le problème. Sans méthode, il est logique de ne pas obtenir de résultats. C'est comme si l'on vous demandait de passer votre permis sans jamais démarrer votre véhicule.
- L'anglais est une compétence et, comme toute compétence, cela s'apprend, il suffit de savoir comment. Personne n'est donc fait ou pas fait pour les langues.
- Si vous pensez avoir une mauvaise mémoire, ce n'est pas votre mémoire, le problème. C'est la manière avec laquelle vous l'utilisez depuis toujours. La mémoire fonctionne comme un muscle ; c'est comme vos mollets pour un marathon, il suffit de les entraîner. Lors de sa candidature pour rejoindre le Marathon d'Anglais®, Nicole, 61 ans, m'a dit qu'elle avait peur de ne pas réussir, car « tu comprends, Lauriane, j'ai 61 ans, je n'ai plus beaucoup de mémoire ». L'âge n'a rien à voir. Avec l'âge, certaines de nos capacités décroissent, c'est une vérité. Cependant, l'idée n'est pas de concentrer son énergie sur ce qui ne fonctionne pas, mais de placer cette énergie au bon endroit, c'est-à-dire sur les solutions. Sur le : « Comment puis-je mieux apprendre et mieux utiliser ma mémoire ? » Encore une fois, à l'école, nous n'avons jamais appris à utiliser notre mémoire à son plein potentiel. Trois mois plus tard, lors de son appel de suivi, Nicole m'a dit : « Wow, merci, tu m'as montré qu'en fait, j'ai de la mémoire, et qu'en plus, je l'avais sous-exploitée toute ma vie. » Nicole a atteint le niveau B2 (intermédiaire avancé) en huit mois, alors qu'elle pensait ne jamais pouvoir parler la langue. Elle

peut désormais emmener son mari en voyage sans avoir peur de ne rien comprendre.

- Une langue ne s'apprend pas quatre heures par jour assis à son bureau. Vous pouvez le faire si le cœur vous en dit, mais ce n'est clairement pas le plus efficace. Vous pourrez parler anglais en six mois, en 30 minutes par jour seulement, en actionnant des leviers d'apprentissage. L'un de nos élèves, chirurgien, travaillant 80 heures par semaine, a réussi à se dégager 1 h 30 par jour. Nous verrons comment faire dans le chapitre 2, page 62.
- Une langue ne s'apprend pas qu'à l'étranger. Oui, l'immersion facilite l'apprentissage, mais encore faut-il savoir comment apprendre car, comme on l'a vu, la langue ne se télécharge pas miraculeusement dans votre cerveau une fois à l'étranger. D'ailleurs, je vous recommande d'atteindre un niveau B1 (intermédiaire) à l'oral avant d'aller à l'étanger. J'en profite pour vous alerter sur les tests de langue : si vous avez un B1 à l'écrit, mais que votre oral est bloqué (et non évalué pendant le test), désolée de vous le dire, mais vous êtes débutant. Ces tests nourrissent l'ego et ne reflètent pas la réalité. Ce qui nous intéresse ici est de savoir d'où vous partez véritablement pour pouvoir vous améliorer. Je vous recommande d'être en mesure de parler ou au moins de baragouiner avant de partir en voyage, afin de progresser encore plus rapidement sur place. Il n'y a rien de pire que d'être à l'étranger et ne rien comprendre. Bonjour, la frustration, et *bye bye*, la confiance en soi. Être à l'étranger, c'est déstabilisant : nouveau cadre, nouvelle langue, nouvelles habitudes… Certains de nos élèves, étaient partis six mois, voire un an avant de nous

rejoindre, et étaient revenus avec un niveau médiocre et une grande désillusion, tout comme moi. L'expatriation peut être tellement déstabilisante que l'on cherche un cadre rassurant, un groupe de Français, par exemple, et que l'on finit par ne pas parler anglais. La méthode que je partage avec vous dans ce livre est exactement la même à appliquer que vous soyez en France ou en immersion à l'étranger.

- Parler une langue – ou plusieurs – n'est absolument pas un talent. C'est du travail, c'est certain, mais avec une méthode efficace (celle que vous avez entre les mains), vous pourrez, vous aussi, devenir polyglotte, car elle s'applique à toutes les langues. Je suis certaine que vous pourrez apprendre une deuxième, voire une troisième langue, car c'est ce que j'ai fait (et je n'ai pas de talent) et c'est ce que font nos élèves. Il y a, par exemple, Adélaïde, qui est aujourd'hui trilingue alors que son oral était bloqué. Vous pouvez visionner son parcours ici : www.marathon-des-langues.com/avis-formations/

Concrètement, vous allez vous défaire de ces croyances. Prenez un stylo et remplissez l'exercice ci-dessous en faisant la liste de vos croyances limitantes. Puis, barrez-les et écrivez leur opposé, ou une phrase qui remplace chacune d'entre elle. Par exemple : « Je suis nulle en anglais » devient « Je ne suis pas nulle, je suis débutante ». « Je n'ai pas de mémoire » → « Je n'ai pas encore appris comment muscler ma mémoire ».

Même si vous n'y croyez pas pour l'instant, faites l'exercice quand même, car c'est la première étape pour secouer votre système de croyances. Rappelez-vous cette phrase : *Fake it until you make it* (« Faites semblant jusqu'à ce que ça devienne réalité »). J'applique cela chaque fois que j'ai

besoin de lever mes blocages. Vous pourrez ensuite répéter ces phrases chaque jour pendant vingt et un jours, comme un mantra, afin de créer de nouveaux schémas neuronaux. Ne négligez pas le pouvoir des mots : même si cela peut paraître « bébête », ils possèdent un pouvoir incroyable.

Rédigez ici vos croyances à propos de votre anglais :

→ leurs opposées :

Répéter ces phrases sonnera faux au début et c'est normal : cela fait des années que vous agissez selon cet ancien schéma de pensée. À force de dire et redire ces mantras, ils deviendront réalité. Ce n'est pas de la magie, vous en comprendrez la cause en fin de chapitre avec l'explication neuroscientifique de la reprogrammation du cerveau.

Je vous demande désormais de mettre de la conscience sur vos pensées, d'avoir une caméra vissée sur vous-même afin

de vous reprendre quand l'une de ces pensées revient. Ce n'est pas grave si c'est le cas. Ne vous jugez pas, car changer ses habitudes ne se fait pas du jour au lendemain. Cela dit, plus vous en serez conscient, plus vous pourrez choisir de devenir qui vous voulez être.

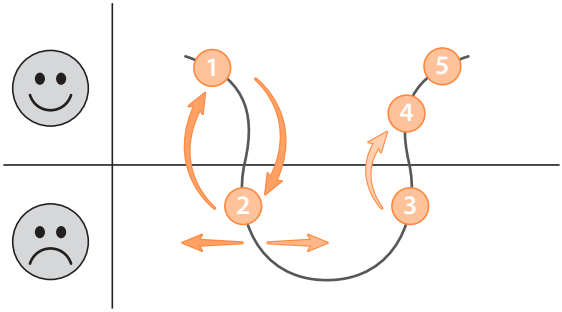
Nous venons de voir les croyances limitantes qui bloquent votre progression et comment vous en défaire. Ne négligez pas cette partie, car c'est vraiment ici que vous pourrez lever la première barrière vers la fluidité. Dans la prochaine partie, vous comprendrez pourquoi vous stagnez depuis des années (malgré plusieurs tentatives) grâce à une étude des années 1970 et apprendrez les erreurs à éviter que l'on fait pourtant tous quand on apprend l'anglais (y compris moi).

Vous stagnez depuis des années ? Voici pourquoi

Le cycle émotionnel du changement

Voilà le responsable ! Vous allez rapidement comprendre pourquoi vous tournez en rond avec l'anglais depuis des années et pourquoi 97 % des gens abandonnent trop rapidement. Selon les travaux de Daryl Conner et Don Kelley* dans les *seventies*, il existe cinq phases quand on démarre un projet, quatre types d'émotions et deux types de personnes.

* Daryl Conner, « Change Is Easy When People Like It, Right? », *Change Thinking*, 2012. Disponible ici : www.connerpartners.com/blog-series



À l'étape 1, c'est le démarrage du projet. On reprend l'anglais, et cette fois-ci, c'est sûr, c'est la bonne ! On est hyper enthousiaste, on achète toutes les ressources, on ressort le bon gros livre de grammaire en anglais, et *gooooo* ! C'est la phase des émotions positives dites « non informées ». Non informées, car on ne sait pas encore ce qui nous attend.

Puis, on arrive peu à peu à l'étape 2, et on bascule vers des émotions négatives informées. On prend conscience des difficultés, le chemin est complexe, la confiance disparaît et la petite voix qui chuchote « je suis nul » revient. Et là, c'est le drame. 97 % des gens ne continuent pas vers l'étape 3. Pourquoi ? Car le cerveau aime et recherche le plaisir et la nouveauté intuitivement. Lorsqu'on prend du plaisir, notre cerveau libère de la dopamine* (hormone du bonheur), et c'est cette sensation qui a un goût de « reviens-y ». Elle va nous pousser à en vouloir plus. C'est pour cela que la plupart des gens se font happer par le nouvel objet brillant, le nouveau projet, la nouvelle technique, pour retourner vers des émotions positives s'ils ne prennent pas déjà du plaisir dans leur routine d'anglais. C'est là que l'on tombe dans la boucle infinie : retour au point 1, puis chute vers le 2 et rebelote vers le 1.

* James Kesby, « Why that cigarette, chocolate bar, or new handbag feels so good: how pleasure affects our brain », *The Conversation*, 26 avril 2018.

Comment faire pour aller vers l'étape 3 ? Comment font les 3 % qui sortent de cette boucle ? Ils savent plusieurs choses. Premièrement, à l'étape 3, nous sommes encore dans les émotions négatives, mais informées. Les personnes dans cette phase savent que c'est compliqué, qu'il faut serrer les dents encore un peu, mais elles aperçoivent le bout du tunnel. Elles ont conscience d'où elles sont. Elles voient les étapes 4 et 5 : la progression, l'accomplissement du projet et le retour à des émotions positives. Pour passer à l'étape 3, ces personnes bénéficient de deux éléments.

1. La clarté : elles ont une vision claire de leur destination – où aller, comment y aller et le plan d'action à suivre pour y arriver (tout cela vous est fourni dans ce livre). Si vous demandez à un *taxi driver* de vous emmener sans lui donner une adresse, il risque de vous mettre dehors. Plus cela sera clair dans votre tête, plus il sera facile de résister à la procrastination. Souhaitez-vous savoir vous exprimer à la perfection pour échanger avec la reine d'Angleterre, vous débrouiller en voyage, savoir mener une réunion ou écouter des formations ? Quelles seront les actions à mettre en place pour atteindre cet objectif ? C'est ce que nous verrons dans le chapitre 2, page 70.

2. La confiance en soi : plus vous serez confiant en votre capacité à atteindre votre objectif, plus il sera facile de l'atteindre. Si vous doutez, il sera plus facile d'abandonner. Pour cultiver la confiance en soi, il est important de contrôler vos pensées, comme vu dans la partie précédente, mais aussi et surtout d'être bien entouré. Selon le célèbre auteur, conférencier et coach en développement personnel Jim Rohn : « On devient la moyenne des cinq personnes avec qui nous passons le plus de temps. » Nos habitudes de vie sont inconsciemment influencées par les

personnes qui nous entourent, que ce soit dans nos choix alimentaires, sportifs, professionnels, ou bien dans notre vision de la vie et nos objectifs. En gros, vos amis ont le pouvoir de vous rendre obèse, dépressif, fumeur, ou même heureux ! C'est ce que les études du sociologue et du physicien de l'université de Yale, Christakis et Fowler[*], dans le cadre de la Framingham Heart Study, ont démontré. Voici quelques-uns de leurs résultats :

- si vous avez un ami obèse, vous avez 45 % de chances de prendre du poids dans les 2 à 4 ans qui suivent votre rencontre[**] ;
- plus étonnant : si un des amis de votre ami est obèse, vous avez 20 % de chances de gagner du poids, même si vous ne connaissez pas cette personne ;
- même constat avec la cigarette : si votre ami fume, vous avez 61 % de chances de devenir fumeur. Si un ami de votre ami fume, vous avez 29 % de chances de le devenir aussi ;
- cela s'applique également au bonheur[***] : un ami heureux résidant à 1 mile (1,6 km) de chez vous augmente votre probabilité d'être heureux de 25 %.

Votre poids, votre santé, votre bonheur, votre succès et les autres domaines de votre vie ne dépendent donc pas uniquement de votre bon vouloir ; ils sont largement influencés par cet agent invisible qu'est votre réseau. Prenez

[*] Nicholas A. Christakis et James H. Fowler, *Connected: the Surprising Power of Our Social Networks and How They Shape our Lives – How Your Friends' Friends' Friends Affect Everything You Feel, Think, and Do*, Little, Brown Spark, New York, 2009, 368 pages.

[**] Nicholas A. Christakis et James H. Fowler, « The Spread of Obesity in a Large Social Network over 32 Years », Framingham Heart Study, *The New England Journal of Medicine*, 26 juillet 2007.

[***] Nicholas A. Christakis et James H. Fowler, « Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study », *British Medical Journal*, 5 décembre 2008.

donc soin de bien vous entourer. De plus, tout comme pour préparer un marathon, s'entraîner avec un groupe sera plus motivant que seul, surtout les jours de pluie (#TeamNord). Vous avez beau penser que vous êtes un solitaire, votre cerveau en décide autrement. Et si, en plus, vous avez un coach qui vous botte les fesses pour vous pousser à vous dépasser, alors vous mettez toutes les chances de votre côté (P.-S. : nos coachs adorent « bottager* les fesses » de nos élèves dans le Marathon d'Anglais®) !

Si vous stagnez aujourd'hui, c'est sans doute que vous êtes bloqué à l'étape 2. La raison majeure de l'échec est l'abandon. Ce n'est pas parce que vous êtes nul : vous êtes totalement normal, puisque c'est une réaction naturelle de votre cerveau qui cherche le plaisir et qui est influencé par son environnement.

Maintenant que vous savez cela, pour bien démarrer, commencez par cultiver votre confiance en vous, définissez votre objectif et surtout, entourez-vous. C'est pour cela que nous avons créé une belle communauté bienveillante remplie de *fiiiiire* dans le Marathon d'Anglais®. Avant de vous montrer comment passer aux phases 4 et 5 avec notre méthode, voyons maintenant les derniers obstacles à lever, dont les étapes de la peur et les erreurs à absolument éviter.

Les étapes de la peur

90 % des élèves qui nous rejoignent sont bloqués à l'oral. Quand on creuse pour savoir pourquoi, la plupart du temps, c'est la peur de faire des erreurs et d'être jugé qui ressort.

* Vient de « bottage de fesses », lexique interne du Marathon des Langues.

Il n'y a rien de pire que de se laisser guider par nos craintes. La peur paralyse et nous empêche d'atteindre nos objectifs. Alors, on reste dans nos zones de confort pour éviter de s'y confronter. Mais le confort, c'est la mort à petit feu. #visiontragique

Pensez à tout ce que vous ne faites pas à cause du confort : ce tour du monde (c'est inquiétant de tout quitter), lâcher cet emploi (qui vous déplaît, mais qui paie bien), ne pas parler à ce bel inconnu… Bref, ce n'est pas le sujet du livre, mais vous comprenez l'idée. Pour revenir à l'anglais, cette peur empêche de parler et pousse à la procrastination. On apprend tous les temps par cœur, pour tout maîtriser, comme ça, le jour où on passe à l'oral, *biiim*, on a des bases solides et on parle à la perfection ! Sauf que c'est un leurre. Cela n'existe pas ! Si vous ne parlez pas, vous ne parlerez jamais !

C'est comme apprendre la notice du moteur de votre véhicule et ne jamais conduire. Si vous ne conduisez pas, vous ne pourrez jamais conduire. Je me souviens de ma première heure de conduite : j'ai pleuré et dit que je n'y arriverais jamais. Puis, on s'entraîne et l'on y arrive. C'est en pratiquant que l'on apprend.

> « Seules les connaissances appliquées restent dans votre esprit. »
>
> Dale Carnegie

Donc, pour parler anglais, vous devez parler. Et ce, le plus rapidement possible. Oui, Cécile (au fond de la salle), même si tu n'as pas tous les mots, ni toute la grammaire, même si tu as peur d'ouvrir cette mâchoire. Vous verrez comment faire dans le chapitre 3, page 113, si vous êtes comme Cécile. Et oui, vous parlerez de manière imparfaite

lors des premières conversations. N'essayez pas d'être en haut de l'escalier avant d'avoir franchi la première marche !

Selon les études sur le sujet, la peur la plus répandue est celle du regard de l'autre. Le grand mal de notre société. Voilà pourquoi nous bloquons, surtout en France, où l'on a tendance à mettre en évidence les erreurs et non la réussite. Et quand on fait bien, on nous dit : « Wooow, comme elle se la pète ! » Pas facile de trouver sa place dans ce contexte. Il faut être neutre, invisible. Eh bien moi, je dis « non » ! #pascontente

Déjà à l'école, on refusait de mettre un 10/10 de peur que l'élève ne prenne trop confiance. Pas étonnant qu'aujourd'hui la plupart des adultes aient l'impression que ce qu'ils font n'est jamais assez.

Pour travailler sur ce regard de l'autre, il faut d'abord travailler sur soi. Vous ne changerez pas les autres, mais vous pouvez changer la manière dont vous recevez les jugements. Je vais vous aider à devenir imperméable à cela afin que vous puissiez parler sans vous préoccuper du jugement des autres et vous sentir libéré.

Oui, au début, cela sera à la Tarzan – cette étape est indispensable. Vous ne pourrez pas y échapper. Votre première conversation en anglais sera la pire. Vous ne vous réveillerez pas un matin en parlant avec spontanéité. Il faut activer le « déblocage de mâchoire » d'abord.

De plus, la peur est souvent une projection de quelque chose qui ne se passera jamais. Observez à chaque fois qu'une peur apparaît et comparez-la avec la réalité. Vous verrez que, dans 99 % des cas, la peur projette des images qui n'existent pas. Quand nos élèves ont leur première conversation en anglais avec un natif, ils sont stressés. C'est normal, c'est la première fois. Juste après, on reçoit des

émojis paillettes, licornes et *fiiire* car ils sont super contents d'avoir osé et nous disent à chaque fois que « c'était plus facile que ce [qu'ils] imaginai[ent] ».

Maintenant, vous savez que la peur est un frein énorme pour l'anglais, et que si vous ne pratiquez pas, vous ne parlerez jamais, et que la seule manière d'affronter une peur est de s'y confronter (on verra comment dans le chapitre 3, page 113). Nous allons maintenant observer le dernier obstacle à la pratique : les pires erreurs qui bloquent votre progression (souvent héritées de l'école et répétées en boucle).

Les pires erreurs (que l'on fait tous)

Avant de pouvoir parler anglais, il faut d'abord désapprendre des schémas d'apprentissage qui desservent votre progression. J'ai commis ces imprudences au début et je suis presque certaine que vous aussi. Voici les 7 pires erreurs que l'on fait tous.

Erreur *number* 1 – Les méthodes classiques

La première erreur est de s'acharner avec des méthodes d'apprentissage traditionnelles qui ne respectent pas le fonctionnement naturel de votre cerveau. Je pense notamment aux cours de l'école, aux cours collectifs et autres cours d'anglais classiques. Écouter passivement un prof qui vous explique le *past perfect* vous fera mémoriser 10 % de ce cours seulement* ; au-delà du fait d'être ennuyeuse, cette posture d'enseignement n'optimise absolument pas votre capacité d'assimilation. On verra dans le chapitre 3

* Cette donnée a été prouvée par les études d'Edgar Dale, expert en pédagogie. C'est le cas pour la majorité d'entre nous.

page 101 comment mémoriser 90 % de ce que vous apprenez.

De plus, si l'apprentissage scolaire ne vous a pas réussi, ne revenez pas à ce schéma. Pourquoi cela fonctionnerait-il mieux maintenant ? Changez de méthode !

Erreur *number* 2 – Apprendre deux heures par semaine

Faire deux heures d'anglais par semaine, fermer ses cahiers et passer à autre chose. Ceci est la plus grande aberration de l'univers (#sansexagérer). Une langue ne s'apprend pas comme n'importe quelle autre matière. Une langue, ça se vit, ça s'expérimente ! On appelle cela une « langue vivante » ! Il sera plus efficace d'apprendre une langue quinze minutes tous les jours que deux heures par semaine, non seulement parce que votre mémoire fonctionne avec la répétition (on en reparle dans le chapitre sur la mémoire), mais aussi parce que vous allez ainsi créer de nouveaux chemins neuronaux.

Pour voir à quoi ressemblent des chemins neuronaux : imaginez un champ de blé à hauteur d'homme (pour moi, ce sera 1 m 52… oui, je sais). Pour vous frayer un chemin, vous allez devoir pousser à droite et à gauche, ce ne sera pas facile. Vous allez créer un chemin, mais il ne sera pas clairement marqué. Si, chaque jour, vous revenez, le chemin sera de plus en plus visible et il sera plus facile de l'emprunter. En revanche, si vous n'y revenez qu'une fois par semaine, les blés auront repris leur place et auront commencé à repousser. À nouveau, vous devrez mettre de la force et de l'énergie pour ouvrir le passage. Voilà ce qu'il se passe dans votre cerveau avec l'anglais. Pour ouvrir ce chemin, il faut y passer chaque jour (#PasExperteEnPlantationDeBlé, je précise).

Erreur *number* 3 – Les applications

Les applications de langues ! Ouh là, là, qu'est-ce que j'ai dit ?! Oui, les applications sont un problème. Pas que ce soit mal d'utiliser ces applications, bien au contraire, je les utilise chaque jour et incite nos élèves à en faire de même. En revanche, le problème est que, souvent, vous vous limitez simplement aux applications, car leur promesse (alléchante) est : en quinze minutes d'exercice par jour, vous parlerez anglais.

Eh bien, oui et non… Les créateurs « oublient » de vous dire que leur application n'est qu'une seule pièce du puzzle. Non, vous ne parlerez pas anglais si vous ne faites que quinze minutes de Babbel ou de Duolingo tous les jours. Vous aurez besoin de la méthode complète. Encore une fois, vous aurez surtout besoin de débloquer votre mâchoire… on en reparle dans le chapitre 2, page 85.

Erreur *number* 4 – La pilule magique

Parler anglais couramment en quatre semaines sans effort, en dormant ! Euh, pardon ?! Quand j'entends ce genre de promesses, cela me rend folle, littéralement. Je comprends que vous puissiez être désespéré à force de tentatives mais, s'il vous plaît, ne gobez pas cette recette miracle, car elle n'existe pas. Apprendre une langue demande du travail et de l'énergie. Même si je vous fournis la méthode qui vous permettra de parler anglais en six mois, il vous faudra enfiler les baskets.

À l'époque du zapping et du moindre effort, on veut tout, tout de suite. Désolée de vous le dire, il va falloir bosser. Cela dit, travailler pour atteindre son objectif nourrit la confiance en soi. Est-ce que vous seriez fier de passer la ligne d'arrivée d'un marathon en mobylette ? (Pour les plus

jeunes, une mobylette, c'est comme un scooter, mais en beaucoup moins stylé.)

Erreur *number* 5 – Apprendre l'inutile

Pourquoi apprendre la liste des fruits, des meubles ou des vêtements au début de votre apprentissage ? Si vous partez à Londres demain, comment allez-vous vous débrouiller dans la rue ? À moins que vous ne soyez maraîcher, c'est inutile, dans le sens où ce n'est pas prioritaire. Concentrez-vous sur les mots et phrases dont vous aurez vraiment besoin. Par exemple : « Où se trouve la gare ? », « Pouvez-vous répéter ? », « Je n'ai pas compris », etc. Au-delà du fait qu'ils sont plus utiles que les fruits, vous ferez une faveur à votre mémoire car, comme vous aurez besoin de ces mots et phrases, vous les pratiquerez et les assimilerez donc mieux. Je vous donnerai accès à tous les mots importants dans le chapitre 3 page 101, avec un bonus totalement offert (#teasing, bah oui, je veux que vous lisiez la suite, pas folle, la guêpe !).

Erreur *number* 6 – Ne pas pratiquer l'oral

Si vous ne parlez pas, vous ne parlerez jamais. C'est aussi simple que cela. On a vu, dans les étapes de la peur, que l'oral est un obstacle car c'est effrayant. Toutefois, nous avons aussi vu que la seule manière de parler anglais, c'est de parler. Je ne sais pas s'il y a des musiciens dans la salle (je me crois encore au Zénith), mais si vous ne touchez jamais à votre instrument, vous ne pourrez jamais en jouer. Et la première fois que vous jouez, c'est comment ? Aaaah, j'ai un souvenir de mes cours de flûte à l'école. Une horreur. Je sais que cette étape est *challengeante*, c'est pour cela que je vais vous montrer comment débloquer votre oral dans une approche progressive, pour ne pas sauter du pont sans

élastique. C'est généralement là où se trouve la peur qu'il faut aller.

Erreur *number* 7 – Ne pas connaître sa mémoire

Apprendre la liste des verbes irréguliers par cœur, c'est comme passer l'aspirateur sans le brancher : cela prend du temps pour rien. Connaissez-vous votre profil d'apprentissage ? Savez-vous ce qu'aime votre mémoire ? Non ? Eh bien, pourquoi ne pas commencer par là ? Connaître le fonctionnement de votre mémoire est le meilleur effet de levier que vous ayez pour apprendre. Apprendre par cœur, c'est comme manger un buffet à volonté en entier : votre estomac le rejette car c'est trop copieux. (#AuTaquetSurLesMétaphores) C'est la même chose pour votre mémoire : elle aime le plaisir, et pas le gavage comme à l'école.

Maintenant que nous avons vu tout ce qu'il ne fallait pas faire, nous allons commencer à reprogrammer votre cerveau pour retrouver votre confiance en vous. Ensuite, je vous dévoilerai toute la méthode pour parler anglais dans six mois.

Reprogrammer son cerveau pour lever les blocages et oser parler

Être ou avoir ?

