

10 outils gratuits

pour se (re)mettre à l'anglais

Guide offert · Free guide

10 free tools to get back into English · par Elisa Level

Bonjour, moi c'est Elisa

Hello, I'm Elisa

Je suis formatrice d'anglais et coach. J'ai étudié en Irlande et en Espagne, été commerciale dans l'aéronautique avec des clients du monde entier, enseigné le français en Ontario, au Canada, et l'anglais en France, de la crèche à la retraite. Depuis 2015, j'accompagne surtout des adultes qui « ont fait de l'anglais à l'école, mais… ». Vous voyez le genre ?

Et j'ai été à votre place : l'élève à la prononciation saccadée, qui traduisait chaque phrase mot à mot dans sa tête et avait l'angoisse du verbe irrégulier.

Ma méthode en trois idées

- **Comprendre et être compris.** Pas parler parfaitement. Parlons-nous notre langue maternelle parfaitement ? *Understand and be understood, not speak perfectly.*
- **Le corps, la musique, la culture.** Parler anglais, c'est utiliser sa bouche autrement, entrer dans une autre mélodie et découvrir une autre façon de penser. *Body, music, culture: English uses your mouth, your ear and your mind differently.*
- **Peu, souvent, avec plaisir.** 10 à 15 minutes par jour valent mieux qu'une heure le dimanche. Et ici, pas de stylo rouge. *Little, often, with pleasure. And no red pen here.*

MODE D'EMPLOI · HOW TO USE THIS GUIDE

Testez **un outil par jour**, pas les dix d'un coup. Gardez ceux qui vous font plaisir, laissez les autres sans culpabiliser. Le défi des 7 jours, en page 9, vous donne un ordre pour commencer.

Try one tool a day, not all ten at once. Keep the ones you enjoy, drop the others guilt-free. The 7-day challenge on page 9 gives you an order to start with.

Outils gratuits à la date de rédaction (octobre 2026) ; certains proposent aussi une version payante, dont vous n'avez pas besoin pour commencer.

LE VRAI SECRET · THE REAL SECRET

20 heures de formation, c'est moins d'une semaine d'anglais. Ce qui fait progresser, c'est ce qui se passe **entre** les cours : la chanson dans la voiture, la série du soir, les 5 minutes avec le café. Prendre en charge son propre apprentissage, c'est la clé du succès : un apprenant qui se responsabilise est un apprenant qui progresse. Ces outils sont là pour ça.

20 hours of lessons is less than one week of English. What makes you progress is what happens between lessons. Taking charge of your own learning is the key: a learner who takes responsibility is a learner who progresses.

Pourquoi les traducteurs ne vous apprennent rien

Why translation tools teach you nothing

Google Traduction, DeepL ou un chatbot vous donnent une phrase impeccable en deux secondes. C'est pratique. Mais pour apprendre, c'est un piège, et voici pourquoi.

- **Ils font l'effort à votre place.** Votre cerveau retient ce qu'il a dû chercher. Copier-coller une traduction, c'est un peu comme regarder quelqu'un faire des pompes en espérant prendre du muscle.
- **Ils traduisent des mots, pas la musique.** Aucun traducteur ne vous apprend où tombe l'accent, quels mots s'avalent, comment la phrase monte et descend. Vous savez l'écrire, pas la dire.
- **Ils entretiennent le réflexe du mot à mot.** En conversation, personne ne vous attend pendant que vous sortez votre téléphone. Plus vous traduisez, plus vous construisez vos phrases en français d'abord, et plus vous bloquez à l'oral.
- **Ils vous donnent une phrase que vous ne pourriez pas dire.** La traduction est parfaite, vous non : de quoi vous sentir encore moins capable. La confiance vient de ce que vous produisez vous-même, avec vos imperfections.