« Je SUIS nul. » Le plus gros problème que je constate chez nos futurs élèves est qu'ils associent leur « échec » de l'anglais à leur propre identité. Ils se voient comme étant le problème. Il est difficile de se défaire d'une identification

collée à notre être. Si je dis « je suis petite » cela ne changera pas. Je ne passerai pas d'1 m 52 à 1 m 62 parce que je le décide (*yes*, j'insiste, c'est ma vraie taille, ne soyez pas surpris quand on se rencontrera !).

Or, l'anglais n'est pas un problème identitaire. Vous n'êtes pas né en étant nul en anglais. Vous êtes votre propre bourreau, parce que l'on vous l'a fait croire. Parler anglais est une compétence, et toute compétence s'apprend. Une compétence, c'est acquérir du savoir, c'est donc « avoir », et non « être ». Donc : « Je ne suis pas nul, mais je n'ai pas encore les compétences. » Sortir du « être » pour passer au « avoir » permet de dézoomer sur la situation et de voir les choses telles qu'elles sont vraiment.

Pour revenir sur la notion d'échec, je ne crois pas que vous ayez échoué. Pour moi, l'échec, c'est l'abandon. Et comme vous êtes en train de lire ce livre, cela prouve que vous n'avez pas encore abandonné, puisque vous cherchez une solution. Seulement 20 % des personnes liront ce livre en entier, un pourcentage encore plus bas appliquera les conseils, et je sais qu'une minorité seulement changera vraiment de vie grâce à l'anglais. On se retrouve à la dernière page pour les vrais motivés !

L'impact des mots sur les chemins neuronaux

Pour revenir sur le « je suis nul », c'est la phrase la plus courante, donc je la prends comme exemple, mais cela fonctionne aussi pour « l'anglais et moi, c'est un calvaire », « je n'y arriverai jamais », etc. Ces phrases qui paraissent anodines sont de véritables bulldozers pour votre réussite. L'impact des mots est énorme. Vous vous souvenez des chemins neuronaux dans les champs de blé ? Eh bien, c'est

la même chose ici. Plus vous répétez ce genre de phrases, plus ces chemins s'ancrent en vous et ferment la possibilité de trouver des solutions.

Avez-vous déjà entendu parler des études de Masaru Emoto[*] sur la mémoire de l'eau ? Dans les années 1990, ce docteur en médecine alternative a démontré le pouvoir des pensées, des émotions et des mots sur l'eau. Ces derniers ont la capacité de transformer la structure des molécules de l'eau. Un verre d'eau sur lequel vous envoyez des pensées positives et un autre vers lequel vous envoyez des pensées négatives auront un résultat différent dans leur structure. Les molécules seront plus harmonieuses dans le verre qui a reçu les mots positifs. Vous pouvez d'ailleurs faire l'expérience vous-même avec deux verres remplis d'eau et de riz. Au bout de quelques jours, vous pourrez constater la différence à l'œil nu. L'eau est conductrice de messages. Sachant que le corps humain est composé à 70 % d'eau, vous imaginez les dégâts ? Cependant, cette étude a été décriée à de nombreuses reprises. Si vous êtes sceptique sur le pouvoir de l'eau, vous pourrez néanmoins vous appuyer sur le système d'activation réticulaire (SAR).

Le SAR pour atteindre tout ce que l'on souhaite

Découvert en 1949 par les professeurs et neurophysiologistes Horace W. Magoun et Giuseppe Moruzzi.[**], le SAR représente une zone du cerveau qui permet de mieux réussir en créant notre futur par nos pensées. Il agit comme un filtre et s'assure que le cerveau ne reçoive

[*] Masaru Emoto, *Le Miracle de l'eau*, Guy Trédaniel éditeur, 2008.

[**] Jean-Gaël Barbara, « Magoun et Moruzzi : les explorateurs de la conscience », *Cerveau & Psycho*, n° 109, 20 mars 2019.

pas plus d'informations que ce qu'il est capable de recevoir. C'est lui qui décide de ce qui entre dans le champ de conscience. Cela signifie que si vous lui apportez l'information : « je suis nul », il va se cantonner à cette dernière. En effet, les scientifiques ont découvert qu'il contrôlait notre système de croyances et ne sélectionnait que les informations conformes à ces croyances. Par conséquent, le SAR filtre les informations qu'il récolte en fonction de nos croyances.

La bonne nouvelle est qu'il ne fait pas la différence entre la réalité et l'imagination. Vous pouvez donc agir sur ce schéma de pensée facilement par des visualisations. Voilà pourquoi on dit souvent que l'« on devient ce que l'on pense ». Comme dit Henry Ford : « Que vous pensiez être capable ou ne pas être capable, dans les deux cas, vous avez raison. »

Avez-vous déjà remarqué que les femmes enceintes voyaient des femmes enceintes partout ? Ou que, quand vous voulez acheter une voiture rouge, vous en voyez partout ? C'est votre SAR qui agit. Ces femmes enceintes ou voitures rouges n'ont pas surgi dans le décor, c'est le SAR qui ouvre la conscience à ces éléments.

Les athlètes à succès préparent leur corps grâce à l'entraînement et leur mental grâce au SAR : ils visualisent et ressentent les émotions de leur réussite. Mohammed Ali, boxeur américain disait : « C'est la répétition des affirmations qui mène à la croyance. Et une fois que cette croyance devient une profonde conviction, les choses commencent à se réaliser ». Michael Jordan, quant à lui, a dit : « Vous devez vous attendre à de grandes choses de vous-même avant de pouvoir les réaliser. »

Le SAR recherche des informations qui valident donc nos croyances. Il filtre le monde à travers les paramètres

que vous lui donnez, et vos croyances façonnent ces paramètres. Les personnes qui ne croient pas en elles déclenchent inconsciemment des situations qui confirment cette croyance limitante, d'où l'importance de cultiver votre *mindset* et votre confiance en vous, comme vu dans la partie sur le cycle émotionnel du changement. Les synchronicités apparaîtront quand vous aurez inversé votre système de croyances. Vous avez un pouvoir créateur énorme et savez maintenant comment programmer votre cerveau pour atteindre tous vos objectifs. Évidemment, il faut vous mettre en action, car cela ne tombera pas du ciel.

« Super, merci, Lauriane (aaaah, Cécile *is back* !), maintenant on sait qu'il y a une partie du cerveau qui permet de modeler nos croyances, mais si je n'ai pas confiance en moi, comment je fais ? » Eh bien parlons-en dans la partie suivante.

Avoir confiance en soi en toute circonstance : comment faire ?

Avoir confiance en soi ne vient pas du jour au lendemain, mais la bonne nouvelle est que cela peut se créer. Alors, comment faire ?

L'inspiration est le levier de plus puissant pour passer à l'action, c'est elle qui active la motivation. Le meilleur modèle d'inspiration, selon moi, est les enfants. Quand ils apprennent à marcher, vous n'imaginez pas à quel point c'est difficile : ils tombent, retombent et re-retombent et se relèvent cependant à chaque fois. C'est d'autant plus difficile qu'ils apprennent à parler en même temps. Imaginez la phase d'apprentissage incroyable par laquelle ils passent. Pourtant, vous ne les entendez pas se plaindre, dire qu'ils sont nuls ou qu'ils n'y arriveront jamais. Ils se relèvent à

chaque fois ! Vous vous êtes relevé à chaque fois ! Vous avez déjà accompli des choses incroyables, mais vous les avez oubliées ! Vous avez aussi appris votre langue maternelle, cela signifie que vous pourrez encore le faire, vous en êtes capable !

Quand on dit qu'il est plus facile d'apprendre une langue quand on est enfant, il y a du vrai et du faux. Oui, c'est plus facile, car les petits cerveaux n'ont pas encore été modelés par les croyances de la société, ils n'ont pas la notion du regard de l'autre. Quand un enfant tombe, son premier réflexe n'est pas de regarder si quelqu'un l'a vu et le juge, mais de se relever. Un adulte qui tombe se relève vite pour éviter le regard l'autre.

De plus, l'enfant qui fait son premier pas ou qui dit son premier mot sera encouragé par ses parents avec un grand enthousiasme. Un seul petit pas, et de grands applaudissements retentissent dans la maison. L'enfant, heureux de recevoir la reconnaissance de ses parents, a envie de poursuivre sa progression pour retrouver cette récompense. En tant qu'adulte, nous avons oublié ce schéma, alors que notre mécanisme est toujours le même. Nous avons toujours autant (voire plus) besoin de reconnaissance et d'encouragement pour savoir que nous sommes sur le bon chemin. Cependant, dans une société où la culture du « réussir seul » est valorisée, on se prive de ces ressources d'une grande valeur.

Aussi, ce qui est facile pour l'enfant, c'est qu'il est immergé dans sa langue, il n'a rien à faire. Il a juste à absorber le français et, grâce à ses neurones miroirs, il peut reproduire les sons et, peu à peu, faire des phrases. Ce qui vous semble facile pour l'enfant, c'est l'immersion qu'on lui offre, mais au-delà de cela, en réalité, il met beaucoup plus de temps à parler que vous : deux ans en moyenne pour construire des

phrases correctes, alors que vous, en tant qu'adulte, serez rapide car vous avez la capacité de raisonnement. Vous pourrez parler en six mois. Vous aurez simplement besoin de créer une immersion linguistique pour être plongé dans la langue, comme le bébé, et surtout vous dégager de vos croyances limitantes. Oui, les enfants sont des éponges, mais seulement parce qu'il n'y a aucune croyance qui bloque cette absorption.

Donc, pour changer votre système de croyances et nourrir votre SAR, voici ce que je vous conseille :

- inspirez-vous de mentors pour garder le *fiiire* ;
- entourez-vous de personnes bienveillantes et motivantes en rejoignant une communauté ayant les mêmes objectifs que vous pour pouvoir atteindre ces derniers.

Voir les autres oser, se lancer, passer à l'action, vous poussera à en faire de même. C'est l'effet de la preuve sociale, un biais cognitif qui repose sur l'idée que les gens déterminent le bien-fondé de leur comportement dans une situation donnée en regardant ce que font les autres. En gros, quand la majorité fait une action, les autres suivent. La preuve sociale agit également au niveau inconscient, selon Daniel Kahneman*, et tend à agir au sein de notre système 1, émotionnel et irréfléchi, plutôt que dans notre système 2, rationnel et calculateur.

Muzafer Sherif, fondateur de la psychologie sociale et diplômé des universités d'Istanbul et de Harvard, a démontré le concept de la preuve sociale en 1935 au travers de l'expérience suivante**. Il a rassemblé des personnes

* Psychologue, professeur à l'université de Princeton et lauréat du prix Nobel d'économie en 2002, il est connu pour ses travaux sur l'économie du bonheur.

** Fabien Girandola, Christophe Demarque, Grégory Lo Monaco, *Psychologie sociale*, Armand Colin, coll. « Portail », 2019, 304 pages.

dans une pièce obscure et leur a fait voir un point lumineux. Le point était immobile, mais, en raison de l'effet autocinétique, les participants ont eu l'impression qu'il se déplaçait. Lorsqu'il leur a été demandé seuls, puis en groupe, sur quelle distance s'était déplacé le point, les participants se sont rangés à l'estimation du groupe, et ce, même lorsqu'elle divergeait de leur propre opinion initiale. Dans la mesure où le mouvement de la lumière était ambigu, Muzafer Sherif a ainsi démontré que les participants s'en remettaient de fait les uns aux autres afin de définir une « réalité de groupe ».

Se ranger à l'avis du groupe est resté programmé dans notre ADN au travers de la peur du rejet et de ne pas appartenir à une bande. À l'époque des cavernes, être seul signifiait mourir, ne pas pouvoir se défendre seul contre les animaux féroces. Cela est resté dans notre mémoire cellulaire. Par conséquent, si vous voyez 90 % de nos élèves poster une vidéo en anglais, vous aurez plus de chances de surmonter votre peur de le faire pour appartenir au groupe (même de manière inconsciente). La puissance du collectif est incroyable.

- Soyez votre meilleur ami en vous répétant des mantras positifs afin d'activer votre SAR et de passer du *fake it* au *make it* dans la fameuse phrase : « *Fake it until you make it.* »
- Pour la confiance en soi, il y a aussi ma triade préférée : sport – sommeil – alimentation. Cela semble évident et pourtant, quand on va mal, notre réflexe est de nous enfiler sept Bounty glacés (enfin ça, c'est mon talent), alors qu'à l'inverse, si on se crée un mode de vie sain, on entre dans un cercle vertueux de confiance. Avez-vous déjà remarqué que vous vous sentiez plus confiant

après une bonne séance de sport ? Personnellement, je planifie mes sessions d'apprentissage, d'écriture ou autres tâches qui me requièrent de la concentration après une session de sport, car je suis alors beaucoup plus productive et confiante. Dormir suffisamment permet de mieux contrôler ses émotions et de fixer les connaissances dans le cerveau*. Une bonne alimentation permet une meilleure vitalité, et meilleure vitalité = meilleur apprentissage. Je ne vais pas entrer dans le détail de cette triade ici car, à la fin de ce livre, je vous offre l'accès à nos master class d'experts, dans lesquelles nous abordons ces sujets en profondeur.

« *You eat the banana, you become the banana* » est la phrase que nous répétaient chaque jour nos professeurs lors de mon premier stage de yoga en Inde. On riait en se disant : « Mais qu'est-ce qu'ils nous racontent ? » Jusqu'au jour où j'ai vraiment compris le sens de ce mantra ! Au-delà de devenir une banane dans son sens littéral, « tu deviens ce dont tu te nourris » par l'alimentation, par ce que tu écoutes tous les jours, ce que tu mets dans ton cerveau, les croyances que tu alimentes, etc. Bref, vous voyez que parler anglais est un sujet bien plus vaste qu'une simple liste de verbes irréguliers !

Avoir des résultats rapides pour la confiance en soi

Obtenir des résultats rapides quand on entreprend un projet nourrit la satisfaction et la motivation de continuer. Si vous passez dix ans à apprendre l'anglais sans résultat,

* Matthew Walker, *Pourquoi nous dormons, le pouvoir du sommeil et des rêves – Ce que la science nous révèle*, La Découverte, coll. « Cahiers libres », 2018, 450 pages.

il est logique que votre « capital confiance » soit proche de zéro. C'est comme la batterie de votre smartphone : pour la charger, il faut l'alimenter. Comment l'alimenter ? En le branchant sur le bon câble. Donc, le bon câble = vos résultats.

Et comment fait-on pour avoir des résultats rapides ? « T'es bien gentille, Lauriane, c'est bien ce que j'essaie de faire ! » Eh bien, on se focalise sur les priorités (on arrête avec la liste des fruits), on se concentre sur les 20 % d'actions qui donnent 80 % de résultats, selon la loi de Pareto, et on applique la méthode que je partage dans le chapitre suivant, page 101.

Il suffit de croire que c'est possible pour y arriver – la plupart des gens sont convaincus qu'ils sont incapables de réaliser de grandes choses alors ils visent la médiocrité. Ne vous sous-estimez pas, vous êtes meilleur que ce que vous pensez ! J'en suis certaine ! Quand je vois les résultats de nos élèves, je suis toujours émerveillée de constater de quoi l'humain est capable quand il prend la décision de changer.

> « J'ai perdu douze ans de ma vie à ne pas oser, je suis restée bloquée dans mon job, j'étais terrorisée de parler anglais. Aujourd'hui, après six mois, je parle anglais, j'adore ça et j'ai même été promue. »
>
> Marion L.

Maintenant, vous savez que vous avez toutes les ressources en vous pour réussir, que votre *fiiire* est au taquet, passons à la ~~casserole~~ théorie. Oui, je sais, « théorie », dit comme cela, ça semble chiant. Ce sera fun, promis, et vous verrez que c'est beaucoup plus simple que vous ne l'imaginez, bien que personne ne l'applique !

CHAPITRE 2

La méthode anti-scolaire pour débloquer son oral

« Que l'on me donne six heures pour couper un arbre, j'en passerai quatre à préparer ma hache. »

Abraham Lincoln

Comme Abraham Lincoln nous le dit ici, la préparation est essentielle pour être efficace. Au lieu de continuer à appliquer des schémas d'apprentissage qui ne fonctionnent pas depuis des années, je vous invite à découvrir maintenant la phase préparatoire jamais enseignée à l'école et qui laissera place à l'acquisition de l'anglais selon vos propres règles. Elle vous permettra de respecter vos mécanismes d'apprentissage naturels et, surtout, de parler anglais en 6 mois, pas en 10 ans ! Dans la première partie, nous verrons les cinq piliers pour créer une immersion linguistique à la maison. Ensuite, nous verrons le plan d'actions concret pour bien démarrer (que tout le monde oublie et qui est pourtant indispensable) et, enfin, nous lèverons tous les obstacles qui vous empêchent de progresser.

À la fin de ce chapitre, vous saurez exactement comment apprendre l'anglais au quotidien, sans méthode scolaire,

dans le plaisir, sans sacrifier vos moments de loisir et tout en respectant votre processus d'apprentissage naturel. Vous n'aurez plus jamais besoin de suivre des cours !

Créer sa routine pour parler anglais en six mois

Il existe cinq piliers fondamentaux pour parler anglais. Avant de vous exposer la méthode, j'aimerais vous poser une question : selon vous, qu'est-ce qui fait qu'une immersion linguistique à l'étranger fonctionne ? Rédigez ici les critères d'une immersion linguistique réussie selon vous, je vous laisse réfléchir quelques instants.

Alors ?

Vous avez sans doute répondu : « immersion », « pratique », « anglais tous les jours », « environnement anglophone », etc. Et vous avez totalement raison.

Nous allons nous appuyer sur les cinq piliers les plus efficaces d'une immersion à l'étranger pour créer une routine d'anglais à la maison. L'idée est de recréer une immersion linguistique chez vous.

Il est impossible d'échouer avec ces cinq piliers, et pourtant, peu de personnes les utilisent. Vous pourrez même les utiliser pour apprendre n'importe quelle autre langue ou compétence. Nos élèves exploitent la méthode pour l'espagnol, le sport, la pratique d'un instrument de musique, etc. Découvrons maintenant les cinq piliers que vous devez absolument intégrer à votre routine d'anglais.

La pratique – *Speak, you will speak*

Le premier est… attention, hyper surprenant : la pratique ! Oui, la pratique orale ! C'est le levier le plus efficace, et pourtant, le plus négligé, car il fait peur.

Selon le « cône d'expérience », aussi appelé « cône des apprentissages* », d'Edgar Dale, professeur et chercheur américain en éducation, on ne retient que 10 à 20 % des éléments lorsqu'on écoute un cours, car nous sommes dans une posture passive. Selon le chercheur, pour retenir des informations, il est nécessaire d'utiliser plusieurs canaux sensoriels de façon simultanée.

À l'inverse, si on se place dans une posture active d'apprentissage, en participant à une conversation, par exemple, on retient 70 à 90 % de ce que l'on apprend. C'est ainsi que vous gagnerez énormément de temps et pourrez parler anglais en 6 mois, pas en 10 ans. Alors, oui, vos

* Sang Joon Lee et Thomas C. Reeves, « Edgar Dale: A significant contributor to the field of educational technology », *Educational Technology*, vol. 47, n° 6, novembre-décembre 2007, pp. 56-59.

premières conversations ne seront pas parfaites (loin de là), mais il faudra lâcher ce perfectionnisme, car si vous ne commencez pas à parler, vous ne parlerez jamais anglais. C'est aussi simple que cela. Vous ne vous réveillerez pas un matin avec un oral fluide, même si vous avez tout appris par cœur. *Sorry, not sorry*, je ne suis pas ici pour vous dire ce que vous avez envie d'entendre, mais ce que vous avez besoin d'entendre.

Rassurez-vous, vous n'aurez pas besoin de sauter du pont sans élastique, car nous verrons dans le chapitre 3, page 111, comment débloquer votre oral progressivement sans stresser : vous verrez avec qui parler, comment pratiquer sans natif et même si vous n'avez pas encore tout le vocabulaire.

Cône de l'apprentissage – après deux semaines, nous avons tendance à nous rappeler :

Pour apprendre rapidement

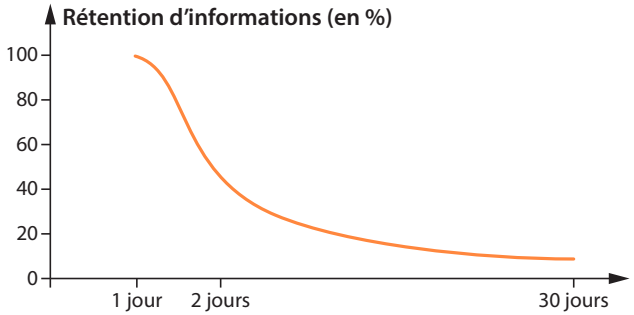
90 % de ce que nous disons et faisons	Faire réellement Simuler une expérience Interpréter un rôle	**Engagement actif**
70 % de ce que nous disons	Prononcer un discours Participer à une discussion	
50 % de ce que nous entendons et voyons	Observer sur place Assister à une démonstration Visiter une exposition Regarder un film	**Engagement passif**
30 % de ce que nous voyons	Regarder des images	
20 % de ce que nous entendons	Écouter (un exposé)	
10 % de ce que nous lisons	Lire	

Schéma traditionnel

Source : Edgar Dale

La régularité – *Everyday, yes, baby !*

Le pilier *number* 2 est : la régularité. Une langue ne s'apprend pas deux heures par semaine comme on pouvait le faire à l'école, cela va tout simplement à l'encontre du fonctionnement naturel de notre cerveau. Depuis 1885, grâce aux travaux d'Hermann Ebbinghaus*, philosophe allemand considéré comme le père de la psychologie expérimentale de l'apprentissage, et plus spécifiquement grâce à la courbe d'Ebbinghaus, communément appelée la « courbe de l'oubli », on sait que l'on perd plus de 50 % de l'information mémorisée après seulement deux jours et que la déperdition continue les jours qui suivent.



Source : Everlaab

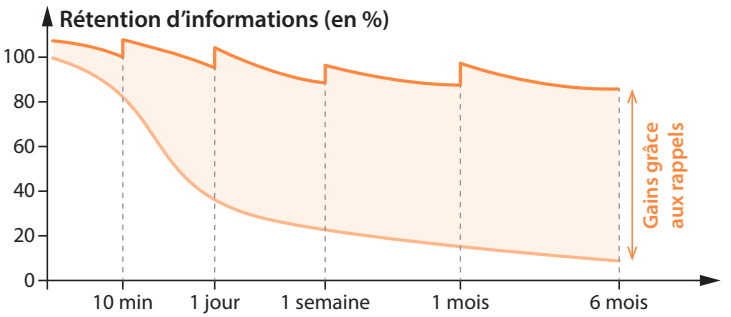
La courbe de l'oubli est également une technique visant à améliorer la rétention d'informations grâce à la répétition espacée. Elle consiste à se remémorer une information grâce à des rappels réguliers. Plus une information est répétée dans le temps, plus elle s'ancre dans notre mémoire. Si l'on cherche à mémoriser efficacement des

* Hermann Ebbinghaus, *La Mémoire – Recherches de psychologie expérimentale*, L'Harmattan, 2011.

mots de vocabulaire, on les relira plusieurs fois à intervalles espacés. Voici un exemple pour la fréquence des rappels :

- jour 0 : rappel après dix minutes ;
- jour 1 : rappel ;
- jour 7 : rappel ;
- jour 30 : rappel ;
- jour 180 : rappel.

Ceci est un exemple, vous pouvez créer des rappels tous les deux jours au début, puis espacer les révisions. Il n'y a pas de règle absolue, le plus important est de faire des rappels réguliers au début, puis de les espacer ensuite. Pour ne pas tomber dans un système de révision contraignant et mécanique en essayant d'appliquer parfaitement ces rappels, souvenez-vous simplement que le meilleur moyen de contrer l'oubli est d'appliquer la répétition espacée. C'est-à-dire de s'interroger régulièrement sur ce que vous apprenez afin de solidifier les connaissances dans votre mémoire à long terme. Ces relectures fréquentes permettent de mémoriser 80 % du contenu après six mois, alors qu'avec la méthode dite « classique », on en retient moins de 20 %.



Source : Everlaab

La manière la plus efficace pour acquérir et mémoriser une langue est donc de l'apprendre avec régularité, car la mémoire fonctionne avec la répétition. Si vous vous dites « *OMG* (*Oh my god*) mais je n'ai pas le temps de m'y mettre tous les jours », rassurez-vous, vous n'avez pas besoin de vous asseoir deux heures par jour à votre bureau. C'est beaucoup plus simple que cela. On reparlera de la gestion du temps dans la prochaine partie, page 89.

L'immersion – Je m'immerge, tu t'immerges, il s'immerge, nous nous immergeons…

Avant-avant-dernier pilier : l'immersion. Une langue se vit, s'entend, s'écoute, se ressent. Il est indispensable de vous immerger dans la langue chaque jour pour habituer votre oreille à l'anglais au travers de podcasts, d'émissions de télévision, de musique ou d'autres ressources et ce, même si vous ne comprenez rien. La plupart des gens le font une ou deux fois et arrêtent, car ils ont l'impression que cela ne sert à rien. Or, c'est une grosse erreur. Ce n'est pas parce que vous avez l'impression de ne rien faire que c'est inutile. Il y a un travail de fond qui s'effectue même si vous n'y prêtez pas attention. Vous pouvez écouter de l'anglais pendant que vous conduisez, faites la cuisine, travaillez, faites votre sport, sans chercher à comprendre. Vos neurones miroirs, eux, s'activent en coulisses. Ils reproduisent ce qui se passe autour de vous.

Pour récapituler, votre minimum syndical est les trois piliers suivants, ou la « méthode PRI » :

- pratique ;
- régularité ;
- immersion.

Si vous appliquez ces trois piliers, il vous sera impossible d'échouer. Je sais que cela peut sembler trop simple pour être vrai, mais les résultats sont infaillibles.

C'est la partie théorique qui vous permettra d'apprendre différemment d'à l'école et de sortir de l'étape 2 du cycle émotionnel du changement. Vous pouvez décider de vous en tenir à ces trois piliers et vous discipliner seul, ou alors décider de faire cela à plusieurs pour faciliter la motivation, et je sais pertinemment (grâce aux retours de nos milliers d'élèves) que les deux piliers suivants vous permettront d'obtenir des résultats encore plus rapidement.