> ALORS, ON LES JETTE ? NON. · SO, DO WE BIN THEM? NO.
>
> **1.** Essayez d'abord seul·e, même maladroitement. **2.** Utilisez le traducteur pour **vérifier**, jamais pour produire. **3.** Lisez le résultat à voix haute et notez une seule expression à retenir. Pour un mot isolé, préférez un dictionnaire comme WordReference (outil n°2).
>
> *1. Try on your own first, even clumsily. 2. Use the translator to check, never to produce. 3. Read the result aloud and keep just one phrase. For a single word, use a dictionary like WordReference (tool no. 2).*

Les 10 outils (+ 1 bonus)

The 10 tools (+ 1 bonus)

01 Duolingo

Pour : Installer une routine · **Niveau :** Tous niveaux · duolingo.com

Une appli de mini-leçons ludiques. Soyons honnêtes : la petite chouette verte ne vous apprendra pas à tenir une conversation. Mais elle est imbattable pour une chose essentielle, l'habitude quotidienne. Et la régularité, c'est déjà la moitié du chemin.

> MON ASTUCE · MY TIP
> 5 minutes par jour, toujours au même moment (avec le café, par exemple). Répétez chaque phrase à voix haute.
>
> *5 minutes a day, always at the same time (with your coffee, for instance). Repeat every sentence out loud.*

02 WordReference

Pour : Comprendre un mot en contexte · **Niveau :** Tous niveaux · wordreference.com

Le contraire d'un traducteur : pour un mot, il donne plusieurs sens, des exemples, la prononciation britannique et américaine, et un forum où des anglophones expliquent les nuances.

> MON ASTUCE · MY TIP
> Cliquez toujours sur le haut-parleur et répétez le mot trois fois, en exagérant. Oui, même dans le train.
>
> *Always click the speaker icon and repeat the word three times, exaggerating. Yes, even on the train.*

03 BBC Learning English

Pour : Muscler l'écoute · **Niveau :** A2 à B2 · bbc.co.uk/learningenglish

Des vidéos et podcasts courts, dont le célèbre *6 Minute English* : six minutes sur un sujet du quotidien, avec la transcription et le vocabulaire expliqué.

> MON ASTUCE · MY TIP
> Écoutez une première fois sans texte, une deuxième avec. Notez trois mots, pas trente.
>
> *Listen once without the transcript, then once with it. Write down three words, not thirty.*

04 British Council LearnEnglish

Pour : S'entraîner à son niveau · **Niveau :** A1 à C1 · learnenglish.britishcouncil.org

Des exercices classés par niveau : écoute, lecture, vocabulaire et grammaire en douceur, avec correction immédiate. Idéal pour reprendre confiance pas à pas.

> MON ASTUCE · MY TIP
> Choisissez votre niveau, puis un thème qui vous plaît vraiment, pas celui qui vous fait peur.
>
> *Choose your level, then a topic you genuinely enjoy, not the one that scares you.*

05 YouGlish

Pour : Entendre la vraie prononciation · **Niveau :** Tous niveaux · youglish.com

Tapez un mot : YouGlish vous montre des dizaines de vidéos où de vrais anglophones le prononcent, avec des accents britannique, américain ou australien. Fini le « je ne sais pas comment ça se dit ».

> MON ASTUCE · MY TIP
> Cherchez le mot qui vous fait trébucher, écoutez cinq personnes différentes, puis imitez la cinquième.
>
> *Look up the word that trips you up, listen to five different people, then copy the fifth one.*

06 LyricsTraining

Pour : Prononcer grâce aux chansons · **Niveau :** Tous niveaux · lyricstraining.com

Vous écoutez un clip et complétez les paroles qui manquent, avec plusieurs niveaux de difficulté. La musique donne le rythme naturel de la langue, et on ose chanter quand personne ne nous juge.

> MON ASTUCE · MY TIP
> Commencez au niveau débutant, puis chantez le refrain sans regarder l'écran. Seul·e en voiture, c'est encore mieux.
>
> *Start at beginner level, then sing the chorus without looking at the screen. Alone in the car is even better.*

07 Le shadowing sur YouTube

Pour : Gagner en fluidité · **Niveau :** A2 à C1 · youtube.com

Le shadowing consiste à répéter en écho, comme une ombre, ce que dit un anglophone. Chaînes conseillées : *Rachel's English* (américain), *English with Lucy* (britannique), *BBC Learning English*.