La discipline, c'est bien, mais ça ne dure pas. C'est une ressource à court terme, comme la batterie de votre téléphone qui s'épuise. Pour garder la motivation chaque jour, (car oui, il y aura des moments de *down*), je vous invite à appliquer ce qui suit.

L'accompagnement, ou « bottage de fesses », comme j'aime l'appeler

Votre énergie ne doit pas être gaspillée à réfléchir à comment apprendre, votre coach est là pour ça. Il vous dit, vous appliquez. Si vous préparez un marathon, avoir un coach qui vous botte les fesses, qui réponde à vos questions et vous conseille sur le plan d'entraînement est bien plus efficace et rapide que de chercher par vous-même. Je ne dis pas qu'il est impossible de courir un marathon seul, évidemment, je dis simplement qu'il est plus facile d'être entouré. Pour l'anglais, c'est la même chose.

Personnellement, j'aime réfléchir à ce qui va me faire gagner du temps et de l'énergie, car ce sont des denrées qui s'épuisent rapidement. La vie s'écoule et je n'ai pas

de temps à perdre. Aujourd'hui, je me fais coacher pour tout ce que j'entreprends et j'accomplis des choses que je n'aurais jamais imaginé possibles avant. Au lieu d'hésiter pendant sept ans, mon coach me pousse à passer à l'action. Et, comme nous l'avons vu, obtenir des résultats rapidement nourrit la confiance en soi.



La communauté

Même si vous êtes comme moi, plutôt solitaire, je reste convaincue que ce pilier est extrêmement puissant. Vous allez rencontrer des personnes comme vous et quand on est plusieurs à galérer, cela rassure. Vous allez sans doute vous dire : « Aaaah, mais je suis normal en fait ! »

Si vous avez un blocage avec l'anglais, sachez que vous n'êtes pas seul, il y a des milliers de personnes qui le vivent aussi. De plus, faire partie d'une communauté quand vous n'êtes pas motivé vous aidera à ne pas procrastiner. Dans le Marathon d'Anglais®, nous avons créé les Bubble Teams, des groupes de motivation dont le but est de s'entraider chaque semaine pour ne rien lâcher.

Lors de sa candidature, Valentine m'avait dit qu'elle était introvertie et qu'elle hésitait à nous rejoindre. Puis, ces Bubble Teams lui ont permis de se surpasser, car elle avait une énorme peur de parler. Elle a débloqué son oral en 28 jours alors qu'il lui était impossible de parler anglais auparavant.

De plus, rappelez-vous que l'on devient la moyenne des cinq personnes que l'on fréquente. Il a été démontré par de nombreuses études* que notre environnement avait

* Emmanuel Drouet, « Épigénétique : comment l'environnement influence nos gènes », *Encyclopédie de l'Environnement*, 2023.

une influence sur notre génome (ensemble de nos gènes et chromosomes) par des modifications dites « épigénétiques ». Cela signifie que nos gènes évoluent selon de nombreux facteurs environnementaux : alimentation, stress, hygiène de vie, personnes fréquentées, lieu de vie, etc. Le meilleur exemple est celui des jumeaux : avec des patrimoines génétiques identiques, des jumeaux évolueront différemment selon leur environnement respectif.

Nous reproduisons inconsciemment ce qui nous entoure car cela est engrammé dans nos cellules influencées par notre environnement. Il est donc primordial de prendre soin de tout ce qui vous entoure et de créer un environnement propice à ce que vous voulez véritablement atteindre. Pensez à bien vous entourer pour mettre toutes les chances de votre côté. Voyons maintenant concrètement les toutes premières étapes indispensables à mettre en place pour créer une routine d'anglais solide qui vous permettra de parler anglais !

Par où commencer : les étapes indispensables (que tout le monde oublie) pour bien démarrer et ne pas abandonner

À votre avis, quelle est la première étape pour apprendre l'anglais ?

Acheter un livre de grammaire ? Faux.

Faire des exercices d'anglais ? Faux.

Apprendre des mots de vocabulaire ? Faux.

Prendre un cours d'anglais ? Encore faux.

En fait, la première étape n'a rien à voir avec la langue anglaise. Elle est rarement respectée et pourtant indispensable. C'est quand elles l'ignorent qu'autant de personnes échouent. Voici une image pour illustrer ce propos : plus un arbre est grand et fort, plus ses racines sont profondes. Ses racines lui permettent de ne pas tomber au moindre coup de vent. Ici, j'ai envie de vous montrer comment vous pouvez créer de longues racines, une base solide pour ne pas abandonner au premier obstacle. Car oui, il y en aura. Je ne vais pas vous dire que toute la durée de votre apprentissage sera parsemée de licornes et de paillettes. Comme dans tout chemin, il y aura des obstacles et cette base solide vous permettra de surmonter ces moments de difficulté.

Définir son « pourquoi »

Votre première étape est de définir votre « pourquoi ». Pourquoi voulez-vous parler anglais ? Ne restez pas en surface avec un « je veux apprendre l'anglais pour parler anglais ». C'est beaucoup trop vague et ordinaire. Votre cerveau aime les choses qui le titillent.

Il est évident que vous voulez parler anglais, mais pourquoi ? Allez chercher la raison émotionnelle, celle qui vous donne des *butterflies* dans le bidon. Vous voulez parler anglais pour réaliser votre rêve de déménager au Canada ? Vous voulez obtenir le job de vos rêves ? Vous voulez pouvoir parler avec vos neveux nés à l'étranger ? Vous voulez être libre de voyager seul au bout du monde sans dépendre des autres ? Vous ne voulez plus sentir la honte et le stress de parler anglais au travail ? Vous voulez prouver à votre famille que vous en êtes capable ? Peu importe la raison, il est important qu'elle soit chargée émotionnellement. Si

vous voulez parler anglais mais qu'il n'y a pas de raison profonde derrière, vous ne passerez pas à l'action.

Il n'est pas toujours évident de trouver la véritable raison immédiatement. Il faut parfois creuser pour la trouver. Je vous invite à faire le « jeu des 7 "pourquoi" » afin de trouver votre *why*. Par exemple :

- pourquoi je veux parler anglais ? Parce que je veux voyager ;
- pourquoi je veux voyager ? Parce que j'aime m'évader dans d'autres pays ;
- pourquoi j'aime m'évader ? Euh… parce que je n'aime pas ma vie ici ;
- pourquoi je n'aime pas ma vie ici ? (Là, ça commence à piquer, c'est bon signe.) Parce que je n'aime pas mon travail…
- pourquoi je n'aime pas mon travail ? Parce que je m'ennuie ;
- pourquoi je m'ennuie ? Parce que je n'aime pas rester derrière un bureau toute la journée ;
- pourquoi je n'aime pas rester derrière un bureau ? Parce que j'aime me déplacer, être en mouvement, rencontrer des personnes.

Cet exemple montre la raison profonde du véritable pourquoi et ce que parler anglais permettra à cette personne. Changer de travail, trouver un travail aligné avec ses envies et besoins.

Remettre en question le précédent « pourquoi » permet de gratter la couche superficielle et de trouver la véritable raison.

Je vais partager mon *why* avec vous maintenant, si cela peut résonner. Il a évolué avec le temps et n'était pas aussi

clair dans ma tête quand j'ai démarré l'apprentissage des langues. Attention, confessions intimes entre nous, c'est parti : au début, avec l'anglais, mon but était de voyager librement sans dépendre de personne, et surtout, être sûre de trouver un bon emploi, car j'étais persuadée que, sans anglais, j'aurais un métier pourri.

Aujourd'hui, avec du recul, plus de dix ans d'introspection et 78 990 « pourquoi » minimum (#0exagération), je comprends désormais la véritable raison émotionnelle qui m'a motivée à apprendre plusieurs langues. Cette dernière était liée à ma peur de « ne pas être assez » et à ma peur de l'échec. Je ne me sentais pas assez intelligente, j'avais l'impression que j'avais besoin de travailler plus que les autres pour réussir, alors j'ai tout donné dans les langues. Je voulais rentrer dans le moule et prouver que j'étais assez intelligente.

Mon véritable *why* de l'époque était d'être « assez bien » pour la société. Cette peur m'a poussée à parler d'autres langues, jusqu'au jour où j'ai refait l'exercice des « pourquoi » car je commençais à me sentir désalignée. C'est à ce moment de ma vie que j'ai compris que mon *why* avait totalement *switché*. Je n'avais plus besoin d'apprendre d'autres langues ou d'être parfaite dans ce domaine car j'avais réussi à enlever cette pression sociétale (que je me mettais toute seule), j'avais pris confiance en moi et j'avais compris que j'étais assez, que la course était terminée.

J'adore toujours les langues, mais plus pour les mêmes raisons. Avant, elles nourrissaient mon ego ; ça claque, quand même, de dire : « Je parle cinq langues. » Aujourd'hui, je m'en fiche, je n'ai plus besoin de cette reconnaissance (j'ai réglé mes propres traumas). Les langues nourrissent ma joie de me connecter aux autres quand je voyage et ma curiosité de découvrir d'autres cultures. Pour cela, je n'ai

pas besoin d'un niveau C2 (niveau natif). Parler plusieurs langues demande une pratique constante de chacune pour conserver un niveau égal dans le temps, et cela n'est plus ma priorité. Mon niveau dans chaque langue évolue donc selon mes besoins et envies.

Peu importe si votre raison émotionnelle évolue avec le temps comme cela a été mon cas, le plus important est que vous trouviez la raison qui vous aidera à ne pas abandonner, celle qui touchera votre cœur.

Notez vos 7 *why* ici :

C'est bon, vous avez bien gratté votre *why* ? Si oui, passons aux étapes suivantes. N'hésitez pas à répéter cet exercice à plusieurs reprises. Vous n'aurez pas toutes vos réponses le premier jour.

Activer son GPS

Si vous ne savez pas où vous allez, il sera difficile de vous y rendre. Si vous montez dans un taxi et dites « allez où vous voulez », le conducteur risque de vous emmener… nulle part. Vous devrez lui indiquer votre destination finale pour qu'il puisse connaître les étapes intermédiaires du voyage.

Sauf si vous êtes à New York et que vous connaissez mieux la ville que le *driver* #truestory.

Il faudra donc d'abord définir votre objectif. Je vais vous aider à mettre les bonnes informations dans votre GPS de l'anglais. Ne négligez pas cette partie, car je sais que beaucoup passent à côté alors qu'elle est extrêmement importante. Si vous n'indiquez pas la direction à votre cerveau, il ne saura pas où vous emmener. Et voici une petite *punchline* pour saupoudrer le tout : *What is expected tends to be realized*[*].

Déterminer son objectif

Parler anglais couramment sans faire aucune faute, communiquer avec les locaux en voyage, être capable de prendre des appels téléphoniques en anglais sans faire répéter, baragouiner en voyage… Nous sommes tous différents et nos objectifs aussi. Plus vous serez précis, plus il sera facile d'y arriver. De plus, le fait d'avoir un but clair vous permettra de vous rendre compte du moment où vous l'atteindrez. En effet, apprendre une langue ne s'arrête jamais, donc si vous ne savez pas où se trouve la ligne d'arrivée, vous aurez l'impression que la course ne s'arrête pas et d'être en perpétuel échec. Maintenant, il est important de savoir à quelle date vous voulez atteindre votre objectif.

[*] « Ce qui est attendu tend à se concrétiser. »

Se fixer une *deadline*

Est-ce dans six mois, dans un an ? Je vous invite à écrire une date précise, jour, mois et année, car un projet sans date reste un rêve. Choisissez un espace-temps suffisamment *challengeant* pour vous motiver : si la date est trop éloignée, les jours de flemme, vous vous direz « ah, ça va, j'ai le temps » et la date d'échéance arrivera plus rapidement que prévu. Six mois est une bonne échéance, car c'est assez proche pour vous stimuler, et assez éloigné pour avoir le temps d'avoir des résultats concrets.

Complétez ces deux phrases :

Mon objectif est : .....

.....

La date de mon objectif : .....

.....

Ensuite, vous aurez besoin du « comment » : comment arriverez-vous à cet objectif ? En voiture, en carrosse, en poney ou en licorne ?

« Échouer à planifier, c'est planifier d'échouer » : le planning d'anglais

La planification est la clé de toute réussite de projet. Si vous ne planifiez pas vos créneaux d'anglais dans votre journée, le soir, au moment d'aller au lit, vous risquez de vous dire : « Oups, j'ai oublié mon anglais aujourd'hui ! Tant pis, ce sera pour demain. » Et le lendemain, même scénario, et ainsi de suite, et c'est comme cela que vous perdrez dix ans.

Comme pour votre séance de sport et autres réunions, prenez rendez-vous avec vous-même dès maintenant. Ouvrez votre agenda et observez une semaine typique : à quels moments pouvez-vous caler des créneaux d'anglais ?

- Le matin au petit déjeuner pendant dix minutes ?
- Dans le métro ou dans la voiture en allant au travail ?
- Dix minutes, le midi, pendant la pause-déjeuner ?
- Pendant que vous préparez le repas, faites du sport ou le ménage ?
- Le soir, avant de vous coucher ?
- À 17 heures, tous les mardis ?

Ne réfléchissez pas aux « quoi » ni « comment » maintenant, bloquez simplement ces créneaux dans votre agenda. Nous verrons ensuite comment les remplir.

Je vous recommande d'avoir une routine pour la semaine et une routine pour le week-end. Généralement, la semaine, vous avez déjà une routine établie et cela facilite l'ajout d'une nouvelle habitude. Le week-end est plutôt free-style en général, pour respecter votre rythme, donc prévoyez une routine plus flexible.

Une fois vos créneaux planifiés dans votre semaine, choisissez vos ressources. Vous pouvez télécharger le « Dossier Plan de Route » (www.marathon-des-langues.com/bonus-livre/) avec les meilleures ressources d'anglais que je vous recommande. Calez-les dans vos créneaux tout en gardant un équilibre des quatre piliers de la langue (expression écrite et orale et compréhension écrite et orale, que nous verrons dans le prochain chapitre) et en respectant la méthode PRI (pratique, régularité, immersion).

Les trois phases importantes à anticiper

Que vous démarriez de zéro ou repreniez l'anglais, ces étapes sont à appliquer de la même manière. Personnellement, quand j'apprends une nouvelle langue ou que j'en réactive une que je n'ai pas pratiquée depuis longtemps, je suis exactement les trois étapes suivantes.

Phase 1 – L'immersion pendant un mois

C'est la phase pendant laquelle vous allez vous (re)familiariser avec l'anglais. C'est le moment d'apprendre ou de réapprendre du vocabulaire. Habituez votre oreille à l'anglais au quotidien en vous immergeant dans des audios, même si vous ne comprenez pas tout. Dès que vous croisez un mot que vous ne connaissez pas, écrivez-le sur un calepin avec sa traduction. Il peut être rébarbatif de tout écrire, alors je vous conseille de vous limiter à un certain nombre pour ne pas que votre cerveau associe cela à une contrainte. Fixez-vous dix ou quinze mots par jour, par exemple. Et pensez stratégique : si le mot « pic-vert » se présente, ce n'est sans doute pas nécessaire de l'écrire. N'encombrez pas votre cerveau avec des éléments que vous n'utiliserez pas à court terme.

Chaque jour, pendant un mois, focalisez-vous sur cette immersion. Si vous avez déjà des bases de l'école, même si cela semble loin, cette immersion permettra de réactiver tout ce qui a été rangé dans des tiroirs poussiéreux à l'époque.

Vous allez lire, écouter de manière active et passive (à voir dans le prochain chapitre), écrire, apprendre du vocabulaire chaque jour. Le plus important est d'avoir un contact avec la langue tous les jours pour activer votre muscle de l'anglais. Vos chemins neuronaux se dessineront alors et faciliteront votre apprentissage.

Ne vous forcez pas à apprendre par cœur, utilisez le palais de la mémoire, par exemple, que nous verrons dans le chapitre 4 page 131. Si vous variez vos ressources comme recommandé, vous retrouverez le vocabulaire utilisé à plusieurs reprises et cette répétition permettra une meilleure assimilation.

Soyez conscient de tout ce que vous croisez. Par exemple : repérez comment se construisent le présent, le passé, le futur, observez simplement. Le fait de mettre de la conscience sur les structures facilitera leur mémorisation grâce aux quatre phases d'assimilation dont nous parlerons dans le chapitre sur la mémoire, page 127.

Si vous avez déjà parlé anglais couramment par le passé et avez besoin de le réactiver, cette phase peut être raccourcie à une à deux semaines.

Phase 2 – La pratique orale

Nous arrivons en phase 2 et c'est le moment de pratiquer ! Oui, vous allez déjà parler. Même si vous n'avez pas tout appris, même si vous ne connaissez pas toutes les exceptions des exceptions des exceptions, et même si vous manquez de vocabulaire.

Oui, vous parlerez comme Tarzan : « Moi manger banane. » Est-ce que vous comprenez le message ? Oui, donc je suis désolée de vous le dire, surtout pour les personnes perfectionnistes (qui représentent 90 % de nos élèves), vous allez devoir parler de manière imparfaite. C'est la seule manière de débloquer votre oral. Si vous ne parlez pas, vous ne parlerez jamais.

Pour construire des phrases, faites simple. N'essayez pas de compliquer en traduisant du français à l'anglais. C'est comme vouloir courir 21 kilomètres avant même d'en avoir

couru dix. Une phrase en anglais, ce sont trois éléments : S + V + O. Sujet, verbe, objet. Point. Une phrase de trois mots suffit pour se faire comprendre. Vous ferez plus compliqué plus tard.

Si vous ne connaissez pas encore le futur, ne vous bloquez pas. Contournez. Par exemple : « Demain, je mange une pomme. » En effet, grammaticalement, cela n'est pas correct, mais pour le moment, ce n'est pas la priorité. Votre but premier est de débloquer votre oral, d'oser parler en étant imparfait, pour dépasser la peur de faire des erreurs. La seule façon de surmonter une crainte est de s'y confronter. Cela enverra le message à votre cerveau que vous pouvez recommencer, car rien de grave ne s'est produit.

D'ailleurs, quand vous avez peur de quelque chose, posez-vous cette question : « Quelle est la pire chose qui puisse m'arriver ? » Vous vous rendrez compte que, dans la plupart des cas, rien de grave n'arrivera. De plus, c'est justement parce que vous ferez des erreurs que vous pourrez vous améliorer. Pratiquer vous permettra de conscientiser les endroits où vous bloquez. Si certains mots ne viennent pas, cela signifie que vous pouvez les revoir. Si vous n'avez pas le bon mot, de la même manière, ne vous bloquez pas. Essayez de contourner avec un autre mot, même s'il ne veut pas dire exactement la même chose.

Le but de ces échanges n'est pas de parler avec fluidité, pas tout de suite en tout cas. Ne vous mettez pas la pression en espérant que cela coule de source, car ce ne le sera pas. Votre oral deviendra fluide uniquement en passant par cette phase à la Tarzan. Ces créneaux de pratique sont à considérer comme de l'apprentissage et non des examens. Je me permets de le préciser car je vois beaucoup de nos élèves se mettre une pression folle pendant leur session de

pratique, espérant ne pas faire d'erreurs, alors que ce n'est pas le but. Au contraire, chaque erreur permet d'apprendre et d'éviter de la reproduire.

Une fois que vous aurez débloqué votre oral et aurez pris l'habitude de parler, vous vous sentirez stagner. C'est un signe important : cela signifie que c'est le moment d'élargir votre zone de confort à nouveau. Ce n'est pas parce que vous aurez débloqué votre oral que vous serez tranquille : l'apprentissage est continu et semé d'*ups* and *downs*.

À un certain stade de votre marathon, vous en aurez marre de parler au présent. Vous aurez naturellement envie de parler au passé, au futur, etc. Ce sera le moment parfait pour apprendre et maîtriser ces nouveaux temps, car vous aurez manifesté un intérêt pour la conjugaison ; votre mémoire sera prête à les enregistrer.

> « Quand l'élève pose la question, cela signifie qu'il est prêt à accueillir la réponse*. »

Comme cela vient de vous (et non d'un gavage intempestif), vous comprendrez pourquoi vous faites les choses et l'apprentissage sera, par conséquent, plus efficace.

Avec qui parler ? Vous pourrez facilement trouver des partenaires de langue sur les applications que je vous recommande dans le « Dossier Plan de Route » (que vous pouvez consulter en scannant le code QR suivant).

www.marathon-des-langues.com/bonus-livre/

* Citation de mon professeur de guitare adaptée de la citation de Lao Tseu : « Quand l'élève est prêt, le maître apparaît. »

Vous pouvez aussi, tout simplement, activer votre réseau. Si vous avez peur de parler directement avec un natif, que votre mâchoire est bloquée, je vous donne les étapes progressives dans la prochaine partie, page 113, pour débloquer votre oral pas à pas.

Ne procrastinez pas sur cette deuxième phase, car plus vous attendrez :

1. plus vous oublierez. Votre mémoire éliminera ce que vous ne pratiquez pas, donc vous perdrez tout ce que vous aurez appris dans la phase 1 ;

2. plus vos attentes seront élevées par rapport à vos résultats et plus vous serez frustré et déçu de votre première conversation.

Alors que si vous commencez à parler dès le mois 2 (ou même avant, nos élèves débloquent généralement leur oral pendant le premier mois), vous accepterez plus facilement d'être imparfait.

Si vous vous demandez combien de temps vous devez pratiquer, ma réponse est la suivante : un maximum. Plus vous pratiquerez, plus vous progresserez rapidement. Dans le Marathon d'Anglais®, nous avions lancé un sprint de cinq créneaux de 30 minutes par semaine pendant un mois ; les résultats furent extraordinaires.

Si vous n'avez pas ce temps, prévoyez un minimum de deux à trois séances de 30 minutes par semaine, en complément de votre routine d'anglais et en équilibrant vos quatre piliers (à découvrir dans un prochain chapitre, page 101), pour que ce soit compatible avec votre vie quotidienne chargée. Commencez par une session par semaine au début, puis augmentez rapidement à deux. C'est le minimum vital.

Je vous recommande des créneaux de 30 minutes (au lieu d'une heure), car :

1. c'est plus facile à caler dans votre agenda ;

2. il y a moins de risques de procrastiner, car 30 minutes, ça va très vite ;

3. il sera plus efficace de caler deux créneaux de 30 minutes par semaine qu'un seul d'une heure, car vous activerez votre « muscle d'anglais » plus souvent.

Au-delà de 30 minutes, cela peut avoir l'effet inverse de celui recherché, surtout au début de l'apprentissage, et créer de la fatigue, une perte de concentration, trouver la session longue et terminer sur une note négative, ce qui ne vous donnera pas envie de recommencer.

Une fois que vous aurez débloqué votre oral et que vous aurez l'habitude de parler régulièrement, vous serez libre d'allonger votre créneau.

Être en phase 2 ne signifie pas arrêter la phase 1 : les deux étapes sont complémentaires. Maintenant, *let's go* pour la phase 3.

Phase 3 – La compréhension orale

Une fois votre oral débloqué, vous rencontrerez d'autres points de blocage. La course ne sera pas encore terminée. Généralement, c'est la partie compréhension orale qui fait son apparition et est souvent la plus frustrante. Cela ne sera pas forcément votre cas, car chacun est différent, mais nous rencontrons cela chez 90 % de nos élèves. Dans cette phase, il faudra donc mettre l'accent sur votre compréhension de l'oral.

Vous continuerez à pratiquer l'oral, à remplir votre carnet de vocabulaire, et placerez en action prioritaire des

activités quotidiennes pour booster votre compréhension. Je vous donnerai des exemples dans le chapitre suivant, page 103.

Le but est d'être conscient de vos challenges, si vous sentez que vous êtes bloqué sur un point en particulier, organisez-vous un sprint sur ce blocage. Par exemple, pour la compréhension orale, vous pourrez faire du *shadowing* (à découvrir page 120) tous les jours pendant un mois.

Entre chaque phase, prenez le temps de vous poser pour observer le chemin accompli. La plupart du temps, nous n'avons pas conscience de nos progrès car nous sommes toujours tournés vers le futur, vers la prochaine marche et vers tout ce qu'il reste à faire. À voir le verre à moitié vide, vous aurez l'impression de stagner en permanence. Il est primordial de célébrer chaque victoire, aussi petite soit-elle. J'étais sceptique sur les bienfaits de cela, mais après l'avoir pratiqué, j'en ai été convaincue.

Maintenant que vous avez vos créneaux et vos ressources, il n'y a plus qu'à combiner le tout pour créer une routine d'anglais. Pour découvrir un exemple de routine, téléchargez le « Dossier Plan de Route » (www.marathon-des-langues.com/bonus-livre/). Évidemment vous pouvez l'accommoder à votre guise, il existe autant de routines que d'élèves. L'idée est de vous écouter, de faire ce qui vous fait plaisir tout en respectant la méthode PRI : pratique, régularité, immersion. Le dimanche, réservez-vous un moment pour planifier votre routine d'anglais de la semaine ; choisissez vos créneaux et vos ressources.

Voyons maintenant comment supprimer tous les obstacles pour apprendre facilement et dans le plaisir. Nous parlerons, entre autres, de la loi du feignant pour être efficace, de l'effet cumulé pour progresser en dix minutes par jour,

de la technique du brossage de dents pour apprendre sans effort et de comment dégager 1 h 30 par jour sans sacrifier vos moments de plaisir.

Lever tous les obstacles pour apprendre facilement et dans le plaisir

Quand un projet manque de clarté, il est extrêmement difficile d'avancer. C'est dans ces moments que notre amie « procrastination » s'invite. Non seulement elle nous fait perdre du temps, mais elle nous fait également perdre de la confiance en nous. Vous savez désormais que la confiance en soi est le pilier au cœur de cette méthode, je vais donc vous aider à éloigner la procrastination au maximum. Cette dernière peut venir de trois choses :

- une peur (vu plus haut) ;
- un manque de sens (vu juste avant) ;
- un manque de clarté et d'efficacité (c'est pour maintenant).

Nous allons clarifier le chemin en levant tous les obstacles qui bloquent votre anglais afin d'éloigner notre amie « procrastination » et vous faciliter la vie avec cette langue. Voici les cinq façons de surmonter les embûches de l'anglais.

La loi du feignant pour être efficace

On démarre très fort avec la loi du feignant, qui invite à supprimer tous les obstacles de votre routine d'anglais. Par exemple, le sportif va mettre son sac de sport dans le coffre de la voiture pour éviter de repasser à la maison et

succomber à l'appel du sofa. Il aura plus de chances d'aller à la salle s'il y va directement en sortant du travail. Nous allons faire la même chose avec votre routine d'anglais. Voici quelques exemples :

- préparer tout votre matériel au même endroit : votre carnet pour écrire le vocabulaire et votre stylo juste à côté ;
- installer des applications pour écouter la radio sur votre smartphone ;
- suivre des chaînes en anglais sur YouTube ;
- vous abonner à des comptes Instagram qui vous plaisent ;
- sélectionner les podcasts dans une thématique qui vous intéresse ;
- rassembler vos fiches pédagogiques (offertes ici : www.marathon-des-langues.com/bonus-livre/) dans un classeur.

L'idée est que vous puissiez démarrer votre créneau anglais sans délai. Ainsi, vous ne perdez ni temps ni énergie à réfléchir à ce que vous allez faire ou à chercher les outils nécessaires.

Plus vous devrez prendre de décisions (exemple : monter à l'étage chercher votre carnet, aller sur votre ordinateur pour télécharger vos fiches, vous rendre compte qu'il n'y a plus d'encre pour les imprimer, trouver un stylo dans la commode, etc.), plus vous risquez d'inviter « procrastination », car il y aura trop d'obstacles sur votre chemin.

Cela peut paraître anodin, mais je crois sincèrement aux micro-changements, car cela ne demande pas beaucoup d'efforts dans la mise en place et donne de véritables résultats grâce à l'effet cumulé.

Dans votre agenda, je vous invite dès maintenant à :

1. écrire la date à laquelle vous (re)démarrerez votre routine d'anglais ;

2. prévoir une période d'une semaine « logistique » pour anticiper tous les obstacles.

Une fois que vous aurez fait ce travail préparatoire, vous pourrez être hyper efficace pendant vos créneaux d'apprentissage. Voyons maintenant comment progresser en dix minutes seulement avec l'effet cumulé.

L'effet cumulé pour progresser en dix minutes seulement

Comme vous le savez maintenant, l'anglais ne s'apprend pas en deux heures par jour à son bureau comme on le faisait à l'école. Pour le respect de votre mémoire, comme on l'a vu avec les travaux d'Ebbinghaus, il est plus efficace d'apprendre un peu chaque jour, et plusieurs fois par jour, plutôt qu'une fois par semaine.

L'effet cumulé de petites actions répétées au quotidien vous donnera de meilleurs résultats. Il est donc important de ne pas vous dire : « Oh, ça ne sert à rien, je n'ai que cinq minutes. » Au contraire, dites-vous : « Youpi ! J'ai cinq minutes pour mon anglais ! » Plus vous le ferez, plus cela deviendra une habitude et plus brancher votre cerveau sur le mode « anglais » sera facile.

Exploitez ce créneau dans la salle d'attente pour dégainer votre téléphone afin de réviser quelques mots. Il est important que vous répartissiez différents créneaux d'apprentissage dans la journée. Par exemple, quinze minutes le matin au petit déjeuner, quinze minutes à

la pause-déjeuner, vingt minutes le soir, etc. Cet effet cumulé marquera vos chemins neuronaux (rappelez-vous des champs de blé) et demandera moins d'efforts à votre cerveau pour s'y mettre de jour en jour.

La technique du brossage de dents pour apprendre sans effort

« OK, maintenant, je dois faire de l'anglais tous les jours, me lance Cécile, mais comment je fais pour être motivée tous les jours ? » Excellente question ! En effet, la motivation, c'est bien, mais elle ne dure pas. Elle fonctionne comme une émotion ; elle ne fait que passer. Nous avons un capital motivation limité. Heureusement, il existe quelque chose de beaucoup plus puissant que la motivation… la technique du brossage de dents.

Et késako ? La technique du brossage de dents consiste à créer une habitude. Une fois que cette dernière est intégrée, elle devient automatique. Vous n'aurez plus besoin de vous motiver et l'apprentissage deviendra naturel. Aujourd'hui, nos parents ne sont plus derrière nous pour que nous nous brossions les dents. C'est totalement automatique et ancré dans notre quotidien. Vous n'avez pas besoin d'écouter un discours de motivation pour sortir le dentifrice.

Pour l'anglais, c'est la même idée, il s'agit d'en faire une habitude pour que cela s'intègre à votre quotidien. L'un des obstacles majeurs à la création d'une nouvelle habitude est le temps. Si vous avez l'impression de ne pas vous en sortir entre le tennis du petit, les courses, le ménage, le boulot, les allers-retours chez la nounou et ce fameux projet de parler anglais sur lequel vous procrastinez depuis des siècles, je vous invite à lire la prochaine partie.

Se dégager 1 h 30 par jour sans sacrifier les moments de loisir

« Je n'ai pas le temps ! » C'est la phrase que j'entends le plus souvent. Alors que :

1. vous n'avez pas besoin de sacrifier votre vie pour l'anglais. Grâce à l'effet cumulé, vous pourrez parler anglais quelques minutes par jour, en répartissant les actions efficacement dans la journée ;

2. cette phrase est une croyance déresponsabilisante : nous sommes totalement responsables de notre temps. Ouille ! Je sais que la lecture de ce passage va en piquer certains. Vous verrez, dans cette partie, comment dégager 1 h 30 de temps par jour très facilement en identifiant les voleurs de temps.

Même si vous faites 30 minutes d'anglais par jour (réparties en deux créneaux de quinze minutes, par exemple), le minimum vital pour progresser, vous imaginez bien que plus vous pratiquerez, plus vous aurez des résultats rapidement. Voici donc mes conseils pour dégager jusqu'à 1 h 30 de votre temps par jour.

La première astuce est l'optimisation. Vous allez optimiser tous vos moments de « vide » (même si vous n'en voyez pas pour le moment). Par exemple :

- lorsque vous êtes dans une salle d'attente ;
- quand vous êtes aux toilettes (oui, sérieusement) ;
- dans votre voiture ;
- quand vous faites du sport, le ménage, le repassage, le jardinage, etc.

Tous ces moments peuvent être exploités en écoutant des podcasts, en parlant seul ou en utilisant votre

application préférée. L'idée est d'intégrer l'anglais dans votre environnement.

Ensuite, vous pouvez remplacer ou supprimer certaines tâches du quotidien. Par exemple, dans l'utilisation de vos réseaux sociaux, au lieu de perdre du temps à scroller sans but, vous pouvez liker des groupes en anglais (sur une thématique qui vous intéresse), suivre des mentors et personnalités que vous aimez afin de créer des opportunités d'être au contact de la langue. Aussi, remplacez vos moments de télévision par des séries en anglais, ou diminuez votre temps de télévision pour regarder des vidéos en anglais. Cuisinez des recettes en anglais, faites votre sport en suivant des vidéos YouTube en anglais, écoutez vos méditations en anglais, lisez les actualités en anglais…

Pour libérer de l'espace dans votre agenda et devenir productif, il est important d'identifier les voleurs de temps. Le plus grand d'entre eux est votre smartphone et, notamment, les notifications incessantes. Non seulement parce qu'elles coupent votre productivité, mais aussi parce qu'elles apportent une charge mentale dont vous n'avez pas besoin.

Selon les études, le fait de limiter toutes les interruptions (téléphone, e-mails, etc.) permettrait à une journée de travail de sept heures d'être raccourcie à quatre heures par jour.

Chaque interruption – même si Jean-Mi' vous dit que « ça ne prendra que deux minutes » – vous fait perdre en réalité au moins 23 minutes et 15 secondes, car c'est le temps nécessaire à votre cerveau pour retrouver son niveau de concentration après avoir été interrompu pendant plusieurs minutes, selon une étude de l'université Irvine en Californie

et Humboldt en Allemagne*. Imaginez les dégâts pour quatre interruptions dans l'heure. Je vous conseille donc de supprimer toutes les notifications de votre téléphone et de votre boîte mail. Je sais que cette étape n'est pas simple, mais faites au moins le test pendant une semaine pour vous rendre compte par vous-même. Au début, vous allez sentir un vide, puis une libération. C'est la liberté et le contrôle sur votre temps que vous allez retrouver.

Personnellement, je fonctionne en mode créneaux avec mes réseaux, appels, SMS, etc., ce qui signifie que je me donne deux ou trois moments dans la journée pour regarder et répondre à tous les messages d'un seul coup. Je fais également cela avec ma boîte mail. Je refuse d'être dépendante de mon téléphone pour ne pas subir mon temps.

En plus de cela, il y a aussi le *multitasking* (le fait de faire plusieurs choses en même temps), qui donne l'impression d'être efficace, alors que c'est tout l'inverse, puisque notre cerveau ne sait pas faire deux choses en même temps. C'est comme si vous décidiez de nager et de courir en alternance. Vous courez dix minutes, puis nagez dix minutes, puis courez dix minutes et ainsi de suite, sauf qu'entre chaque activité, il faut changer de tenue, se sécher, etc. Cela n'a aucun sens.

Afin de limiter les interruptions, devenir productif et libérer votre charge mentale, posez vos limites. Par exemple :

- en télétravail, quand la porte est fermée, personne n'a le droit d'entrer ;
- regardez vos e-mails une à trois fois par jour seulement, ne laissez pas votre boîte mail ouverte toute la journée ;

* Gloria Mark, Daniela Gudith et Ulrich Klocke, « The Cost of Interrupted Work: More Speed and Stress », Conférence « Human Factors in Computing Systems », Florence, Italie, avril 2008. Disponible ici : www.ics.uci.edu/~gmark/chi08-mark.pdf

- isolez-vous dans une pièce quand vous avez besoin de vous concentrer sur un projet.

Au bureau, il n'est sans doute pas facile de poser vos règles, mais essayez d'ajouter des micro-changements chaque semaine.

Concernant vos créneaux d'anglais, c'est la même chose. Mettez-vous en mode *deep work* : pas de notification, votre téléphone en mode avion, pas de *multitasking*. Votre créneau d'anglais de vingt minutes dans cet état de concentration sera nettement plus efficace qu'un créneau d'une heure avec quatre interruptions.

Un conseil bonus : faire des sessions d'apprentissage après une session de sport vous permettra d'être beaucoup plus concentré et confiant, car le sport libère des endorphines et de la dopamine, les hormones du plaisir. Cela vous permettra de mémoriser nettement plus efficacement ce que vous apprenez.

Une autre technique, qui vous plaira sans doute moins mais que j'utilise chaque jour dès que ma concentration baisse, est de prendre une douche froide. Cela me réveille et me donne la sensation de reconnecter tous mes neurones, au-delà des bienfaits du froid sur le corps. Si le sujet vous intéresse, je vous invite à lire le livre *La Méthode Wim Hof*[*].

Pour vous libérer du temps, vous pouvez également automatiser et/ou déléguer certaines tâches du quotidien. Pour l'automatisation, vous pouvez, par exemple, *batcher* vos repas : au lieu de cuisiner chaque jour, préparez tous vos plats de la semaine le dimanche. Il existe plein de vidéos sur le sujet sur YouTube. Le fait de sortir les plats et de faire la vaisselle une fois dans la semaine au lieu de sept

[*] Wim Hof, *La Méthode Wim Hof*, Guy Trédaniel éditeur, 2021, 256 pages.

fois ou plus vous fera gagner un temps précieux. Il y a également des applications comme Jow qui permettent de faire ses courses en deux clics.

Pour la délégation : si vous faites tout à la maison, vous pouvez sans doute réduire et déléguer certaines tâches. Impliquez vos enfants dans les tâches du quotidien. Demandez de l'aide autour de vous.

Je vous invite à faire la liste des tâches quotidiennes pour vous rendre compte de tout ce que vous faites. Cela vous permettra d'avoir un regard objectif. Je sais que votre première réaction sera sans doute : « Ah non, je ne peux rien déléguer. » C'est ce que je pensais également. Mais une fois que les choses sont posées par écrit, il est plus évident d'y voir clair. Vous pouvez même convoquer une réunion de famille pour exposer le sujet en mode jeu afin que chacun puisse prendre une part du gâteau. Et si vous êtes seul, vous pouvez solliciter vos amis.

Voici quelques exemples.

- Cuisiner chaque jour : est-ce que chacun de vos enfants ne pourrait pas s'occuper d'un repas par semaine ? Vous pouvez lui en confier la responsabilité de façon ludique, en le laissant choisir la recette du repas.
- Faire les courses : ne serait-il pas possible d'alterner une semaine sur deux avec votre partenaire ? (J'ai mis cela en place dans mon couple, c'est une révolution !)
- Emmener les enfants à l'école tous les jours : est-ce qu'une nourrice ne pourrait pas vous aider ? Si la question du budget pose problème, ne pourrait-elle pas les emmener juste une fois par semaine par exemple ?
- Le ménage/repassage : un employé de ménage pourrait-il vous aider ? De la même façon, si vous n'avez

pas les moyens, pourriez-vous vous faire aider quelques heures une fois par mois ? Un peu est mieux que rien du tout !

Le but est de grapiller quelques heures voire quelques minutes par-ci par-là pour retrouver le contrôle sur votre temps.

Quand vous constaterez le temps et l'énergie gagnés, vous verrez cela comme un investissement ! Et, qui plus est, cela coûte moins cher que, par exemple, des cigarettes, un nouveau smartphone ou encore un énième pantalon dont vous n'avez pas besoin. C'est à vous de définir vos priorités : quand on veut vraiment quelque chose, il y a toujours des solutions. Je vous invite à faire l'exercice ci-dessous. Vous n'aurez sans doute pas toutes vos réponses immédiatement, mais le fait d'ouvrir la question vous permettra de recevoir des réponses par la suite.

Remplissez les lignes suivantes avec les tâches que vous pouvez automatiser :

★ .....

★ .....

★ .....

★ .....

★ .....

Et celles-ci avec les tâches que vous allez déléguer :

★ .....

★ .....

★ .....

Si vous manquez encore de temps malgré tout cela, vous pouvez vous offrir un supplément de vie avec le Miracle

Morning d'Hal Elrod*, qui suggère de se lever plus tôt le matin pour faire des choses qui ont du sens pour vous. Il n'est pas obligatoire de se lever à 5 heures du matin, mais si vous commencez par vous lever quinze minutes plus tôt, vous pourrez les consacrer à votre anglais avec une méditation ou la lecture des *news* en anglais, par exemple.

Pour ceux qui ont du mal à sortir du lit, sachez que jusqu'à 30 minutes de sommeil en moins votre état de fatigue ne sera pas impacté. J'en profite pour vous recommander de prendre soin de votre sommeil : c'est un moment privilégié pour fixer les connaissances dans votre cerveau, ne négligez jamais votre nombre d'heures passées à dormir. Si vous avez du mal à mémoriser, commencez par vous demander si vous dormez assez.

Pour aller plus loin, je vous offre un e-book dédié à la gestion du temps pour mieux le dédier à votre anglais : www.marathon-des-langues.com/bonus-livre/

Être motivé tous les jours grâce à cinq astuces pour ne jamais abandonner

L'un des obstacles majeurs à l'apprentissage de l'anglais est le manque de motivation. Même si vous avez intégré l'habitude de pratiquer la langue tous les jours, il peut arriver que votre motivation soit au plus bas du baromètre. Pour recharger votre capital le plus souvent possible, être motivé tous les jours et ne jamais abandonner, voici mes cinq astuces.

* Hal Elrod, *Miracle Morning*, First, 2016, 240 pages.

Kiffer l'anglais : 80 % de plaisir, 20 % d'effort

L'anglais n'est pas censé être une souffrance. Je sais que, pour beaucoup d'entre vous (et cela a été le cas pour moi aussi), anglais = combat. Des mauvais souvenirs à l'école, un entretien d'embauche incertain, une galère en voyage, etc., sans parler de l'apprentissage ennuyeux dans les schémas classiques. Apprendre devrait être synonyme de plaisir. Quand on apprend dans la joie, on n'a pas envie d'arrêter, donc on pratique et on progresse. Regardez un enfant : quand il joue, il apprend, et quand il apprend, il joue. Si vous souffrez, vous aurez envie d'arrêter. Vous serez en mode « il **faut** que je fasse de l'anglais », à coups d'injonctions. C'est évidemment la pire stratégie. Nos élèves, après quelques semaines, nous disent : « Aah mais j'adore l'anglais, en fait, je me cache même au boulot pour en faire ! »

Alors, comment faire pour apprendre dans le plaisir ? Nous en parlerons plus en détail dans le chapitre sur la mise en place de votre routine (page 103), mais commencez par choisir des ressources que vous aimez. Oui, Netflix est largement autorisé. Si vous n'aimez pas lire l'actualité en français, ne vous forcez pas à le faire en anglais. Si vous aimez chanter, incluez des chansons dans votre routine d'anglais.

L'une de nos élèves, Lara, m'a dit utiliser la loi de Pareto en ce sens : 80 % de plaisir (en apprenant l'anglais grâce à des vidéos ou des chansons), 20 % d'efforts (en se focalisant sur des choses plus contraignantes comme la grammaire) ! J'approuve totalement cette stratégie ! En trois mois, elle a eu plus de résultats que pendant toute sa vie. Retrouvez son parcours ici : www.marathon-des-langues.com/avis-formations/. Souffrir n'est pas nécessaire, même si, en France, on a cette croyance que le dur labeur est inévitable.

Le travail efficace est stratégiquement plus intéressant, sachant que votre cerveau, lui, aime le plaisir. Respectez votre fonctionnement naturel et vous progresserez dans la gaieté.

Se lancer des défis

L'humain adore jouer, surtout quand on lui lance des challenges ! Le genre de défis qui créent un rire nerveux, en mode « argh, j'ai envie de le faire, mais j'ai un peu peur ». Cette réaction indique que c'est un bon défi ! Si vous sentez qu'envoyer un message vocal à un natif vous challenge mais semble réalisable, alors *gooo* ! S'il n'y a pas ce petit rire nerveux, « bébête », cela veut dire que c'est trop facile.

L'idée est de relever des défis qui vous font sortir de votre zone de confort. Ainsi, votre « muscle de la peur » s'habituera à oser davantage. Vous serez fier d'avoir relevé ce challenge, cette fierté vous donnera de la motivation pour en relever d'autres et votre motivation et confiance en vous grandiront.

Vous pouvez faire la liste de vos défis ci-dessous et commencer à les relever. Dans le Marathon d'Anglais®, on en lance chaque mois à nos élèves. Ils adorent cela car il y a, en plus, les encouragements du groupe.

Les actions qui me challengent sont :

- dire bonjour en anglais à mon client ;
- parler avec un natif ;
- regarder une série sans sous-titres…
- .....
- .....
- .....

★ .....

★ .....

★ .....

★ .....

S'entourer

Si, en sus, vous pouvez relever les défis avec une *team*, alors c'est encore mieux, car l'effet de groupe est incroyable ! Je vous invite à trouver un groupe de personnes pour vous retrouver chaque semaine et partager vos points bloquants, vous donner des défis, vous motiver. C'est comme l'ami avec qui aller à la salle de sport : quand l'un n'est pas motivé, il sera boosté par l'autre et inversement. Nous avons créé des Bubble Teams dans le Marathon d'Anglais®, des groupes de quatre élèves pour qu'ils puissent mettre en place ce suivi de motivation.

Vous pouvez également mettre votre famille à contribution. Ne restez pas isolé. Djamila, l'une de nos élèves, avait mis en place les *English Sundays*. Le dimanche, personne n'avait le droit de parler français. Une autre élève avait créé les *English breakfasts*.

Ce qui est marrant, c'est que les enfants se prennent au jeu facilement. Ils mettent l'anglais dans la case « amusement », car vous aurez simplement changé le contexte d'apprentissage et modifié leur « pourquoi ». Ils ne verront plus l'anglais comme une matière ennuyeuse à apprendre par cœur pour satisfaire la maîtresse et ramener de bonnes notes à la maison pour les parents, mais ils y verront une nouvelle manière de s'amuser. Tout le foyer bénéficiera de la méthode et les notes augmenteront naturellement à l'école. #VuDansLeMarathonD'Anglais

S'engager

Annoncez publiquement que vous vous lancez dans ce projet et que, cette fois-ci, vous ne vous laisserez pas tomber ! Vous ne lâcherez rien ! Le fait de l'annoncer est une sorte d'engagement envers vous-même et envers les autres. Vous n'aurez pas envie de dire « j'ai abandonné » quand ces derniers prendront des nouvelles. Et rappelez-vous : si vous pratiquez ne serait-ce qu'un peu votre anglais chaque jour, vous aurez forcément des résultats en équilibrant bien votre routine. Seuls ceux qui abandonnent échouent !

« Bon, super, j'ai la méthode, je sais par où commencer et comment lever les obstacles, mais quand je veux parler, il me manque des mots, et puis la grammaire, ça m'ennuie. Comment je fais pour apprendre du vocabulaire ? Et si je parle et que je ne comprends pas la réponse, je fais quoi ? » Aaaaah, Cécile *is back*. Excellentes questions, petit *butterfly*. C'est justement ce que nous allons voir dans le prochain chapitre ; si vous vous posez aussi ces questions, lisez la suite. Nous verrons mes techniques de polyglotte pour apprendre du vocabulaire facilement (et ne plus jamais apprendre les verbes irréguliers par cœur), comment maîtriser la grammaire sans effort et, surtout, tous les secrets de l'apprentissage actif et passif pour une routine d'anglais efficace.

CHAPITRE 3

Équilibrer ses quatre piliers pour ne plus jamais stagner

Dans ce nouveau chapitre, vous allez découvrir toutes mes techniques de ~~ninja~~ polyglotte pour maîtriser 20 % du vocabulaire utilisé dans 80 % des conversations. Cela vous permettra d'acquérir plus de vocabulaire en faisant moins d'efforts. Vous verrez comment apprendre la grammaire à la Tarzan facilement (et sans par cœur) et enfin, nous parlerons des quatre piliers pour que vous puissiez tout comprendre et ne plus jamais froncer les sourcils quand on vous parle en anglais.

Apprendre le vocabulaire et la grammaire facilement (*bye bye Brian forever*)

Maîtriser 20 % des mots utilisés dans 80 % des situations

Il existe plus de 5 000 mots fréquemment utilisés en anglais. Le terme « canneberge » en fait partie, mais n'est sans doute pas prioritaire dans votre parcours. Si vous décidez

d'apprendre tous ces mots par cœur, vous perdrez votre temps, car vous les oublierez par manque d'utilisation.

L'idée est d'apprendre avec stratégie. Nous allons nous concentrer sur le vocabulaire prioritaire, celui dont vous avez vraiment besoin, grâce à la fameuse loi de Pareto (également nommée « règle des 80/20 ») de l'économiste Vilfredo Pareto. Elle nous dit que 80 % des résultats sont le fruit de 20 % des actions. Cette règle a été testée et prouvée à de nombreuses reprises.

Elle se retrouve également dans l'apprentissage des langues. Ce qui signifie que 20 % des mots en anglais sont utilisés dans 80 % des conversations. Il est donc plus judicieux d'apprendre ces 20 % tout de suite, car non seulement vous en aurez besoin, mais en plus vous pourrez les pratiquer et donc les mémoriser plus rapidement.

Pour avoir un niveau basique de conversation, vous n'aurez besoin que de 600 mots ; ceux-ci représentent 85 % des mots les plus utilisés. Si vous apprenez cinq mots par jour, en trois mois, vous pourrez déjà tenir des échanges simples en anglais. Pour atteindre un niveau intermédiaire, vous aurez besoin de 2 700 mots environ, ce qui représente quinze mots par jour pendant six mois, en imaginant que vous partiez de zéro.

Toutefois, vous connaissez déjà beaucoup plus de mots que vous ne le pensez, car tout ce que vous avez appris à l'école n'a pas totalement été perdu. Dès que vous mettrez votre routine d'anglais en place, les mots reviendront.

Et dans le cas où vous n'auriez jamais pris de cours d'anglais, rassurez-vous, il y a une autre bonne nouvelle : il existe de nombreux mots transparents : *hotel*, *international*, *television*… et tous les mots se terminant en -tion : *condition*, *administration*, *construction*… Sachant que l'anglais

a 60 % de similitudes avec le français, l'apprentissage est beaucoup plus simple que vous pouvez l'imaginer.

Vous allez sans doute me dire : « D'accord, merci, mais ils sont où, ces mots ? » Eh bien, comme ~~je suis géniale,~~ j'ai pensé à tout, dans la partie suivante, je partage mes astuces de polyglotte pour collecter des mots facilement et ai décidé de vous offrir les fiches pédagogiques d'anglais dans lesquelles vous retrouverez les 20 % des mots utilisés dans 80 % des situations.

Mes techniques de polyglotte pour acquérir du vocabulaire facilement (et ne plus apprendre les verbes irréguliers par cœur)

Le minimum vital pour parler anglais est de connaître du vocabulaire. En effet, ce dernier est ce qui vous permet de vous faire comprendre, même si vous ne maîtrisez pas la conjugaison. Même en parlant à la Tarzan, vous pourrez communiquer. À l'inverse, la conjugaison seule ne vous permettra pas d'être compris. Pour être plus concret :

- « Moi faim » : on comprend que vous avez faim ;
- « Mangerai » : on a du futur, mais *so what* ? On ne comprend pas qui veut quoi.

C'est le moment de lâcher le besoin d'être « parfait » car, oui, vous allez « baragouiner » et cette étape est indispensable. Vous ne pourrez pas parler parfaitement sans être passé par cette phase. C'est pourquoi il est important de vous focaliser sur l'apprentissage du vocabulaire au début. Cela dit, il n'est pas nécessaire d'apprendre 5 000 mots par cœur. Concentrez-vous sur les 20 % des mots utilisés dans

80 % des situations et cela vous permettra de parler avec des natifs rapidement.

Vous trouverez ces mots dans les fiches pédagogiques à télécharger gratuitement ici : www.marathon-des-langues.com/bonus-livre/ et dans les différentes techniques que je partage avec vous ci-dessous pour varier votre routine d'anglais.

La lecture

Dès lors que vous lisez un texte, que ce soit un livre, un article, une notice de shampooing (ou de quinoa), ou encore un panneau, et que vous croisez un mot que vous ne connaissez pas, traduisez-le et ajoutez-le à votre calepin de vocabulaire. Idéalement, présentez-le dans un contexte afin de le mémoriser plus facilement. Évitez les phrases du type : *The sky is blue*, car c'est trop commun et ennuyeux pour votre mémoire, qui aime s'amuser ; elle l'effacera immédiatement. Faites un petit effort de contextualisation pour gagner du temps derrière. Par exemple : si le mot à retenir est *sky*, associez ce mot soit à une histoire drôle inventée (l'ancre de mémorisation ici sera l'humour), soit à un souvenir qui touche votre émotionnel (ancre émotionnelle) ou à d'autres ancres que nous verrons dans le chapitre sur la mémoire, page 129. Personnellement, la première chose qui me vient est un souvenir en Nouvelle-Zélande avec un groupe d'amis. Nous étions en *road trip* en van et nous nous sommes arrêtés au bord d'un lac pour observer le coucher du soleil. Les feuilles des arbres étaient jaunes, le ciel rose et les montagnes blanches se reflétaient dans le lac. C'était un mélange incroyable de couleurs, un calme apaisant et un partage fort entre amis. Souvenir auquel j'associe : *The sky is pink*. Et je suis certaine que je n'oublierai jamais ce moment, et donc cette phrase, car il y a un souvenir impérissable chargé d'émotion.

Cela peut sembler long dans la mise en place, mais pensez investissement. Plus vous aurez l'habitude de cette technique, plus ce sera rapide dans la pratique.

Les sous-titres de vidéos, séries et films

Quand vous regardez une série, profitez des sous-titres en anglais pour collecter et traduire des mots. Ne les collectez pas tous car cela serait rapidement rébarbatif. Fixez-vous plutôt sur dix ou quinze mots, par exemple. Aussi, n'enlevez pas les sous-titres trop rapidement parce que vous voulez tout comprendre sans aide, profitez-en justement comme d'un socle sur lequel appuyer votre apprentissage.

Les applications

J'aime recommander l'application Mosalingua pour apprendre du vocabulaire, car elle respecte la règle du 80/20 et la courbe de l'oubli (et donc votre mémoire). Cette application fonctionne avec des *flashcards*, ce qui signifie qu'elle vous présente des mots, vous les traduisez et vous vous auto-évaluez. Selon votre réponse, l'algorithme va choisir le meilleur moment pour vous présenter le mot à nouveau pour que vous puissiez le classer dans votre mémoire à long terme. Niveau rapport qualité/prix, c'est la meilleure application à ce jour pour apprendre du vocabulaire. D'ailleurs, nous avions organisé une master class d'expert au sein du Marathon d'Anglais® avec Luca Sadurny, le cofondateur. Il est polyglotte et avait partagé ses meilleurs conseils. C'est une interview très inspirante que nos élèves avaient adorée. Cette master class désacralise le mythe des polyglottes et leur prétendu talent caché. Accédez-y gratuitement ici : www.marathon-des-langues.com/bonus-livre/

L'environnement

Ouvrez les yeux, regardez autour de vous. Savez-vous comment dire : « escalier », « assiette », « table », etc. ? Sinon, traduisez ces termes et ajoutez-les à votre calepin. Vous pouvez même ajouter des Post-it partout dans votre maison pour les recroiser chaque jour. Même si vous ne faites pas l'effort de l'apprendre, voir un mot quotidiennement vous le fera mémoriser sans chercher à le faire. L'idée ici n'est pas d'apprendre tout le mobilier par cœur, mais de se concentrer sur des mots que vous croisez au quotidien et dont vous pourriez avoir besoin. Utilisez également tous les textes qui vous entourent en anglais : notice de shampooing (ou quinoa toujours)… Plus vous serez ouvert à cela, plus vous verrez de l'anglais partout : votre SAR sera ouvert et vous serez surpris de découvrir autant d'anglais dans votre vie. Vous allez vibrer anglais et attirerez encore plus d'opportunités de pratiquer.

Le téléphone et l'ordinateur

Eh bien oui, n'oublions pas les outils que nous utilisons le plus ! Changez la langue de ces deux appareils pour créer votre bulle d'immersion. Attention à ne pas vous tromper en cliquant sur « japonais ». #çasentlevécu

Les réseaux sociaux

Que vous soyez sur Facebook, Instagram, YouTube ou un autre réseau, profitez-en pour changer votre sphère linguistique. Suivez, likez, abonnez-vous à des comptes en anglais. Choisissez des mentors, personnes et sujets qui vous intéressent. Personnellement, j'adore les comptes inspirationnels et de développement personnel. Sur YouTube, il y a énormément de conférences passionnantes,

comme les Ted Talks par exemple. Je partage plein d'autres ressources avec vous dans le « Dossier Plan de Route » (www.marathon-des-langues.com/bonus-livre/).

Le dictionnaire monolingue

Au lieu de traduire les mots sur Reverso ou Deepl, vous pouvez aller plus loin en utilisant un dictionnaire monolingue, qui vous donnera la définition en anglais. Ainsi, vous activerez votre posture active d'apprentissage, en mode « jus de cerveau », car cela vous poussera à comprendre. Il y a un double bénéfice à cela, car vous pouvez collecter d'autres mots au passage dans les définitions. Vous pouvez utiliser l'Oxford Dictionary, par exemple (www.oxfordlearnersdictionaries.com), ou le Collins Dictionary (www.collinsdictionary.com).

Apprendre trois mots en un

Pourquoi apprendre un seul mot quand on peut en apprendre trois d'un coup ? Comme j'aime l'optimisation, je partage avec vous une technique toute simple pour faire cela. Si l'on prend l'adjectif *beautiful* et qu'on le décline, voici ce que l'on obtient :

- *beautifully*, avec -ly à la fin, on obtient l'adverbe ;
- *beauty*, le nom ;
- *beautify*, le verbe.

En faisant de petites modifications, tout en gardant la base du mot, on peut facilement déduire le sens des autres. Pour en déduire le sens, les suffixes et préfixes vont vous aider. En effet, si vous connaissez le mot *friend* mais pas *friendship*, vous pourrez déduire le sens du deuxième en connaissant la règle des suffixes, car un suffixe ou un préfixe

a toujours la même fonction (sauf exception). Par exemple : le préfixe – *fore-* voudra toujours dire « qui vient avant ». Si on prend le verbe *see* = voir, alors *foresee* = prévoir. *Fore-* peut-être traduit par « pré- » en français.

Voici d'autres exemples. N'essayez pas de les mémoriser tout de suite, lisez-les simplement pour passer en phase d'assimilation et être familier avec le concept.

Les préfixes

- *Dis-* : pour dire le contraire.

  Obedient = obéissant. *Disobedient* = « désobéissant ».

- *Counter-* : opposition.

  Clockwise = dans le sens des aiguilles d'une montre. *Counterclockwise* = à l'inverse des aiguilles d'une montre.

- *Mis-* : de manière fausse ou mauvaise.

  Behaviour = comportement. *Misbehaviour* = mauvais comportement.

- *Im-* : sens négatif.

  Possible = possible. *Impossible* = impossible.

Les suffixes

- Transformation d'un nom en un autre nom :
  - *-dom* : *king* = roi. *Kingdom* = royaume,
  - *-ship* : *friend* = ami. *Friendship* = amitié,
  - *-hood* : *child* = enfant. *Childhood* = enfance.
- Transformation d'un nom en adjectif :
  - *-en* : *wood* = bois. *Wooden* = fait de bois,
  - *-less* : *pain* = douleur. *Painless* = indolore (*-less* a toujours le sens de « sans », ici, « sans douleur »),
  - *-ly* : *friend* = ami. *Friendly* = amical.

- Transformation d'un verbe en adjectif :
  - *-able* : *break* = casser. *Breakable* = cassable,
  - *-ing* : *amaze* = étonner. *Amazing* = étonnant.

Ceci est une liste non exhaustive car je ne veux pas que ce livre devienne un livre de grammaire – vous pouvez trouver cela facilement sur Internet. Vous l'avez compris, l'idée est de penser stratégiquement.

Voilà différentes manières d'apprendre du vocabulaire de manière active et passive. Attention à ne pas vous éparpiller. Pensez à rester concentré sur votre routine, le but n'est pas de tout mettre en place tout de suite, mais de varier les procédés au fil de votre avancée. Et pensez à vous faire plaisir tout en respectant vos centres d'intérêt.

Maîtriser la grammaire avec la technique Tarzan

Selon la croyance populaire, il faut apprendre toute la grammaire et la conjugaison par cœur pour avoir des bases solides afin d'être prêt avant de parler une langue. Malheureusement, ma p'tite dame, cela n'existe pas. Vous ne serez jamais prêt à l'oral, si vous ne pratiquez pas. C'est comme la conduite : vous ne savez pas conduire dès votre première heure et pourtant, vous roulez vraiment.

Le fait de vouloir tout apprendre par cœur s'appelle de la « procrastination intelligente » pour éviter de débloquer son oral avec un natif parce que cela fait peur. Comme pour le vocabulaire, si vous ne pratiquez pas dès le début, vous oublierez tout.

Dans cette partie, je vais vous montrer comment inverser la méthode de l'école pour apprendre la grammaire

efficacement et ne pas y passer dix ans. Mon premier conseil est de ne pas tout apprendre par cœur d'affilée. Concentrez-vous sur le socle de base et commencez par le commencement.

L'idée est de faire simple. Débutez avec le présent et pratiquez, même si vous ne le maîtrisez pas parfaitement. C'est justement parce que vous vous entraînez que vous allez prendre conscience de vos faiblesses. Si vous ne pratiquez pas pour éviter de faire des erreurs car vous ne voulez pas faire face à la réalité, alors vous ne pourrez jamais progresser. Quand vous en aurez marre de parler uniquement au présent, vous manifesterez de l'intérêt pour parler au futur et au passé. À ce moment-là, la décision viendra de vous, ce qui signifie que vous aurez envie d'apprendre et que vous mémoriserez plus facilement car vous saurez pourquoi vous le faites.

Lors de vos sessions de pratique orale, demandez à votre partenaire de vous poser des questions pour que vous puissiez intégrer le temps appris dans la conversation. Si vous souhaitez utiliser le prétérit, votre interlocuteur pourra vous poser des questions sur vos vacances de l'année dernière, par exemple. Effectuez plusieurs sessions dédiées au prétérit pour que votre mémoire l'assimile bien. La première session sera difficile, car cela ne sera pas spontané puis, à force de répéter, cela deviendra plus naturel.

Lors de la première session dédiée au prétérit, vous pouvez utiliser la *teaching method*, qui est extrêmement puissante. Vous allez expliquer à votre partenaire ce qu'est le prétérit, comment on l'utilise, comment on le forme, etc. Expliquez-lui la règle comme s'il ne la connaissait pas. Cela vous permettra de voir si vous l'avez véritablement comprise et de ne pas rester bloqué dans l'illusion du savoir. Si vous arrivez à l'expliquer simplement, avec vos mots et

sans réciter, vous pouvez passer à la pratique en conversation. Si vous n'y arrivez pas, vous pouvez demander à votre partenaire de vous la réexpliquer. Vous pouvez revoir la règle après la session et passer à la pratique. Lors de la session suivante, essayez de la lui expliquer à nouveau. Faites cela jusqu'à ce que cela soit fluide. Une fois le prétérit assimilé, passez à un autre temps en suivant cette même démarche.

Quand vous parlez, faites simple ! N'essayez pas de faire de longues phrases compliquées. Vous pourrez faire des phrases plus complexes une fois que les phrases simples seront faciles pour vous. Pensez à mettre en pratique immédiatement un nouveau temps ou point de grammaire que vous apprenez. Aussi, quand vous ne connaissez pas un temps, ne restez pas bloqué, parlez au présent, contournez avec un mot que vous connaissez ou parlez à la Tarzan.

Les secrets de l'actif : expressions orale et écrite

Il y a quatre piliers à maîtriser dans une langue pour pouvoir la parler, ce sont : les compréhensions orale et écrite ainsi que les expressions orale et écrite. Ces quatre éléments fonctionnent conjointement et permettent de progresser efficacement. Le problème récurrent est qu'il existe souvent un décalage entre eux. Par exemple, en France, nous sommes très forts en expression écrite et beaucoup moins à l'oral, car nous ne pratiquons pas. C'est pour cela que vous ressentez un décalage. On peut vous donner un niveau B1 (intermédiaire), mais en fait, vous avez un niveau A2 (débutant), car seul l'écrit a été évalué.

Tout cela pour vous dire qu'il est important d'équilibrer vos quatre piliers dans votre routine d'anglais. Parmi eux, surtout, posture active (expression) et posture passive (compréhension) doivent être absolument équilibrées pour progresser efficacement.

Si vous faites trop de passif, vous stagnerez pendant des années et ne pourrez jamais parler. Si vous ne faites que de l'actif, vous risquez de vous épuiser et de subir un burn-out de l'anglais : votre cerveau sera en surchauffe et vous ne l'assimilerez plus efficacement.

Nous allons donc voir en détail ces deux piliers et les techniques d'apprentissage que vous pouvez appliquer. Pour faire simple, le pilier actif, c'est votre « jus de cerveau ». Vous sentez que vous avez « mal au cerveau ». Il existe deux manières de mettre en place la pratique active.

Écrire pour oser parler

Écrire entre dans la catégorie « pratique active » car écrire vous pousse à chercher ce qui ne vous vient pas spontanément. Cette pratique va vous demander de réfléchir, de chercher vos mots et de construire vos phrases. Le but est de vous pousser à réfléchir et à écrire vos propres phrases pour préparer l'oral. Oui, il y aura des erreurs. Pensez à vous faire corriger pour apprendre d'elles. Vous pouvez utiliser un dictionnaire comme Deepl ou Reverso pour traduire des mots. Profitez-en pour noter les mots dans votre calepin de vocabulaire. De plus, ce sera du vocabulaire dont vous aurez besoin à l'oral, donc ne vous privez pas de cette première étape « jus de cerveau ». Au début, c'est laborieux, vous aurez besoin de tout traduire ou presque, mais plus vous écrirez, et moins vous aurez besoin de traduire.

Exemple d'exercices :

- écrire son journal en anglais ;
- écrire en WhatsApp à des personnes natives ;
- écrire vos e-mails en anglais (si vous n'avez aucun natif à qui écrire, demandez à des gens qui parlent anglais sans forcément être bilingues la permission de leur écrire en anglais) ;
- écrire les actus du jour en anglais ;
- challenge : écrire un paragraphe en anglais tous les matins pendant 21 jours ! Vous verrez qu'en seulement trois semaines vos résultats seront surprenants.

Pratiquer l'oral même si l'on n'ose pas parler, grâce à la technique Tarzan

Le deuxième pilier actif est la pratique orale. Vous avez compris que l'oral a une place extrêmement importante. Comme promis, je vais vous donner un plan d'action progressif pour débloquer votre oral sans sauter du pont sans élastique, c'est-à-dire sans parler immédiatement avec un natif. Le but est de débloquer votre mâchoire progressivement.

Pour parler, il ne faut surtout pas attendre d'avoir tout appris par cœur. Il est nécessaire de pratiquer le plus tôt possible et de faire des erreurs à l'oral pour assimiler ce que vous apprenez. J'insiste lourdement car je sais que la plupart des gens diront « oui, oui », mais ne le feront pas. Oui, toi aussi, Cécile, *I see you* !

Par conséquent, avant de passer à la pratique sans filet avec un natif, voici ce que vous pourrez faire. Cela peut vous paraître débile, mais ça fonctionne. J'ai eu l'air d'une

folle à plusieurs reprises, mais je m'en fiche, le but est le résultat. Débloquez votre mâchoire à chaque occasion (et tous les jours) ! Voici quelques exemples :

- traduisez vos pensées à voix haute en anglais ;
- parlez à votre animal ou à vos plantes (nos élèves ont approuvé) ;
- parlez seul sous la douche, dans la voiture ;
- écoutez un podcast et résumez-le devant le miroir ;
- lisez à voix haute ;
- écoutez une série, appuyez sur « pause » et répondez à l'acteur comme si vous étiez un membre de la série ;
- envoyez un message vocal à un partenaire de langue sur Tandem ou HelloTalk ;
- enregistrez-vous et écoutez-vous (pour vous habituer à votre voix) ;
- filmez-vous et envoyez votre vidéo à votre *team* de supporters, c'est un défi que l'on aime donner dans le Marathon d'Anglais® pour recevoir les encouragements des autres personnes.

Tout ce que vous apprenez doit absolument descendre dans votre mâchoire pour qu'un jour cela sorte spontanément. Si vous apprenez des mots, phrases, de la conjugaison, etc., sans jamais parler, vous ne pourrez jamais être *fluent*.

Quand je m'étais lancé le challenge de parler italien en trois mois (documenté sur ma chaîne YouTube « Marathon des Langues »), une fois à l'étranger, bien que je puisse communiquer de manière fluide avec les locaux, il y a un soir où j'ai été incapable de dire « bonne soirée ». Je me suis rendu compte qu'en effet je l'avais lu et appris, mais jamais

dit. Le lendemain soir, je me suis remise en situation ; c'est sorti, mais cela a accroché dans ma mâchoire et, le troisième soir, c'est enfin sorti spontanément.

Si vous avez des mots qui « accrochent », ne soyez pas frustré (#coupable), posez-vous simplement la question de savoir si ce mot est déjà descendu plusieurs fois dans votre mâchoire.

Une fois que vous aurez mis en place ces techniques, vous commencerez à sentir que le moment de passer à la pratique orale en *live* est venu. Même s'il reste des appréhensions – et c'est normal –, vous sentirez que vous avez besoin de passer au stade supérieur.

Il sera donc temps de trouver un partenaire de langue natif. Je recommande actuellement le site Italki, qui est excellent pour trouver des tuteurs. Ce sont des sessions de conversation orale.

Rappelez-vous que l'idée n'est pas d'être parfait ni de parler avec fluidité, mais d'oser se lancer et parler à la Tarzan pour pouvoir vous améliorer. Pour limiter le stress et gagner confiance en vous, je vous recommande de préparer un script de votre première conversation, que vous pouvez télécharger gratuitement ici : www.marathon-des-langues.com/bonus-livre/

Quand j'apprends ou réapprends une langue et que j'ai très peu de temps, j'utilise ces deux piliers en mode 80/20. J'écris et je parle chaque jour. Évidemment, il manque les autres piliers, mais en activant ces deux-là, vous pouvez déjà avoir de très beaux résultats rapidement.

Les secrets du passif : compréhensions orale et écrite

Comme vous le savez maintenant, l'anglais est une question d'équilibre. Le passif est aussi important que l'actif. Un sportif ne pourra pas être performant s'il s'entraîne à 100 % tous les jours ; il a besoin de phases de récupération pour ne pas se blesser.

Votre objectif, avec la partie passive de l'anglais, est de vous alimenter sans forcer ; c'est la partie immersion. Cela demande peu d'efforts et donne des résultats incroyables sur le long terme grâce à l'effet cumulé.

Concrètement, qu'est-ce que le passif ? Le pilier passif repose sur l'écoute et la lecture (compréhension orale et écrite). Cela va nourrir la partie inconsciente de votre cerveau et activer des rappels de mémorisation. Vous allez vous imprégner de votre environnement et reproduire ce que vous entendez. C'est ce que l'on appelle l'« apprentissage par imitation », c'est la manière dont les enfants apprennent. Nous pouvons également nous appuyer sur cette stratégie car nous sommes tous dotés de neurones miroirs. Ceux-ci enregistrent et reproduisent tout ce qui nous entoure. Quand nous voyons une personne bâiller, nous nous mettons à bâiller à notre tour. Les neurones miroirs ont été découverts au cours des années 1990 par l'équipe de Giacomo Rizzolatti, professeur de physiologie humaine, à l'université de Parme, en Italie.

Voici quelques exemples concrets pour le pilier « écoute ».

- Écoutez des podcasts sans chercher à les traduire. Même si vous avez l'impression que c'est inutile car vous ne comprenez pas tout, faites-le ! Votre oreille s'habitue à la langue et il y a tout un travail inconscient qui s'effectue en tâche de fond.

- Écoutez des séries en anglais avec les sous-titres en anglais, jamais en français ! Oui, je sais que beaucoup font l'erreur en se disant que c'est mieux que rien. Mais c'est inutile. Notre cerveau ne peut pas faire deux choses à la fois, il va donc se focaliser sur le plus facile : le français.
- Allumez votre télévision sur des chaînes en anglais, par exemple CNN, la BBC ou d'autres chaînes que vous trouverez sur YouTube. Dès que vous rentrez à la maison, prenez l'habitude d'allumer votre télévision, même si vous faites autre chose en même temps. Quand j'étais étudiante, dès que je rentrais dans mon studio, c'était la première chose que je faisais, avant même de faire pipi (#ConfessionsIntimesBonjour). Même si je me tordais devant la porte, j'appuyais sur le bouton *on* de la télécommande et *biiim*, c'était direct en anglais !
- Écoutez de la musique en anglais – l'application LyricsTraining est géniale si vous aimez le karaoké.

Ces actions simples vous permettront de créer une bulle d'immersion en anglais à la maison. Vous pouvez télécharger la liste des ressources que je vous recommande avec le « Dossier Plan de Route » pour savoir quoi mettre dans votre routine (www.marathon-des-langues.com/bonus-livre/).

Compréhension écrite : lire facilement

Vous pouvez tout simplement lire des articles de presse en ligne, des magazines, des livres, les étiquettes de produits alimentaires – tout ce que vous trouverez, lisez-le, même si vous ne comprenez pas tout ou même rien du tout. Optimisez tout votre environnement. Cela doit devenir

une véritable obsession. Si vous décidez de le faire en mode passif, ne prenez pas la peine de traduire, réservez cela pour votre apprentissage actif.

Ces deux piliers passifs doivent faire partie intégrante de votre routine d'anglais. Évidemment, je ne suis pas en train de dire que ces deux piliers – écoute et lecture – doivent rester uniquement au stade passif; vous pourrez varier votre routine avec l'écoute et la lecture en mode actif, ce qui est excellent pour améliorer votre compréhension orale, si vous voulez mieux comprendre quand on vous parle. Avant de voir comment booster votre compréhension orale, sachez que cette pratique passive peut être incluse dans votre routine *light*.

La routine *light*, c'est quand vous partez en vacances ou avez des périodes de charge de travail plus intenses, par exemple. Dans ces moments-là, il est important de ne pas lâcher totalement votre routine d'anglais. Les leviers du passif vous permettront d'opter pour cette routine *light* qui demande peu d'efforts mais permet de garder une certaine régularité.

Lecture active et compréhension écrite

La lecture active vous permettra d'allonger votre liste de vocabulaire et de vous familiariser avec la structure de la langue, sa grammaire et sa conjugaison. Cela vous permettra ensuite de faire des phrases plus facilement à l'oral. Passons à la pratique avec des exemples concrets.

La collecte de vocabulaire

En lisant un livre, vous pouvez collecter les mots que vous ne comprenez pas pour les traduire et les reporter dans votre calepin. Ne vous arrêtez pas toutes les deux secondes

pour écrire un mot non plus ; partez sur dix mots par page, par exemple, sinon l'exercice deviendra trop contraignant et vous ne le répéterez plus.

Vous ne comprendrez pas tout et c'est normal. Ce sera de l'interprétation au début. Puis, plus vous ferez cet exercice, plus votre panel de vocabulaire s'allongera, et plus votre compréhension s'améliorera. Je sais que c'est déstabilisant, car vous aimeriez comprendre aussi bien qu'en français. Faites-vous confiance, appliquez cela au quotidien, et votre compréhension sera de plus en plus fluide, jusqu'au point de ne plus avoir besoin de traduire.

La lecture à voix haute

Pour débloquer votre mâchoire, lisez à voix haute. Si vous n'êtes pas sûr de la prononciation, demandez à votre partenaire de vous corriger.

La traduction

Vous pouvez également traduire des passages de l'anglais vers le français et, le lendemain, reprendre ce passage et le retraduire du français à l'anglais.

Ces différentes activités sont des exemples de ce que vous pouvez intégrer dans votre routine d'anglais. Cette liste est non exhaustive : il existe autant d'activités que d'apprenants ! Si, malgré toutes ces techniques et astuces, vous vous dites (comme moi) : « Ooooh, mais moi, je n'ai pas de mémoire, je ne pourrai jamais retenir tout cela… », eh bien, c'est parfait, car le prochain chapitre traite de la mémoire et surtout de votre super mémoire ! Car oui, vous avez une excellente mémoire et je vais vous le prouver !

Compréhension orale : tout comprendre sans froncer les sourcils

Pour votre compréhension orale, je vous propose la technique du *shadowing*. Cet exercice est extrêmement puissant, car il permet d'améliorer à la fois votre compréhension orale, votre compréhension écrite et votre prononciation. Pour appliquer cette technique, vous avez besoin d'un texte et de sa version audio. Par exemple : un livre audio avec son script, un podcast avec son script ou tout simplement un épisode d'une série avec les sous-titres en anglais. Le but est de poser votre voix sur celle du natif. En première étape, je vous invite simplement à lire et à écouter (sans essayer de caler votre voix dans un premier temps) pour vous imprégner du contexte. Ensuite, lisez à voix haute sans le son. Enfin, essayez de poser votre voix sur celle du personnage. Répétez cet exercice chaque jour pendant plusieurs jours avec le même texte afin de passer les quatre piliers d'apprentissage. Ne vous découragez pas ; je sais que, la première fois, c'est assez *challengeant* puis, avec la pratique, cela devient de plus en plus fluide et les résultats sont visibles très rapidement, ce qui est excellent pour votre motivation. Pour pousser l'exercice, vous pouvez vous enregistrer le premier et le dernier jour afin de comparer les versions et de constater vos résultats.

Conseils bonus pour les plus motivés

Sachant que la posture du corps a une grande influence sur l'état émotionnel et, par conséquent, sur la capacité de mémorisation (émotion = ancre de mémorisation), nous pouvons optimiser notre apprentissage en choisissant simplement d'ajuster notre posture.

Apprendre en bougeant son corps favorise la mémorisation. Au lieu de rester assis à un bureau ou avachi dans un sofa, je vous suggère de vous mettre debout, dans une posture digne, la poitrine ouverte, les épaules en arrière, et d'incarner le personnage de votre série ou de votre livre. Imitez ses gestes, tel un acteur, ne vous prenez pas au sérieux, jouez ce personnage. Mettez-vous debout et vivez le moment avec votre corps. Imaginez que vous êtes Joey dans *Friends*. Non seulement votre niveau d'énergie augmentera naturellement, mais en plus vous apprendrez beaucoup plus rapidement.

Par ailleurs, selon les études d'Amy Cuddy (chercheuse en psychologie) *et al.*[*], la posture du corps aurait une action évidente sur le mental. Une posture exprimant la confiance en soi, telle que la « posture du V » (bras ouverts vers le ciel), aurait un effet sur la chimie du cerveau. Elle stimulerait la production de testostérone, diminuerait le taux de cortisol (l'hormone du stress, facteur néfaste pour la mémorisation) et influencerait donc naturellement la confiance en soi. Il serait dommage de se priver de tels bénéfices !

[*] Dana R. Carney, Amy J. C. Cuddy, Andy J. Yap, « Power Posing: Brief Nonverbal Displays Affect Neuroendocrine Levels and Risk Tolerance », *Psychological Science*, vol. 21, nº 10, 20 septembre 2010, pp. 1363-1368.

CHAPITRE 4

Avoir une bonne mémoire même si l'on oublie tout

Comment parler anglais si vous avez une mauvaise mémoire ? Sachant qu'il y a une quantité monstrueuse d'informations à mémoriser (sans vouloir vous faire peur) : les mots de vocabulaire, la conjugaison, la grammaire, les phrases typiques, la prononciation… Si l'on a une mauvaise mémoire, cela signifie-t-il qu'il est impossible de parler anglais ? Vous vous doutez que c'est une fausse question.

Vous avez vu que, pour moi, c'était mal parti (surtout à l'époque où j'apprenais mon dictionnaire par cœur #truestory). Pourtant, aujourd'hui, je suis polyglotte. Comment est-il donc possible de parler anglais sans mémoire ?

Une fois que vous connaîtrez vos trois mémoires, la méthode perroquet, les quatre phases d'assimilation, les images mentales, le palais de la mémoire, la *teaching method* ou encore le *sketchnoting* dont je vous parle dans ce chapitre, vous verrez que vous pourrez parler anglais rapidement, même si vous oubliez tout aujourd'hui.

Avant d'entrer dans le détail, j'ai besoin d'éclaircir le point suivant : les croyances limitantes s'appliquent aussi à votre

mémoire. Dire que l'on a une mauvaise mémoire sans en connaître son fonctionnement, ce n'est pas avoir une mauvaise mémoire, c'est en avoir une mauvaise utilisation. C'est comme dire qu'une voiture ne fonctionne pas avec du Coca-Cola dans le réservoir comme carburant. J'ai aussi fait cette erreur. Avec la mémoire, pas le Coca-Cola. À l'école, personne ne nous explique comment utiliser notre mémoire efficacement. Je pense que cela devrait être un tronc commun dans l'enseignement scolaire, cela ferait gagner énormément de temps, d'énergie et de confiance aux étudiants, mais, visiblement, on préfère le gavage inutile. Apprendre des listes par cœur est loin d'être la meilleure stratégie pour votre mémoire. Bref, je ne suis pas ici pour refaire le monde, mais pour vous aider à changer de paradigme.

Si vous pensez avoir une mauvaise mémoire, c'est faux et c'est loin d'être une fatalité. Vous allez découvrir des techniques pour mémoriser facilement, ne plus jamais oublier votre anglais et même le conserver à vie. Rappelez-vous : arrêtez de dire « je n'ai pas de mémoire », car votre SAR agira en ce sens et vous prouvera que vous avez raison. Avant d'utiliser un outil, il est toujours mieux de savoir comment il fonctionne. Votre mémoire est un outil précieux et nous allons voir comment l'utiliser efficacement.

Définir sa mémoire pour tout retenir facilement

Connaître le fonctionnement de sa mémoire est un levier extrêmement puissant pour apprendre. Il est encore plus puissant quand on connaît son profil d'apprentissage, car nous sommes tous uniques et avons chacun une manière

différente de mémoriser. Pour faire simple, il existe trois types de mémoire :

- visuelle ;
- auditive ;
- kinesthésique.

Comment connaître la vôtre ? Découvrons-le avec les exemples suivants.

1. Si vous avez une mémoire visuelle, ce sont des images qui vous viennent en tête lors de l'apprentissage. Vous avez besoin de voir les mots écrits, avec des couleurs, de rédiger les choses pour les identifier visuellement et les mémoriser. Par exemple, si vous avez besoin de regarder un plan quand on vous donne une direction, vous avez sans doute un profil visuel. Personnellement, je ne comprends absolument rien quand on m'indique une direction sans carte. J'ai besoin d'un support visuel. Je me souviens mieux des formes, des couleurs et des images que des mots. Si cette situation vous parle, sachez que vous pouvez appuyer sur ce levier pour apprendre : votre pouvoir sera d'écrire, d'ajouter des couleurs, de créer des images.

2. La mémoire auditive : comme son nom l'indique, si vous avez une mémoire auditive, ce sont des sons qui vous viennent quand vous apprenez. Cela signifie que l'oral est un excellent moyen de mémorisation pour vous. Votre pouvoir sera donc de poser des questions, car ce sont les échanges et les explications orales qui seront les plus efficaces pour votre mémorisation. Vous pourrez enregistrer vos mots de vocabulaire et les écouter par exemple.

3. Le profil kinesthésique ressent le mouvement, le toucher, l'odeur ou le goût – tout ce qui est lié au concret. C'est celui qui a besoin d'expérimenter, de vivre le moment

avec son corps pour mémoriser. Il a besoin d'un cas concret pour assimiler les informations. Les gestes permettent de stimuler sa concentration. Un kinesthésique se souvient de ce qu'il fait au travers de son corps, qui mémorise l'information. Il aura besoin de mettre en pratique ce qu'il apprend. Même si nous avons tous un peu de ce profil, il est plus marqué pour certains.

Nous pouvons avoir un peu de chacun à la fois mais, généralement, il y a un ou deux types qui se démarquent.

Si vous ne vous êtes pas reconnu parmi ces trois profils, voici un petit exercice pour vous aider à l'identifier : si je vous dis le mot « chocolat », sans réfléchir, observez ce qu'il se passe. Vous avez vu une tablette de chocolat ? Alors vous êtes sans doute « visuel ». Vous avez entendu le mot « chocolat » ou le bruit de son papier d'emballage ? Auditif. En avez-vous senti l'odeur ? Kinesthésique.

Pour aller plus loin, observez-vous au quotidien et tâchez de remarquer dans quelle situation vous retenez le mieux les informations. Prendre conscience de votre tendance à mémoriser vous aidera à mieux vous connaître et à appuyer sur les leviers efficaces pour apprendre plus rapidement.

La méthode perroquet ou la courbe de l'oubli pour mémoriser efficacement

On le sait depuis 1885, et pourtant on ne l'applique pas ! À croire que l'on aime se compliquer la vie. Après de nombreuses expérimentations, Hermann Ebbinghaus, considéré comme le père de la psychologie expérimentale de l'apprentissage et notamment de la mémoire, conclut

lors de ses travaux* que l'on retient mieux une information avec la répétition (ou « méthode perroquet », comme on l'a surnommée dans le Marathon d'Anglais®). Il valide que la répétition fréquente permet de fixer les informations dans la mémoire et favorise donc l'apprentissage. Il démontre, dans la courbe de l'oubli, qu'il y a une relation entre l'oubli et le temps. L'information est très rapidement oubliée après avoir été étudiée s'il n'y a pas de rappel à intervalles réguliers. Le nombre de répétitions joue également un rôle sur la vitesse de l'oubli. Après un jour, on oublie 50 % de l'information. Donc, concrètement, pour mémoriser ce que vous apprenez, il sera important de faire des révisions à intervalles réguliers. Pas besoin de vous retourner le cerveau avec des calculs savants pour savoir quand réviser, il suffit de se procurer l'application Mosalingua, qui applique le principe des intervalles espacés.

Les quatre phases d'assimilation (ou de « décorticage »)

Pour mémoriser efficacement une information, il est également important d'avoir conscience des quatre phases d'assimilation (ou de « décorticage », comme j'aime les appeler). Quand vous apprenez un nouveau mot, voici comment cela se passe dans votre mémoire.

* Hermann Ebbinghaus, *Memory: A Contribution to Experimental Psychology*, Teacher's College, Columbia University, New York, 1913.

1. Inconnu au bataillon

Vous découvrez le mot *fire* pour la première fois. Il est totalement inconnu, vous ne l'avez jamais croisé et ne connaissez pas sa signification. Alors, vous cherchez sa traduction et l'ajoutez à votre calepin de vocabulaire pour l'apprendre.

2. Je sais, mais je ne sais pas

Vous recroisez ce mot et vous savez que vous le connaissez. Si vous êtes visuel, vous visualisez le mot écrit dans votre calepin, mais la traduction ne vient pas. Là, généralement, il y a une émotion de frustration qui l'accompagne : « Arrrrgh, mais je le connais pourtant, pourquoi ça ne sort pas ?! » La prochaine fois que vous ressentirez cela, sachez que c'est totalement normal, c'est parce que vous êtes dans la phase 2 d'assimilation.

3. Je sais, attends, ça vient…

À la troisième étape (cela ne veut pas forcément dire à la troisième rencontre avec le mot), vous savez que vous savez, vous l'avez déjà revu plusieurs fois, et là, c'est : « Attends, je le connais, celui-là [yeux plissés et contraction du cerveau]… Aaaah oui, ça veut dire "feu" ! » *Biiiim*, émotions positives, hyper fier de vous.

4. *Easy*, je connais

Et là, il n'y a même plus d'émotion car c'est automatique. Vous ne vous posez même plus la question, vous connaissez sa traduction et utilisez le mot sans réfléchir.

Ces quatre phases sont incompressibles. Pour chaque nouveau mot, nouvelle règle de grammaire, nouvelle prononciation, vous allez passer par ces quatre étapes d'assimilation. Vous voyez pourquoi la répétition est extrêmement importante ! Si vous apprenez l'anglais une ou deux fois par semaine, vous ne passerez pas par ces phases et les mots ne viendront jamais de manière automatique dans votre mâchoire car, d'une semaine à l'autre, vous aurez tout oublié.

Maintenant que vous comprenez comment fonctionne votre mémoire, voici quelques techniques pour apprendre rapidement votre vocabulaire.

Les images mentales drôles (ou pas)

La mémoire aime tout ce qui sort de l'ordinaire, elle aime la joie, le plaisir et l'émotionnel. Donc, si vous apprenez un mot écrit banalement sur une feuille, votre mémoire s'ennuie. Avec des répétitions, vous pourrez mémoriser le mot, mais au lieu de faire 19 080 répétitions, vous pouvez facilement réduire ce nombre grâce aux images mentales.

L'idée est d'associer des images mentales à des mots, en ajoutant des ancres de mémorisation comme l'humour, l'extraordinaire et l'émotionnel. La mémoire n'aime pas la routine ; comme nous, elle se lasse, donc apportez-lui du fun et vous gagnerez du temps. Par exemple, pour le mot *shoe* (« chaussure »), réfléchissez quelques minutes à ce qui vous vient, à quoi cela vous fait penser. Pensez à écouter sa prononciation en parallèle. Attention, je ne dis pas que je suis hyper drôle, chacun son sens de l'humour, mais moi, je pense à « chou », donc je vais essayer de créer une

image débile (plus c'est grotesque, plus c'est mémorable) avec des choux et des chaussures. Je vois donc des chaussures énormes faites en feuilles de chou vert qui dansent. La prochaine fois que j'aurai besoin d'utiliser le mot *shoe*, cette image mentale me viendra et je me souviendrai de la signification de *shoe*.

N'ayez pas honte des images qui vous viennent, plus vous laisserez l'espace à des choses incongrues, plus vous les mémoriserez. J'ai également ajouté du mouvement dans l'image car cela aide à mémoriser davantage.

Un échange oral avec un partenaire de langue est excellent pour mémoriser encore plus efficacement, car vous mettez directement en pratique la théorie en y associant des émotions, qui sont parmi les ancres de mémorisation les plus puissantes. Je ne dis pas que vous passerez du rire aux larmes (cela dit, c'est possible aussi), mais le simple fait de parler à un être humain crée des émotions plus fortes qu'un livre de grammaire.

Si vous laissez place à la joie d'apprendre et à l'autodérision au lieu de dramatiser vos erreurs, je vous assure que vous prendrez beaucoup plus de plaisir dans votre apprentissage. De toute façon, vous ferez une multitude d'erreurs, donc évitez la résistance dès maintenant. Comme le dit très bien le psychologue Carl Jung (1875-1961) : *What you resist, persists*[*]. Acceptez ce processus naturel d'apprentissage et riez, cela sera plus efficace et plus agréable.

[*] « Tout ce à quoi l'on résiste persiste. »

Le palais de la mémoire

C'est parti pour un petit jeu ! Lisez la liste suivante plusieurs fois et essayez d'en retenir les éléments dans l'ordre.

- Oreiller
- Plantes
- Pâte à tartiner
- Jardin
- Sucre
- Vache
- Cadre

Cachez maintenant la liste et récitez-en les différentes entrées. Combien de mots avez-vous retenus ? Si vous n'avez pas retenu les sept, rassurez-vous, c'est normal. D'après les études sur le sujet, la plupart des gens retiennent trois à quatre informations maximum sans se tromper.

Maintenant, pour vous prouver que vous avez une bonne mémoire, passons à la deuxième partie du jeu. Je vais vous montrer comment retenir une liste de sept éléments facilement sans l'apprendre par cœur.

Aujourd'hui, vous connaissez votre maison sur le bout des doigts. Vous êtes déjà arrivé à la phase 4 d'assimilation. C'est automatique, vous n'avez plus besoin de réfléchir à quel chemin prendre pour vous rendre aux toilettes (heureusement, car cela créerait des situations comiques en rentrant des courses). Nous allons nous appuyer sur cela pour ranger visuellement des éléments dans votre maison. En effet, dans chaque pièce, rangez mentalement les éléments suivants :

1. un dragon ;
2. une plante carnivore ;

3. un marteau rouge ;

4. un avion ;

5. une saucisse ;

6. une cruche de jus d'orange ;

7. un bus scolaire.

Voici mon exemple : quand je rentre chez moi, je vois à l'entrée un dragon (1) qui crache des flammes pour m'accueillir : ça décoiffe ! Puis, je me retrouve dans la cuisine et je vois une plante carnivore (2) assise sur le plan de travail en train de manger ma glace préférée, en me regardant en mode « *so what?* ». Ensuite, je suis dans l'escalier et je vois un marteau rouge (3) qui monte et descend chaque marche en dansant, puis je me dirige dans la chambre et là, il y a un énorme avion (4) dans mon lit, qui tourne sur lui-même ! Après ça, j'arrive dans le dressing et c'est la fête à la saucisse (5), une ribambelle de saucisses se dandinent sous les projecteurs. Ensuite, je me rends dans mon bureau et je vois une cruche de jus d'orange (6) en apesanteur prête à se verser sur mon ordinateur et, enfin, je me rends au grenier, où je vois un bus scolaire (7) londonien qui dépasse de la toiture.

Voilà une histoire bien grotesque comme on aime. Je vous propose de reprendre ces éléments et de les ranger dans chaque pièce de votre propre maison. Visualisez ce schéma deux ou trois fois. Puis, récitez la liste des sept éléments. Aidez-vous du chemin créé juste avant ! Avez-vous tout retenu ? Si oui, alors bravo, vous venez de créer votre palais de la mémoire ! Vous avez associé des images mentales à des lieux que vous connaissez par cœur. Cette technique est extrêmement puissante pour mémoriser des informations. Vous pouvez la décliner dans plusieurs endroits différents et même sur votre corps. Dans ce palais, nous

avons ajouté des images drôles, grosses, en mouvement, ainsi que de l'émotionnel pour faciliter la mémorisation.

À ce stade, peut-être que vous vous dites : « Wooow, cela va prendre une plombe de créer des images mentales. » Au début, en effet, cela demande un petit effort, mais plus vous le ferez, plus ce sera rapide à créer. Considérant le temps de mémorisation gagné, c'est un véritable investissement.

Cela me fait penser à la petite histoire suivante : deux hommes courent sur le bord de la route pour rejoindre le village avant la tombée de la nuit. Une voiture s'arrête et leur propose de les emmener. L'homme 1, appelons-le Martin, dit à l'homme 2, disons J.-B. : « Allez, on monte. » Mais J.-B. dit : « Ah non, on n'a pas le temps de s'arrêter pour monter dans la voiture ! »

Vous comprenez le ridicule de cette histoire : il est évidemment plus rapide de monter dans la voiture, mais pour cela, il faut accepter de s'arrêter, car l'investissement est plus intéressant.

Décider de ne pas utiliser ces techniques de mémorisation, c'est choisir d'être un J.-B. (je crois que cette phrase me permettra enfin de décrocher un prix Nobel).

La *teaching method* pour éviter l'illusion du savoir

Savoir ou connaître, telle est la question !

Quand vous dites « ah oui, ça, c'est bon, je connais » et que vous passez vite à autre chose, c'est une énorme erreur. Cela signifie que vous restez bloqué dans la phase 2 d'assimilation, « Je sais, mais je ne sais pas ». Vous privilégiez la

quantité sur la qualité car « il reste du boulot », comme j'entends souvent, mais si vos fondations ne sont pas solides, tout s'écroulera.

Alors que, pour parler anglais, pour débloquer cette mâchoire, il faudra absolument passer en phase 4. Pour vous donner un exemple concret, vous avez vu et revu et revu et revu (allez, un petit dernier) et revu le prétérit, et pourtant, quand il s'agit de le construire à l'oral, cela ne sort pas. Et là encore, un moment de frustration survient : « Aaaaargh, mais pourquoiii ? Je le connais, pourtant ! » Eh bien, oui, c'est le problème : vous connaissez, mais vous ne savez pas. Dans ce cas, vous êtes dans l'illusion du savoir. Selon la définition, « connaître », c'est avoir la connaissance de l'existence d'une chose, c'est pouvoir l'identifier, alors que « savoir », c'est pouvoir l'utiliser.

Le problème de « connaître » est que vous ne pouvez pas l'utiliser. C'est de la masturbation intellectuelle : vous connaissez plein de choses, mais tant que vous ne les pratiquez pas, vous ne les savez pas. « Savoir et ne pas faire n'est pas savoir », dit un adage bouddhiste.

Comment faire pour être sûr de savoir et d'être en phase 4, dans ce cas ? Il y a une technique très simple pour vérifier si vous êtes en phase 2 ou 4 : la *teaching method*. Il s'agit d'expliquer à quelqu'un ce que vous avez appris comme si cette personne ne connaissait pas du tout ce que vous lui expliquez (elle est en phase 1). Imaginez que vous vous adressez à un enfant de 8 ans, cela vous poussera à exposer les choses simplement.

S'il vous est difficile d'expliquer la chose simplement, qu'il y a des « euh, attends, euh non, mais en fait je sais, mais je ne sais pas comment l'expliquer » et que la personne ne comprend pas, cela signifie que vous êtes dans l'illusion

du savoir et que vous n'avez pas véritablement assimilé la connaissance. Une information non assimilée est une information non comprise et donc non mémorable, car la compréhension est une ancre puissante de mémorisation. Si la personne a compris, bravo, cela veut dire que vous êtes en phase 4.

Le *sketchnoting*

Le *sketchnoting* est une technique de prise de notes mêlant l'écrit et le dessin, et une excellente technique de mémorisation utilisée par nos élèves. Nous avions reçu Béatrice Lhuillier, la référence française de cette pratique, lors d'une master class d'expert dans le Marathon d'Anglais®. Je lui laisse la parole en vous offrant l'accès à la master class pour que vous puissiez mettre en pratique cette technique ; elle y donne des exemples concrets pour mémoriser vocabulaire et grammaire facilement (www.marathon-des-langues.com/bonus-livre/).

Si le sujet de la mémoire vous intéresse et que vous voulez aller plus loin, je vous recommande vivement les ressources de Jean-Yves Ponce, expert en mémorisation, en particulier son livre *Boostez votre mémoire*[*], ainsi que les ressources en anglais de l'expert Jim Kwik.

Nous venons de voir comment avoir une super mémoire, mais cela permet-il de mémoriser l'anglais à vie ? Ce n'est pas comme le vélo, si on ne pratique pas l'anglais, on le perd, même avec une mémoire extraordinaire. Beaucoup

[*] Jean-Yves Ponce, *Boostez votre mémoire – Mémorisez l'impossible en vous amusant*, Potion de Vie, 2016, 310 pages.

de personnes nous disent avoir eu un niveau C1 (avancé) il y a longtemps et avoir tout perdu aujourd'hui. Le pire, dans cette histoire, est qu'ils n'ont aucune idée de comment réapprendre. Ils reprennent tout à zéro. Pas jojo pour la confiance en soi. C'est exactement ce que je veux que vous évitiez. Grâce au prochain chapitre, vous saurez comment ne jamais perdre votre anglais et, si cela arrive, vous saurez comment le réactiver sans passer par la case cours d'anglais.

CHAPITRE 5

Parler anglais à vie (et ne plus jamais l'oublier) !

Dans ce chapitre, nous allons voir comment gagner en fluidité à l'oral pour atteindre un niveau avancé, comment ne plus avoir honte de son accent et parler comme un natif pour conserver son niveau d'anglais à vie. Vous aurez toute la stratégie, l'autonomie et les outils pour parler anglais de manière automatique. Vous pourrez passer du français à l'anglais sans réfléchir et, comme vous aurez compris les mécanismes pour apprendre l'anglais, vous serez *ready* pour une seconde langue. Je vous donnerai toute la méthode pour apprendre l'espagnol, l'italien ou n'importe quel autre idiome de votre choix. Vous pourrez ainsi devenir polyglotte.

Développer sa fluidité à l'oral et atteindre le niveau C1

Vous avez mis en place votre routine d'anglais, équilibré vos quatre piliers, ainsi que votre actif et votre passif. Vous avez passé la phase 1 : l'immersion, la phase 2 : le déblocage d'oral et la phase 3 : la compréhension orale (présentées page 78).

Vous avez vécu des phases d'*up and down*, des jours où vous vouliez tout arrêter, et d'autres où vous vous êtes remis un coup de pied aux fesses, ainsi que des jours où vous avez eu l'impression de stagner.

Puis, un jour, vous faites un test et vous vous rendez compte qu'à votre grande surprise, en quelques mois, vous avez atteint un niveau B1/B2 (intermédiaire). Vous avez progressé plus rapidement en six mois que pendant toute votre scolarité. *Whaaaat* ? *Seriously* ? Vous avez du mal à y croire, en si peu de temps ! Voilà l'histoire de nos élèves – et bientôt la vôtre si vous mettez en pratique la méthode de ce livre.

Le passage suivant s'adresse aux perfectionnistes. Même si vous avez l'impression de ne jamais en faire assez, d'avoir besoin d'aller plus vite : arrêtez-vous, respirez et observez la réalité. Oui, vous avez fait tout ça ! Ne regardez pas le verre à moitié vide en vous disant : « Il reste encore tout ce chemin à parcourir ! »

Pour vous aider à évacuer la frustration du « ce n'est jamais assez », je vous invite à faire un bilan trimestriel avec le diagnostic d'obstacles que vous pouvez télécharger dans le « Dossier Plan de Route » (www.marathon-des-langues.com/bonus-livre/). Il vous aidera à prendre conscience et à apprécier le chemin parcouru.

Bref, aujourd'hui, vous êtes arrivé à un stade où vous voulez gagner plus de fluidité à l'oral. Vous voulez parler comme un natif, sans avoir besoin de réfléchir pour construire vos phrases, et arrêter de traduire dans votre tête.

Nous nous dirigeons vers le niveau C1 (avancé) et pour y arriver, lisez bien la suite, car la stratégie est différente. Passer d'un niveau B2 à C1 vous prendra autant de temps que de passer d'un niveau A1 à B2. Le C1 est beaucoup plus exigeant. Pour rappel, voici les différents niveaux du CECRL* : A1/A2 (débutant), B1/B2 (intermédiaire), C1/C2 (avancé).

En niveau B2 (intermédiaire), vous pouvez vous exprimer aisément dans presque tous les contextes, vous comprenez ce que l'on vous dit et pouvez parler avec tout le monde. C'est un niveau confortable. D'ailleurs, nombre de nos élèves décident de s'arrêter là en considérant que cela leur suffit.

Pour illustrer ces niveaux, imaginons une randonnée en montagne. Au début, vous marchez tranquillement dans la forêt, c'est encore plat, mais vous sentez les muscles de vos mollets et cuisses s'échauffer. C'est le moment où toute la machinerie se met en route, c'est le niveau A. Puis, vous changez de rythme, le dénivelé apparaît, ça commence à grimper. Là, vous poussez sur vos cuisses, mais vous avancez ; voilà le niveau B. Enfin, vous vous retrouvez face à un mur : vous n'allez plus pouvoir marcher, vous allez devoir escalader. Pour continuer, il va donc falloir changer de stratégie ; voilà le niveau C1.

Avoir un niveau C1 ne signifie pas que vous aurez un niveau C1 dans tous les champs lexicaux. Par exemple, si vous travaillez dans l'aéronautique et utilisez ce vocabulaire

* Cadre européen commun de référence pour les langues.

au quotidien, alors vous pouvez être en C1 dans ce domaine, mais si vous ne connaissez rien dans le secteur de la musique, alors votre niveau d'anglais dans ce domaine pourra être B, voire A.

Si vous décidez de partir en escalade (niveau C1), il faudra vous *challenger* et changer de routine. Il faudra par exemple trouver un nouveau partenaire de langue, enlever les sous-titres des vidéos, augmenter le niveau de vos ressources et parler de sujets que vous ne maîtrisez pas.

Si vous avez envie de partir en immersion à l'étranger, c'est le moment de le faire. Cela donnera un vrai coup de boost non seulement à votre motivation, mais aussi à votre progression. Car, il ne faut pas se mentir, l'immersion est un vrai plus, mais uniquement quand vous partez au bon moment. Atteindre un niveau C1 à la maison est possible, mais assez long. Partons maintenant en escalade ensemble et découvrons des techniques concrètes pour développer votre fluidité et atteindre le niveau C1.

La pratique

Ah bah oui, ma p'tite dame, elle est encore là, celle-là ! La pratique, la pratique, la pratique, je ne le dirai jamais assez…

La pratique, d'accord, mais comment faire pour accéder au niveau C1, puisqu'on pratique déjà depuis le premier mois ? Voici trois manières de *challenger* votre niveau.

Changer de partenaire

Si cela fait des mois que vous parlez avec la même personne, changez de partenaire de langue. Trouvez d'autres personnes, d'autres accents, rencontrez des personnes

en vrai via des sites comme InterNations, Couchsurfing, Alandum, mais aussi des inconnus dans la rue ; mettez-vous en situation pour élargir votre zone de confort.

Parler de sujets de niveau C1/C2

Avant chaque échange avec votre nouveau partenaire de langue, choisissez de pratiquer un sujet en particulier et de manière spontanée (sans préparation). Choisissez un sujet de niveau C1 (idées à retrouver dans la liste offerte ici : www.marathon-des-langues.com/bonus-livre/) et utilisez la *teaching method*. Voici un exemple : imaginons que vous ayez choisi « écologie, comment faire pour sauver la planète ? » Vous allez donc expliquer à votre partenaire comment faire pour mettre en place votre stratégie environnementale, comme si vous aviez la solution. Le but n'est pas de savoir si vous l'avez ou pas, mais d'asseoir votre confiance en anglais et ce, de manière spontanée, sans avoir rien préparé. Vous pouvez écrire quelques idées à présenter, mais sans chercher le vocabulaire spécifique.

Vous aurez des difficultés à trouver vos mots et aurez l'impression d'avoir régressé : *no panic* ! C'est totalement normal ! C'est parce que vous sortez du B2 – niveau confortable – pour entrer en C1 – niveau inconfortable. À chaque fois que vous passerez un niveau, vous vous sentirez débutant.

À la fin du premier échange, vous aurez pris conscience de ce que vous pouvez améliorer : votre vocabulaire sur l'écologie, par exemple. Pendant la semaine qui suit, apprenez donc ce vocabulaire, lisez tous les articles et magazines à ce sujet, écrivez des textes, posez vos idées et imaginez la conversation à nouveau. Cette semaine vous permettra de préparer le round 2 avec votre partenaire et rebelote,

vous échangerez à nouveau sur ce sujet. Cette fois-ci, vous sentirez une nette progression.

L'idéal serait même de vous enregistrer lors de cet échange pour réécouter la conversation. Vous verrez ce que vous pouvez améliorer, comme le font les joueurs de foot qui visionnent leur propre match. Cet exercice vous permettra d'étendre votre vocabulaire sur des sujets spécifiques et de le mémoriser grâce à la pratique.

Le challenge oral

À ce stade, pour mettre un coup d'accélérateur à votre progression, lancez-vous le défi oral suivant : 30 minutes, 7 jours sur 7. Trouvez un partenaire pour pratiquer et un partenaire de motivation pour ne pas abandonner. Je vous renvoie page 81 pour la mise en place de ce challenge. Vous pouvez télécharger le tableau de suivi dans le « Dossier Plan de Route » afin de cocher chaque jour de votre progression.

La technique du tapis rouge pour développer sa fluidité

Pour atteindre le niveau C1, il est nécessaire de maîtriser beaucoup de vocabulaire. Pour élargir votre liste, vous pouvez appliquer la technique du tapis rouge. Imaginez un tapis enroulé sur lui-même : il prend peu de place et tient dans un coin. Quand on le déroule, il s'expanse et prend l'espace. Nous allons faire la même chose avec votre vocabulaire.

Pour une fois, nous n'allons pas simplifier, mais complexifier. L'idée est de prendre un mot et de l'expliquer à quelqu'un de la manière la plus détaillée possible. Vous pouvez faire cet exercice à l'écrit, à l'oral, seul ou avec un

partenaire de langue. Vous pouvez aussi vous aider d'un dictionnaire monolingue. Voici quelques exemples :

Disaster. C'est parti, expliquez ce mot sans l'utiliser :

Voici sa définition selon l'Oxford Dictionary (dictionnaire monolingue) :

> « A sudden accident or a natural catastrophe that causes great damage or loss of life. "159 people died in the disaster." Mass noun: "Disaster struck within minutes of take-off." An event or fact that has unfortunate consequences. »

Disaster = tapis enroulé.

Définition = tapis déroulé.

Vous n'aurez sans doute pas exactement la même réponse que le dictionnaire, et ce n'est pas le but. On ne cherche pas la perfection, seulement le « jus de cerveau ».

Voici deux autres mots pour vous exercer :

★ *Amazing* :

> « Causing great surprise or wonder; astonishing. "An amazing number of people registered." "It is amazing how short memories are." Synonyms (informal): very impressive; excellent. "She makes the most amazing cakes." »

★ *Ability* :

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

> « Possession of the means or skill to do something. “The manager had lost his ability to motivate the players.” Synonyms: talent, skill, or proficiency in a particular area. “A man of exceptional ability.” »

Le but est d’utiliser des mots qui sont des concepts assez difficiles à imaginer. Maintenant, à vous de jouer avec d’autres mots ! Vous pouvez en trouver dans les fiches pédagogiques (www.marathon-des-langues.com/bonus-livre/), dans le magazine *Vocable*, section C1, dans les sous-titres de vidéo, les podcasts, etc.

Call me, maybe

Pour passer au niveau supérieur, nous allons utiliser un super outil : le téléphone. Passer un appel est plus difficile qu’une visio, car vous ne voyez pas le visage de votre interlocuteur et c’est exactement ce que l’on cherche. Votre seul recours est donc d’écouter pour bien comprendre et vous faire comprendre. Cela vous pousse à parler clairement et à prêter attention à ce que l’on vous dit.

Je me souviens le jour où j’ai dû prendre le téléphone en anglais. Même avec un niveau C1, je suis devenue toute rouge, j’ai eu les mains moites et le cœur qui palpitait à 5 000 battements par minute. J’étais installée à mon nouveau poste d’assistante d’administration des ventes

internationales avec ma responsable juste derrière moi. Avoir une conversation en anglais avec un Russe qui me parlait de sujets que je ne maîtrisais absolument pas était loin d'être le moment le plus confortable de ma vie.

Les premiers appels furent laborieux (selon mon propre jugement) puis, à force de passer ma journée au téléphone, c'est devenu naturel. Quand vous faites une tâche pour la première fois, votre challenge est de la rendre familière pour qu'elle devienne facile. Pour cela, il suffit de la répéter.

Comment faire si vous n'avez pas d'appel en anglais au travail ? Je vous propose les situations suivantes :

- appelez un hôtel à l'étranger pour demander des renseignements (même si vous n'en avez pas besoin) ;
- si, comme beaucoup de nos élèves, vous voulez faire un stage de yoga, de méditation ou d'une autre pratique, appelez un centre en Inde (attention à l'accent, pas facile à comprendre quand on débute) ;
- appelez un office de tourisme en Angleterre pour connaître les musts à découvrir dans leur ville afin d'anticiper un voyage (même si ce dernier n'existe pas) ;
- demandez à être rappelé. Ainsi, vous ne saurez pas quand cela arrivera et cela élargira davantage votre zone de confort.

Faites jouer votre créativité. Pour tout cela, Google est votre ami. Pour appeler à l'international, utilisez WhatsApp ou Skype.

La déclinaison des piliers – 360 degrés

Pour booster votre routine d'anglais et gagner en fluidité à l'oral, vous pouvez utiliser la déclinaison des piliers. Chaque action va être revisitée à 360 degrés. Par exemple : si vous **lisez un livre (action 1)** (vous trouverez une liste de livres sur le développement personnel en anglais que je recommande à nos élèves dans le « Dossier Plan de Route », www.marathon-des-langues.com/bonus-livre), vous allez décliner la lecture en d'autres actions.

Actions déclinées :

- écrire un résumé du livre ;
- en écouter la version audio ;
- faire du *shadowing* ;
- prononcer à voix haute ce que vous lisez ;
- expliquer à votre partenaire de quoi traite votre livre.

D'autres exemples :

Action 1 : écouter un podcast (lors du trajet pour aller au travail).

Actions déclinées :

- faire le résumé à voix haute (lors du trajet retour) ;
- une fois rentré à la maison, faire un résumé écrit du podcast ;
- plus tard dans la semaine, faire le résumé oral auprès de votre partenaire de langue ;
- demander à ce dernier de vous poser des *tricky questions* sur le sujet, des questions qui invitent à avoir saisi les détails du podcast.

L'idée est de presser le citron de ce que vous faites déjà pour bien assimiler le vocabulaire et les tournures de

phrases. Maintenant, place à une technique de polyglotte pour passer au niveau supérieur.

La *Full circle technique* – technique du cercle complet, ou traduction bidirectionnelle

C'est une méthode appliquée par Luca Lampariello, un hyperpolyglotte (il parle plus de douze langues) très connu dans le monde du polyglottisme.

Pour faire simple, cette technique consiste à faire de la traduction dans un sens, puis dans l'autre. Voici comment Luca procède : avant de se lancer dans la traduction, il prend le temps d'étudier chaque texte (en français et en anglais) pour bien le comprendre. Il prête une attention particulière à la construction du texte, observe les mots employés, les tournures de phrases et compare les deux textes dans les deux langues. Cette partie « observation » permet au cerveau de faire du *noting*, une sorte de repérage qui aide à l'assimilation. Quelques jours plus tard, il prend le texte dans sa langue maternelle (le français, pour nous) et le traduit dans la langue cible (l'anglais) pour bien assimiler les structures. Après encore quelques jours, pour fermer la boucle, il reprend ce texte traduit par lui-même (en anglais) et il le retraduit en français (il obtient donc le parcours suivant : analyse → traduction du français vers l'anglais → traduction de l'anglais vers le français).

Il est important d'espacer les étapes pour laisser le temps au cerveau d'analyser le tout. Cette méthode permet d'identifier des patterns et de comprendre la structure de la langue à travers son usage. Ne faites pas l'erreur, comme la plupart des gens, de vouloir le faire rapidement, en une seule fois.

Vous aurez l'impression d'avoir été productif, mais ce sera tout l'inverse. Le temps d'assimilation est incompressible. N'essayez pas d'être plus malin que votre cerveau, faites plutôt équipe avec lui.

À ce stade, vous avez peut-être envie de me dire : « Merci, Lauriane, pour toutes ces techniques pour gagner en fluidité, mais comment je fais si j'ai un accent pourri et que j'ai honte de parler ? » Eh bien, nous y voilà, petit *butterfly*, c'est le sujet de la prochaine partie !

Ne plus avoir honte de son accent et parler comme un natif

Je n'ai pas mentionné cette partie plus tôt car mon objectif est de vous aider à dépasser votre peur de parler, votre peur du jugement et de vous aider à reprendre confiance en vous.

Certains vous diront que travailler votre prononciation dès le début de votre apprentissage est absolument primordial. Je suis à moitié d'accord avec cela. Je pense que cela dépend de votre profil et de votre histoire avec l'anglais. Si vous vous retrouvez dans le profil que je décris dans ce livre (« blocage de mâchoire », manque de confiance en vous, besoin de perfectionnisme), alors, clairement, je ne vous recommande pas de vous focaliser sur la prononciation en priorité. Cela risquerait d'ajouter une couche de procrastination à votre besoin de perfectionnisme et de vous bloquer encore plus à l'oral. Démarrer par la prononciation peut être une bonne idée pour les autres profils. L'idée est toujours de trouver l'équilibre qui vous convienne. Il n'y a pas une vérité absolue.

Je vous recommande néanmoins de vous intéresser à la prononciation dans la phase intermédiaire au plus tard. N'attendez pas le C1, car il sera plus difficile de déconstruire de mauvaises habitudes.

Avant de savoir comment avoir une bonne prononciation et un bon accent, revenons sur la différence entre ces deux notions pour éviter un amalgame commun. La prononciation est la manière avec laquelle un mot doit être articulé pour être compris. Elle doit être scrupuleusement respectée pour être intelligible. Il n'existe pas différentes prononciations.

L'accent, selon le dictionnaire Oxford, est « une manière particulière de prononcer une langue. Elle est associée à un pays, une région ou une classe sociale particulière ». En gros, c'est la « chanson » de la langue. Certaines syllabes ou parties de phrases seront plus accentuées dans tel ou tel accent. L'accent est propre à chacun et n'empêche pas la compréhension.

Pour faire simple, vous pouvez avoir un accent pourri, mais être compris. En revanche, avoir une mauvaise prononciation est plus problématique qu'un mauvais accent, car la prononciation est ce qui permet d'être compris. Votre concentration doit donc être portée sur votre prononciation.

Comment avoir une bonne prononciation ?

La difficulté de la prononciation anglaise est qu'elle comprend des sons qui n'existent pas en français, ce qui demande une vraie gymnastique de la mâchoire. Il est donc normal que cela vous paraisse difficile : votre mâchoire n'a jamais prononcé ces sons. C'est comme si vous couriez

pour la première fois et décidiez de faire un marathon immédiatement.

On ne peut pas connaître la prononciation d'un mot simplement en le lisant. C'est pour cela que la prononciation est difficile en tant que natifs français, puisque nous n'avons jamais parlé anglais. Nous avons passé des années à imaginer la prononciation des mots. Par conséquent, sans connaître la véritable prononciation des mots, nous ne pouvons pas comprendre quand on nous parle. Votre problème de compréhension est en fait un problème de prononciation. Il faut donc désapprendre les prononciations imaginées pour les remplacer. Pour cela, plusieurs solutions existent :

- utilisez des dictionnaires de prononciation, comme Forvo, YouGlish : écoutez, répétez et enregistrez-vous pour vous améliorer ;
- demandez à votre partenaire natif de corriger votre prononciation ;
- observez le visage des natifs quand ils parlent. Posez-leur les trois questions suivantes.
- « Où est placée ta langue ? » (Je sais… hors contexte, cela peut sembler bizarre.)
- « Que fait ta langue ? »
- « Que font tes lèvres ? »

La prononciation, c'est de la gymnastique de mâchoire. Il suffit de reproduire les mêmes gestes qu'un natif, et vous vous améliorerez. Au début, cela vous paraîtra rouillé puis, à force de répéter (rappelez-vous de la méthode perroquet), votre mâchoire s'habituera et cela deviendra plus fluide.

Pour aller plus loin, je vous invite à aller voir du côté de la prononciation phonétique, avec l'IPA (International Phonetic Alphabet) pour découvrir comment prononcer

les voyelles, consonnes et diphtongues. Cela ressemble à des choses comme : /ʌ/, /ʊ/, /ɜ/. Je n'ai personnellement jamais utilisé cet outil pour mon anglais car je suis plutôt adepte de l'apprentissage naturel, comme les bébés. Cela peut être un excellent outil pour vous s'il vous convient, à vous de juger si vous avez envie de l'utiliser ou pas.

Pour avoir une bonne prononciation, il est également important de savoir où placer l'accent tonique sur le mot, autrement dit, quelle syllabe accentuer. Par exemple, pour le mot *stomach*, il faut accentuer la première syllabe. Ne négligez pas ce point, car si vous accentuez la deuxième, on ne vous comprendra pas, même si vous avez l'impression que cela ne fait pas une grosse différence. Pour savoir où placer les accents toniques, vous pouvez consulter le site suivant : https://tophonetics.com/fr/

Si ces outils vous font peur, privilégiez l'écoute et la répétition, en prenant conscience des accents toniques et de la manière de prononcer. Pensez aussi à utiliser la technique du *shadowing*.

Comme j'aime rigoler et détourner les cours classiques, dans le module 3 du Marathon d'Anglais® ou du Pack Ressources, il y a un cours totalement dédié aux astuces drôles de prononciation pour savoir comment bien prononcer sans ces outils « formels » – en faisant telle ou telle grimace, en parlant avec un crayon dans la bouche, en zozotant sur certains sons, etc.

Comment avoir un bon accent ?

Pour avoir un bon accent, la meilleure chose à faire (que vous connaissez par cœur maintenant) sera de vous immerger à 100 % dans l'anglais. Rien de nouveau sous les tropiques, ma chère Cécile.

Il n'y a pas d'astuce miracle ici, seules l'écoute et la répétition vous permettront d'avoir un accent digne d'un natif. Il existe des stratagèmes spécifiques à chaque langue et chaque accent, mais je ne vais pas entrer dans le détail ici, car je ne suis pas experte dans ce domaine. Si le sujet vous intéresse, vous trouverez des coachs en réduction d'accent directement en cherchant sur Google ou Italki. Ils pourront vous guider sur vos faiblesses et vous expliquer comment mieux prononcer. Dans tous les cas, vous devrez écouter de l'anglais tous les jours pour alimenter les neurones miroirs qui permettent de répéter par mimétisme.

Quand je travaillais en Belgique pendant les vacances scolaires, je revenais toujours avec un accent belge, sans chercher à le faire. Pensez donc bien à choisir quel accent vous avez envie d'avoir : américain, anglais ou encore australien ? Ensuite, immergez-vous dans des ressources avec cet accent.

OK, maintenant, vous avez tous les outils pour avoir une meilleure fluidité à l'oral et atteindre le niveau C1. *Now what ?* Comment fait-on pour la suite ? Que fait-on si l'on veut apprendre une autre langue ? Comment fait-on pour ne pas perdre son anglais ? C'est ce que nous allons voir dans la prochaine partie.

Parler anglais et conserver son niveau à vie

Le voyage continue ! L'apprentissage ne s'arrête jamais avec les langues, il n'y a pas de ligne d'arrivée. Une langue n'est jamais vraiment acquise à vie. Ce n'est pas parce que vous avez atteint un niveau C1 un jour que ce sera le cas

tout au long de votre vie. Une langue qui ne se pratique pas s'oublie. Et je peux vous dire que cela va très vite !

Si vous arrêtez le sport pendant plusieurs mois, la reprise est difficile, vous avez l'impression de ne jamais avoir fait de sport. C'est la même chose avec l'anglais : vous aurez l'impression d'avoir tout oublié. Je vous rassure tout de suite : non, vous n'avez pas tout perdu. C'est un peu rouillé, vos chemins neuronaux se sont refermés, les blés ont repoussé sur le chemin, mais il suffit de retracer le chemin quelques fois afin qu'il s'ouvre à nouveau.

Je vais tout de même vous donner des outils pour ne pas perdre votre anglais et le conserver à vie. La démarche est assez simple. Vous avez déjà fait tout le boulot difficile avant. Il existe deux cas : soit vous venez d'atteindre le niveau C1, soit vous avez totalement lâché l'anglais et voulez le réactiver.

Dans le premier cas, il s'agit de garder l'anglais comme une partie intégrante de votre vie. Cette langue ne vous quittera plus jamais, elle doit devenir une habitude de vie. Toutes vos ressources seront automatiquement choisies en anglais : tous vos films, livres, vidéos, réseaux sociaux, les formations que vous allez suivre, etc. Toutes les ressources qui étaient en français auparavant devront maintenant être en anglais. Votre téléphone, votre ordinateur devront rester en anglais. Cela fait désormais partie de votre environnement.

C'est le moment de demander une promotion dans votre activité professionnelle, de changer de travail, ou même de déménager pour avoir des opportunités de pratique orale. Si vous n'avez pas cette possibilité, prévoyez dès maintenant, dans votre agenda, une session de 30 minutes tous les jours, pendant une semaine, tous les trois mois. Ces

marathons vous permettront de conserver votre niveau en réactivant votre mâchoire chaque trimestre.

Si vous êtes dans le deuxième cas, que vous n'avez pas pratiqué pendant plusieurs semaines, mois, voire années, pas de panique, il est possible de réactiver votre anglais rapidement. Cela m'est arrivé avec le portugais, que je n'avais pas pratiqué pendant cinq ans ! Un jour, je me retrouve face à un Portugais qui venait faire des travaux à la maison (oui, je sais, cliché, mais c'était le cas !). Mon compagnon lui dit que je parle portugais et que l'on pourrait échanger ensemble. Mais là… aucun mot ne sort de ma bouche. La honte ! La mâchoire totalement rouillée. Impossible de sortir : *Bom dia*. Je vous avoue que j'ai tiré la tronche.

Si vous vous retrouvez dans cette situation, reprenez les fondamentaux en mode express et en réactivant la méthode PRI : pratique, régularité, immersion. Prenez une heure pour planifier votre reprise avec le « Dossier Plan de Route », préparez la phase 1 (immersion) pendant une à deux semaines, et intégrez la phase 2 (oral), très rapidement. Planifiez la date de votre redémarrage, choisissez vos ressources, vos créneaux d'apprentissage et votre date d'échéance avec, à la clé, une récompense. En un mois, l'histoire sera pliée.

Dans votre agenda, pensez à caler plusieurs sessions d'immersion dans l'année pour réactiver votre anglais. Si vous le faites tous les trois mois, vous n'aurez pas à vous soucier de le perdre. Maintenant que vous maîtrisez tous les secrets de la méthode pour parler anglais à vie, comment faire pour apprendre une nouvelle langue ?

Apprendre une nouvelle langue et devenir polyglotte ?

Maintenant, que vous savez comment débloquer votre oral en anglais et que vous savez comment le parler avec fluidité, vous aurez sans doute envie d'apprendre une autre langue. La langue du « cœur » comme on l'appelle, celle qui fait frétiller vos oreilles, qui fait pétiller votre cœur, qui vous met en joie : l'espagnol, l'italien, le portugais ou une autre langue. Je vous livre mes conseils pour savoir comment apprendre une deuxième langue sans sacrifier votre anglais et même comment devenir polyglotte.

Comment apprendre une deuxième langue ?

Pour apprendre une deuxième langue, attention au feu sacré ! Sans rigoler, une fois que la barrière de l'anglais est levée, on veut vite se lancer dans un autre idiome. C'est là que vous devrez faire attention à ne pas vous lancer trop vite. C'est ce que l'on appelle le « syndrome de l'objet brillant ». On est attiré par plusieurs choses, on se lance, on papillonne, puis on abandonne car notre énergie est trop éparpillée.

Apprendre une langue demande du temps et de l'énergie, donc si vous partez sur deux langues, vous devrez démultiplier ces deux ressources qui manquent généralement déjà au quotidien. Par conséquent, ne vous mettez pas un boulet au pied ; concentrez-vous à 10 000 % sur l'anglais pendant six mois/un an, et ensuite, vous pourrez démarrer la seconde. Quand je dis six mois/un an, cela dépend de votre niveau ; je considère que vous avez appliqué les conseils de ce livre et avez atteint un niveau B1/B2 à l'écrit

et à l'oral. L'idée est que vous soyez à l'aise à l'oral avant de démarrer avec la prochaine langue. Il y a en effet non seulement un risque de s'épuiser, mais aussi de mélanger les deux langues, même si elles sont différentes. Si vous n'avez vraiment pas le choix, que l'on vous pousse à apprendre deux langues à l'école, par exemple, voici mes conseils pour optimiser votre apprentissage.

Votre mot d'ordre est : distinction. Pour ne pas mélanger les deux langues et indiquer à votre cerveau que ce sont deux canaux neuronaux différents, il faut lui donner des points de repère. L'idéal est de distinguer les deux niveaux de langue. Si vous pouvez avoir un niveau intermédiaire/avancé dans la langue A, avant de vous lancer dans la langue B de niveau débutant, alors c'est idéal, même si ce n'est pas infaillible ; quand j'étais à l'université, j'ai démarré le portugais à un niveau A, alors que je parlais couramment anglais et espagnol et, malgré cela, je mélangeais le portugais et l'espagnol. Je parlais portugais avec un accent espagnol et inversement. C'était n'importe quoi ! C'est mon expérience personnelle, mais cela ne veut pas dire que ce sera votre cas.

Ensuite, pensez à distinguer les moments d'apprentissage. Le matin sera par exemple dédié aux créneaux anglais et le soir, aux créneaux espagnol, pour que votre cerveau puisse avoir des points de repère.

Différenciez également les ressources. Si vous utilisez Assimil pour votre anglais, ne l'utilisez pas en espagnol. Essayez vraiment de créer des ruptures entre les deux langues.

Enfin, pour apprendre une deuxième langue, c'est assez simple : vous utiliserez la même méthode que j'ai partagée avec vous dans ce livre, car elle s'applique à toutes les

langues. Et il vous faudra atteindre un niveau intermédiaire/avancé avant d'en démarrer une nouvelle.

Comment devenir polyglotte ?

Maintenant, comment fait-on pour devenir polyglotte ? Car oui, c'est possible pour vous ! Je l'ai fait, en partant de très loin, nos élèves le font aussi, donc vous pouvez le faire. C'est loin d'être un talent. Apprendre une langue est une compétence. Cela demande simplement du travail, de l'énergie et de la discipline. C'est à vous de savoir si vous êtes prêt à vous lancer dans cette aventure. Comme toute nouvelle discipline, il faut s'accrocher, et quand on a les bons outils, c'est beaucoup plus fluide, Même si « fluide » ne veut pas dire « facile ».

La meilleure stratégie pour devenir polyglotte est d'être *fully focused* sur une seule langue à la fois. Chaque année, vous pourrez démarrer une nouvelle langue tout en entretenant les précédentes pour ne pas les perdre. Au-delà de cinq, cela peut devenir un *full-time job*. Pour résumer, la meilleure façon d'apprendre plusieurs langues, c'est d'en apprendre une à la fois.

Il sera plus simple de vous lancer dans l'apprentissage d'une nouvelle langue, car vous saurez déjà comment faire. Vous aurez confiance en la méthode. Cela dit, attention à l'*over*-confiance (oui, je sais, ce mot n'existe pas), car cela ne veut pas dire qu'il n'y aura pas de moments *down*. #VanDamme

En effet, il n'est pas simple de repartir en zone débutant, et pour cela, votre meilleur outil est votre petite voix et surtout votre capacité à l'écarter quand elle viendra vous dire que c'est trop dur, que vous êtes nul, que ce n'est pas

pour vous, etc. À chaque fois que j'apprends une nouvelle langue, j'ai l'impression de repartir de zéro. La différence est qu'il est plus facile pour moi de contrôler cette petite voix, je ne me laisse pas submerger comme au début. Attendez-vous aussi à « perdre » votre première langue temporairement.

Une fois mon anglais débloqué et parlé couramment, j'ai redémarré l'espagnol. J'ai laissé l'anglais de côté pour me focaliser à 1 000 % sur l'espagnol. Au bout de quelques mois, je me suis retrouvée dans une situation dans laquelle je pouvais parler avec des Américains, mais black-out total ! Impossible de parler ! Impossible de sortir une phrase. Même pas « Bonjour, merci, au revoir » ! Incroyable ! Là, ça a été panique à bord ! J'ai cru avoir tout perdu.

Toutefois, j'ai commencé à réactiver mon anglais (avec la phase « immersion » vue plus tôt) et ai mis en place l'entretien de mon espagnol. Tout est revenu à la normale. Au début, c'était chaotique, car je faisais du *spanglish*. Cela donnait des phrases comme : « *I went to el restaurante para comer and then I came back home.* »

Il s'agit d'une nouvelle gymnastique à faire comprendre à votre cerveau. Elle s'effectue petit à petit en s'exerçant à passer d'une langue à l'autre. Personnellement (#confessionsintimes), je ne considère pas être très douée dans l'apprentissage, j'ai simplement appliqué des principes naturels, et je crois sincèrement que certaines personnes ont des facultés plus développées que moi.

Tout cela pour vous dire que, même si vous éprouvez des difficultés, ce n'est pas impossible. Oui, il y aura toujours des personnes qui comprendront plus rapidement, mais cela ne doit pas être une excuse pour ne pas passer à l'action.

Une fois que vous aurez passé toutes ces phases, vous parlerez ces langues de manière automatique, sans traduire dans votre tête. Quand vous parlerez anglais et/ou d'autres langues, vous ne ferez même plus attention à la langue que vous êtes en train de parler. Cela me rappelle un voyage avec des amis de plusieurs nationalités. On passait de l'anglais à l'espagnol, puis au français. Soudain, je me suis retrouvée à parler anglais à mon compagnon, qui a explosé de rire car il avait vu que je n'avais pas réalisé dans quelle langue je parlais. Ces moments sont délicieux après tous ces efforts. Rappelez-vous, cette facilité n'arrivera pas du jour au lendemain, ce n'est pas magique, vous devrez passer par toutes les phases précédentes, mais cela en vaut vraiment la peine. Ne lâchez rien !

Quand vous parlerez plusieurs langues, voici quelques astuces de polyglotte pour les entretenir et ne pas les perdre.

Le *language hopping*

Le *language hopping* est le fait d'utiliser une langue pour en apprendre une autre. Cela permet de pratiquer plusieurs langues en même temps, sans démultiplier son temps. Voici un exemple : si votre langue cible (celle que vous apprenez) est l'espagnol et que vous parlez déjà anglais, changez la langue maternelle (français) de votre application d'apprentissage pour l'anglais. Par exemple, sur l'application Beelinguapp (pour lire et écouter des histoires), au lieu d'avoir l'application en français, passez-la en anglais et votre langue d'apprentissage sera l'espagnol.

La VO en décalé

Vous pouvez également écouter une série en anglais et mettre les sous-titres en espagnol. Mettez-vous en posture active pour cette pratique, car vous allez être en hyper concentration pour essayer de comprendre les deux langues. Comme le cerveau ne peut se concentrer que sur une chose à la fois, allouez-y un créneau court, comme quinze minutes maximum.

Le calepin en trois colonnes

Prenez votre calepin, celui dans lequel vous écrivez les mots de vocabulaire que vous ne connaissez pas. Créez trois colonnes : la première sera dédiée à l'anglais, la seconde à l'espagnol (par exemple) et la dernière au français. Dès que vous rencontrez un nouveau mot inconnu, cherchez la traduction dans la deuxième langue que vous apprenez et interrogez-vous sur la première. Puis, à la fin de la semaine, pour activer la posture active d'apprentissage, interrogez-vous sur la traduction des mots, de l'anglais à l'espagnol, puis de l'espagnol à l'anglais, du français à l'espagnol, de l'anglais au français… une véritable gymnastique du cerveau pour bien assimiler de nouveaux mots et entretenir votre anglais.

Comme vous avez pu le découvrir dans ce livre, il n'y a pas de limites à l'apprentissage. Seule votre créativité vous arrête. Beaucoup de nos élèves nous ont donné de nouvelles idées à intégrer dans la routine d'anglais.

Il est important de vous faire plaisir et d'équilibrer vos piliers. Vous avez maintenant toutes les cartes en main pour débloquer votre anglais, parler avec fluidité et même devenir polyglotte.

Vous pouvez faire le choix d'appliquer tous ces conseils seul ou rejoindre notre belle communauté du Marathon

d'Anglais® pour recevoir le « bottage de fesses » de nos coachs et le soutien des autres élèves. Le Marathon d'Anglais® est le seul programme qui allie coaching et développement personnel pour retrouver confiance en vous tout en respectant vos mécanismes naturels d'apprentissage.

En tant que lecteur de ce livre, et pour vous féliciter d'être arrivé jusqu'ici dans la lecture (seuls 3 % d'entre vous l'auront fait), j'aimerais vous offrir un bonus. Il suffit d'écrire un e-mail à contact@marathon-des-langues.com en nous disant : « BONUS livre » et nous vous enverrons votre cadeau.

Pour vous simplifier la vie, j'ai décidé d'ajouter un chapitre récapitulatif dans lequel vous trouverez le plan d'action mois par mois pour parler anglais en six mois.

CHAPITRE 6

Parler anglais en 6 mois, pas en 10 ans : le guide mois par mois

Dans ce chapitre, vous trouverez un récapitulatif simplifié de la méthode mois par mois, ainsi que les meilleures ressources d'anglais que je recommande à nos élèves (livres, podcasts, séries…).

Le plan concret sur six mois (et au-delà), mois par mois

Mois 1 – Introspection, exploration et mise en place de votre routine

La première étape est la phase d'« introspection ». Ne faites pas l'impasse sur cette étape : bien qu'elle puisse paraître superficielle, elle est primordiale, car elle vous permettra de poser des fondations solides pour ne pas abandonner au moindre obstacle. Vous allez définir votre *why*, votre

objectif, la date d'échéance de votre projet et votre récompense. Si vous avez du mal à définir chacune de ces étapes, laissez-vous guider par le « Dossier Plan de Route » (www.marathon-des-langues.com/bonus-livre/).

Ensuite, pendant les deux premières semaines, je vous invite à explorer les différentes ressources que vous trouverez dans ce même « Dossier Plan de Route ». Essayez, testez, jouez. Votre objectif est de prendre conscience de ce que vous aimez ou pas afin de savoir ce qui vous convient le mieux. Puis, vous pouvez sélectionner vos ressources préférées et planifier vos créneaux dans votre agenda. Votre routine devra respecter les quatre piliers et la méthode PRI*.

Vous construirez ainsi peu à peu votre routine d'anglais. L'idée n'est pas de trouver la routine parfaite, mais d'avoir une régularité quotidienne pour acquérir du vocabulaire et la conjugaison de base afin de parler à la Tarzan. Votre routine évoluera avec le temps, au fil de votre progression.

Mois 2 – Déblocage de mâchoire

L'objectif ultime de ce mois 2 est de débloquer votre mâchoire en *live* avec un natif. En revanche, ne sautez pas du pont sans élastique, si l'oral vous fait vraiment peur, commencez par les étapes progressives que nous avons vues dans le chapitre dédié en parlant seul à voix haute, par exemple. Chaque semaine, ajoutez une nouvelle étape pour gagner confiance en vous, progressivement. Si vous n'avez pas peur de passer à l'oral, alors *goooo*, n'attendez pas ! En parallèle, continuez d'alimenter votre routine d'anglais au quotidien et ce, pendant les mois à venir.

* Pratique, régularité, immersion, voir page 67.

Mois 3 – Compréhension orale + burn-out

Une fois que l'oral est débloqué et que vous pratiquez avec votre partenaire de langue avec régularité, il y a généralement un nouveau blocage qui émerge : la compréhension orale. Vous allez donc vous concentrer sur votre compréhension orale, via le *shadowing* et l'écoute active. C'est aussi généralement une période de *down* accompagnée d'un burn-out de l'anglais. C'est le moment où vous aurez envie d'abandonner, car après l'enthousiasme du déblocage de mâchoire, il est pénible d'accepter de faire face à une période de difficultés à nouveau. Sachez que c'est naturel et que vous êtes totalement normal. Accrochez-vous ; vous avez réussi jusqu'ici, il serait dommage d'abandonner maintenant !

Mois 4 – Développer la fluidité pour parler comme un natif

Pratique, pratique, pratique ! Vous allez mettre le *spotlight* sur votre pratique orale à nouveau, tout en élargissant votre zone de confort avec de nouveaux partenaires, avec des mots de vocabulaire du niveau supérieur, un challenge de 30 minutes par jour, 7 jours par semaine, et un focus sur la prononciation.

Mois 5 – Technique du C1 pour se *challenger*

Appliquez tous les conseils du chapitre sur le niveau C1, comme passer des appels en anglais, faire des présentations, jouer sur la déclinaison des ressources, la méthode du tapis rouge, développer votre vocabulaire spécifique, etc.

Mois 6 – Récompense pour célébrer

Nous voici en mois 6 ! Continuez à appliquer tout ce que vous faites déjà en mois 5 et, à la fin du mois 6, célébrez ! Savourez votre récompense ! Personnellement, j'adore planifier un voyage ! L'idéal est de le prévoir dès le premier mois de votre apprentissage afin de vous donner une échéance concrète. De plus, cette excursion vous permettra de vous tester en conditions réelles. Pour toutes les personnes qui sont arrivées jusqu'ici, envoyez-nous un mail à contact@marathon-des-langues.com, on serait tellement heureux d'avoir de vos nouvelles pour célébrer avec vous !

Mois 7 à 12 – Renforcement

Avant de vous lancer dans l'apprentissage d'une deuxième langue, je vous invite à continuer à asseoir votre niveau d'anglais pour qu'il soit solide. Une langue qui s'apprend rapidement se perd également très rapidement. Continuez à entretenir et à renforcer vos fondations comme nous l'avons vu. Ne lâchez pas votre routine d'anglais, même s'il est tentant de passer à une autre langue.

Mois 13 – Apprendre une nouvelle langue

Vamoooooos pour une nouvelle langue et en route vers le polyglottisme ! Démarrez l'apprentissage de votre nouvel idiome en appliquant la même méthode que vous avez utilisée pour l'anglais, et continuez à entretenir votre anglais au travers de ressources natives pour ne pas le perdre.

Les meilleures ressources pour créer votre propre routine et parler anglais en six mois

Les meilleures ressources en anglais

Voici votre boîte à outils offerte ! Vous y trouverez toutes les ressources suivantes :

- le « Dossier Plan de Route » avec les meilleures ressources que nous recommandons (livres, applications, séries et podcasts rangés par niveaux) ;
- la check-list des actions indispensables pour parler anglais en 6 mois, pas en 10 ans ;
- la fiche « objectifs » pour définir votre routine d'anglais au quotidien ;
- le *weekly planner* pour prévoir vos actions prioritaires en anglais et progresser chaque jour ;
- la fiche « routine » pour ne pas abandonner.

Pour télécharger ces cadeaux gratuitement, il suffit de vous rendre sur cette page : www.marathon-des-langues.com/bonus-livre/ ou simplement de scanner le QR code ci-dessous.

J'ajoute en plus dans ce dossier offert toutes les ressources *mindset* de nos experts (à découvrir page suivante).

Les ressources *mindset* pour avoir confiance en soi grâce au pouvoir du cerveau

- « Être en pleine vitalité grâce à l'alimentation et au-delà », Lisa Salis, nutrithérapeute, formatrice, experte en santé holistique et adepte du « se nourrir sur tous les plans ».
- « Motivation – Comment passer à l'action même quand on a peur ou pas envie ? », Léa Slacik, coach en changement de vie, multi-investisseure, *cowgirl*, multi-entrepreneure.
- « Se libérer des blocages émotionnels pour OSER vivre pleinement (et relever tous les défis) », Élodie Cavalier, coach en connaissance de soi (Heartset®).
- « Avoir confiance en soi grâce au pouvoir du cerveau », Kim Bennour, *mindset trainer* et coach de hauts dirigeants.
- « Comment le cycle menstruel influence votre apprentissage des langues », Gaëlle Baldassari, fondatrice du mouvement Kiffe ton Cycle, coach en physiologie comportementale.
- « Les barrières psychologiques qui bloquent l'apprentissage et comment s'en débarrasser », Luca Sadurny, fondateur de MosaLingua.
- « Découvrez le *sketchnoting* pour apprendre autrement et mémoriser rapidement », Béatrice Lhuillier, facilitatrice graphique, auteure et conférencière.
- « La neuropédagogie ludique : les raccourcis surprenants et fun dont le cerveau a besoin pour apprendre et transmettre rapidement », Sara Joban, fondatrice de l'Université du kiff pédagogique.

- « Comment gérer les critiques et le regard des autres quand on apprend une langue ? », Mathieu Vénisse, fondateur du mouvement des Actionneurs (les-actionneurs.com) et auteur de *C'est décidé, je change de vie* chez InterÉditions.
- « Gérer son stress dans toutes les situations », Sébastien Bourgeon, thérapeute et ancien entraîneur sportif de haut niveau.
- « Mémoire : amie ou ennemie ? Comment faire pour mieux mémoriser ? », Jean-Yves Ponce, expert en mémorisation.
- « Perfectionnisme : comment s'en défaire ? », Marie-France Samba, experte en pédagogie et coach en déblocage de croyances limitantes.
- « Se connaître soi-même pour mieux apprendre avec l'ennéagramme », Jean-Marc Dedeyan, expert en ennéagramme.
- « En quoi votre génétique influence votre apprentissage des langues et comment agir sur votre ADN pour apprendre plus rapidement ? », Stanislas Mahieux, expert en programmation neurolinguistique (PNL).
- « Motivation : comment l'activer à tout moment ? », Eric Gilbin, sophrologue et préparateur mental.

Retrouvez toutes ces master class gratuitement sur notre site (www.marathon-des-langues.com/bonus-livre/).

Si vous avez aimé ce livre, qu'il vous a aidé et vous a permis d'avoir une nouvelle perspective de l'anglais, je vous serais très reconnaissante de prendre quelques minutes de votre temps pour en parler autour de vous et sur les réseaux

sociaux. Cela permettra de soutenir notre vision pour que la méthode Marathon des Langues devienne la norme dans l'enseignement des langues en France, et pour que les Français ne soient plus jamais perçus comme nuls en anglais.

Sources et bibliographie

Barbara, Jean-Gaël, « Magoun et Moruzzi : les explorateurs de la conscience », *Cerveau & Psycho*, n° 109, 20 mars 2019.

Carney, Dana R., Cuddy, Amy J. C., Yap, Andy J., « Power Posing: Brief Nonverbal Displays Affect Neuroendocrine Levels and Risk Tolerance », *Psychological Science*, vol. 21, n° 10, 20 septembre 2010, pp. 1363-1368.

CECRL : cadre européen commun de référence pour les langues : eduscol.education.fr/1971/cadre-europeen-commun-de-reference-pour-les-langues-cecrl

Christakis, Nicholas A., et Fowler, James H., *Connected: the Surprising Power of Our Social Networks and How They Shape our Lives – How Your Friends' Friends' Friends Affect Everything You Feel, Think, and Do*, Little, Brown Spark, New York, 2009, 368 pages.

Christakis, Nicholas A., et Fowler, James H., « The Spread of Obesity in a Large Social Network over 32 Years », Framingham Heart Study, *The New England Journal of Medicine*, 26 juillet 2007.

Christakis, Nicholas A., et Fowler, James H., « Dynamic spread of happiness in a large social

network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study », *British Medical Journal*, 5 décembre 2008.

Conner, Daryl, « Change Is Easy When People Like It, Right? », *Change Thinking*, 2012. Disponible ici : www.connerpartners.com/blog-series

Cuddy, Amy J. C., Fosse, Nathan E., Schultz, S. Jack, « *P*-Curving a More Comprehensive Body of Research on Postural Feedback Reveals Clear Evidential Value for Power-Posing Effects: Reply to Simmons and Simonsohn », *Psychological Science*, vol. 29, nº 4, 2 mars 2018, pp. 656-666.

Drouet, Emmanuel, « Épigénétique : comment l'environnement influence nos gènes », *Encyclopédie de l'Environnement*, 2023.

Ebbinghaus, Hermann, *La Mémoire – Recherches de psychologie expérimentale*, L'Harmattan, 2011.

Elsesser, Kim, « Power Posing Is Back : Amy Cuddy Successfully Refutes Criticism », *Forbes*, 3 avril 2018.

Emoto, Masaru, *Le Miracle de l'eau*, Guy Trédaniel éditeur, 2008.

Girandola, Fabien, Demarque, Christophe, Lo Monaco, Grégory, *Psychologie sociale*, Armand Colin, coll. « Portail », 2019, 304 pages.

Kesby, James, « Why that cigarette, chocolate bar, or new handbag feels so good: how pleasure affects our brain », *The Conversation*, 26 avril 2018.

Lee, Sang Joon, Reeves, Thomas C., « Edgar Dale: A significant contributor to the field of educational

technology », *Educational Technology*, vol. 47, n° 6, novembre-décembre 2007, pp. 56-59.

Mark, Gloria, Gudith, Daniela, Klocke, Ulrich, « The Cost of Interrupted Work: More Speed and Stress », Conférence « Human Factors in Computing Systems », Florence, Italie, avril 2008. Disponible ici : www.ics.uci.edu/~gmark/chi08-mark.pdf

Ray, Marie-Céline, « Neurone miroir : qu'est-ce que c'est ? », *Futura Sciences*, 22 juillet 2016.

Walker, Matthew, *Pourquoi nous dormons, le pouvoir du sommeil et des rêves – Ce que la science nous révèle*, La Découverte, coll. « Cahiers libres », 2018, 450 pages.

Table des matières

Sommaire 11

Préface de Jean-Yves Ponce 15

INTRODUCTION
De nulle en anglais à polyglotte (et comment vous pouvez faire pareil) 17

La pédagogie : une vision holistique de l'apprentissage fondée sur les neurosciences 17

Le Marathon des Langues – qui sommes-nous ? 21

La naissance du Marathon des Langues : comment je suis passée de « nulle en anglais » à polyglotte et à enseigner cette méthode à des milliers de personnes 23

Quel niveau allez-vous atteindre dans six mois ? 29

CHAPITRE 1
Lever les blocages émotionnels avec l'anglais 33

Les croyances limitantes qui vous empêchent de parler anglais 34

Vous stagnez depuis des années ? Voici pourquoi 39

Le cycle émotionnel du changement 39
Les étapes de la peur 43
Les pires erreurs (que l'on fait tous) 46
- *Erreur* number *1 – Les méthodes classiques* 46
- *Erreur* number *2 – Apprendre deux heures par semaine* 47
- *Erreur* number *3 – Les applications* 48
- *Erreur* number *4 – La pilule magique* 48
- *Erreur* number *5 – Apprendre l'inutile* 49
- *Erreur* number *6 – Ne pas pratiquer l'oral* 49
- *Erreur* number *7 – Ne pas connaître sa mémoire* 50

Reprogrammer son cerveau pour lever les blocages et oser parler 50
Être ou avoir ? 50
L'impact des mots sur les chemins neuronaux 51
Le SAR pour atteindre tout ce que l'on souhaite 52
Avoir confiance en soi en toute circonstance : comment faire ? 54
Avoir des résultats rapides pour la confiance en soi 58

CHAPITRE 2
La méthode anti-scolaire pour débloquer son oral 61

Créer sa routine pour parler anglais en six mois 62
La pratique – *Speak, you will speak* 63
La régularité – *Everyday, yes, baby !* 65
L'immersion – Je m'immerge, tu t'immerges, il s'immerge, nous nous immergeons… 67
L'accompagnement, ou « bottage de fesses », comme j'aime l'appeler 68
La communauté 69

Par où commencer : les étapes indispensables (que tout le monde oublie) pour bien démarrer et ne pas abandonner 70

Définir son « pourquoi » 71
Activer son GPS 74
Déterminer son objectif 75
Se fixer une *deadline* 76
« Échouer à planifier, c'est planifier d'échouer » : le planning d'anglais 76
Les trois phases importantes à anticiper 78
- *Phase 1 – L'immersion pendant un mois* 78
- *Phase 2 – La pratique orale* 79
- *Phase 3 – La compréhension orale* 83

Lever tous les obstacles pour apprendre facilement et dans le plaisir 85
La loi du feignant pour être efficace 85
L'effet cumulé pour progresser en dix minutes seulement 87
La technique du brossage de dents pour apprendre sans effort 88
Se dégager 1 h 30 par jour sans sacrifier les moments de loisir 89
Être motivé tous les jours grâce à cinq astuces pour ne jamais abandonner 95
- *Kiffer l'anglais : 80 % de plaisir, 20 % d'effort* 96
- *Se lancer des défis* 97
- *S'entourer* 98
- *S'engager* 99

CHAPITRE 3
Équilibrer ses quatre piliers pour ne plus jamais stagner 101

*Apprendre le vocabulaire et la grammaire facilement (*bye bye Brian forever*)* 101
Maîtriser 20 % des mots utilisés dans 80 % des situations 101

Mes techniques de polyglotte pour acquérir du vocabulaire facilement (et ne plus apprendre les verbes irréguliers par cœur) 103
- *La lecture* 104
- *Les sous-titres de vidéos, séries et films* 105
- *Les applications* 105
- *L'environnement* 106
- *Le téléphone et l'ordinateur* 106
- *Les réseaux sociaux* 106
- *Le dictionnaire monolingue* 107
- *Apprendre trois mots en un* 107

Maîtriser la grammaire avec la technique Tarzan 109

Les secrets de l'actif : expressions orale et écrite 111

Écrire pour oser parler 112

Pratiquer l'oral même si l'on n'ose pas parler, grâce à la technique Tarzan 113

Les secrets du passif : compréhensions orale et écrite 116

Compréhension écrite : lire facilement 117

Lecture active et compréhension écrite 118
- *La collecte de vocabulaire* 118
- *La lecture à voix haute* 119
- *La traduction* 119

Compréhension orale : tout comprendre sans froncer les sourcils 120

Conseils bonus pour les plus motivés 120

CHAPITRE 4
Avoir une bonne mémoire même si l'on oublie tout 123

Définir sa mémoire pour tout retenir facilement 124

La méthode perroquet ou la courbe de l'oubli pour mémoriser efficacement 126

Les quatre phases d'assimilation (ou de « décorticage ») 127
1. Inconnu au bataillon 128
2. Je sais, mais je ne sais pas 128
3. Je sais, attends, ça vient 128
4. *Easy*, je connais 128

Les images mentales drôles (ou pas) 129

Le palais de la mémoire 131

La teaching method *pour éviter l'illusion du savoir* 133

Le sketchnoting 135

CHAPITRE 5
Parler anglais à vie (et ne plus jamais l'oublier)! 137

Développer sa fluidité à l'oral et atteindre le niveau C1 138
La pratique 140
- *Changer de partenaire* 140
- *Parler de sujets de niveau C1/C2* 141
- *Le challenge oral* 142

La technique du tapis rouge pour développer sa fluidité 142
Call me, maybe 144
La déclinaison des piliers – 360 degrés 146
La *Full circle technique* – technique du cercle complet, ou traduction bidirectionnelle 147

Ne plus avoir honte de son accent et parler comme un natif 148
Comment avoir une bonne prononciation ? 149
Comment avoir un bon accent ? 151

Parler anglais et conserver son niveau à vie 152

Apprendre une nouvelle langue et devenir polyglotte ? 155

Comment apprendre une deuxième langue ? 155

Comment devenir polyglotte ? 157

- *Le* language hopping 159
- *La VO en décalé* 160
- *Le calepin en trois colonnes* 160

CHAPITRE 6

Parler anglais en 6 mois, pas en 10 ans : le guide mois par mois 163

Le plan concret sur six mois (et au-delà), mois par mois 163

Mois 1 – Introspection, exploration et mise en place de votre routine 163

Mois 2 – Déblocage de mâchoire 164

Mois 3 – Compréhension orale + burn-out 165

Mois 4 – Développer la fluidité pour parler comme un natif 165

Mois 5 – Technique du C1 pour se *challenger* 165

Mois 6 – Récompense pour célébrer 166

Mois 7 à 12 – Renforcement 166

Mois 13 – Apprendre une nouvelle langue 166

Les meilleures ressources pour créer votre propre routine et parler anglais en six mois 167

Les meilleures ressources en anglais 167

Les ressources *mindset* pour avoir confiance en soi grâce au pouvoir du cerveau 168

Sources et bibliographie 171

Merci d'avoir choisi ce livre Eyrolles.
Nous espérons que votre lecture vous a plu et éclairé(e).

Nous serions ravis de rester en contact avec vous et de pouvoir vous proposer d'autres idées de livres à découvrir, des événements avec nos auteurs, des jeux-concours ou des lectures en avant-première.

Intéressé(e) ? Inscrivez-vous à notre lettre d'information.
Pour cela, rendez-vous à l'adresse go.eyrolles.com/newsletter ou flashez ce QR code (votre adresse électronique sera à l'usage unique des éditions Eyrolles pour vous envoyer les informations demandées) :

Vous êtes présent(e) sur les réseaux sociaux ?
Rejoignez-nous pour suivre d'encore plus près nos actualités :

Eyrolles Psycho et Développement personnel

@des_livres_qui_font_du_bien

@EyrollesPsycho

Merci pour votre confiance.
L'équipe Eyrolles

P.S. : chaque mois, 5 lecteurs sont tirés au sort parmi les nouveaux inscrits à notre lettre d'information et gagnent chacun 3 livres à choisir dans le catalogue des éditions Eyrolles. Pour participer au tirage du mois en cours, il vous suffit de vous inscrire dès maintenant sur go.eyrolles.com/newsletter (règlement du jeu disponible sur le site)