> MON ASTUCE · MY TIP
> Prenez 30 secondes de vidéo. Imitez trois fois : sans texte, avec le texte, puis sans. Copiez la mélodie avant les mots.
>
> *Take 30 seconds of video. Copy it three times: without the text, with it, then without. Copy the melody before the words.*

08 Language Reactor

Pour : Apprendre avec les séries · **Niveau :** B1 à C1 · languagereactor.com

Une extension pour le navigateur Chrome qui affiche deux sous-titres (anglais et français) sur Netflix et YouTube, met en pause après chaque réplique et permet de cliquer sur les mots. La version gratuite suffit largement.

> MON ASTUCE · MY TIP
> Choisissez une scène que vous connaissez déjà en français. Regardez-la trois fois : sous-titres anglais, sans sous-titres, puis en répétant une réplique.
>
> *Pick a scene you already know in French. Watch it three times: English subtitles, no subtitles, then repeating one line.*

09 Une IA en mode vocal

Pour : Parler sans peur du jugement · **Niveau :** Tous niveaux · ChatGPT, Claude ou Gemini

Les assistants d'IA proposent un mode vocal, avec des limites d'usage dans leurs versions gratuites. C'est un partenaire de conversation patient, disponible à minuit, qui ne lève jamais les yeux au ciel.

MON ASTUCE · MY TIP

Dites-lui : « I'm an A2 learner. Speak slowly, ask me simple questions, and correct my 3 main mistakes at the end. » Et rappelez-vous : c'est un partenaire d'entraînement, pas une béquille.

Tell it: "I'm an A2 learner. Speak slowly, ask me simple questions, and correct my 3 main mistakes at the end." It's a training partner, not a crutch.

10 EF SET

Pour : Savoir où vous en êtes · **Niveau :** A1 à C2 · efset.org

Un test d'anglais en ligne gratuit, aligné sur le cadre européen (CECRL), avec un certificat. Une version rapide de 15 minutes existe, et une version de 50 minutes plus précise.

MON ASTUCE · MY TIP

Passez-le aujourd'hui, notez votre score, et repassez-le dans 3 mois. Le niveau est un repère, pas une note.

Take it today, write down your score, and take it again in 3 months. Your level is a landmark, not a grade.

+1 Test-English

Pour : Réviser la grammaire en s'entraînant · **Niveau :** A1 à C1 · test-english.com

L'outil bonus, pour celles et ceux qui aiment comprendre les règles. Des leçons courtes et des exercices corrigés, classés par niveau : grammaire, vocabulaire, écoute et lecture. Chaque leçon se termine par un petit test. Une version payante existe ; la partie gratuite suffit largement.

MON ASTUCE · MY TIP

Une règle, un exercice, et c'est tout pour aujourd'hui. Pas de par cœur : refaites le même exercice deux jours plus tard et comparez votre score.

One rule, one exercise, and that's it for today. No learning by heart: redo the same exercise two days later and compare your score.

Les niveaux du CECRL, en clair

The CEFR levels, made simple

Le CECRL (Cadre européen commun de référence pour les langues) décrit six niveaux, de A1 à C2. C'est lui qu'utilisent EF SET, les manuels et la plupart des formations. Un niveau décrit ce que vous savez **faire**, pas le nombre de règles que vous connaissez.

The CEFR describes six levels, from A1 to C2. A level describes what you can do, not how many rules you know.

Niveau / Level	Ce que vous savez faire / What you can do	En voyage / When travelling
A1 Découverte	Comprendre et utiliser des expressions très simples, se présenter, répondre à des questions simples si l'on vous parle lentement.	Dire bonjour, merci, commander un café en montrant du doigt.
A2 Survie	Échanger des informations simples sur des sujets familiers : vous, votre famille, votre travail, vos achats.	Acheter un billet, demander son chemin, réserver une chambre.
B1 Seuil	Vous débrouiller dans la plupart des situations courantes, raconter un événement, donner brièvement votre avis.	Gérer un petit imprévu, discuter avec votre hôte.
B2 Indépendant	Comprendre l'essentiel d'un sujet complexe, converser avec aisance et spontanéité avec un anglophone.	Débattre à table, suivre une série avec des sous-titres anglais.
C1 Autonome	Vous exprimer couramment et avec souplesse, dans la vie sociale comme professionnelle, et comprendre des textes longs.	Travailler en anglais, comprendre l'humour et les sous-entendus.
C2 Maîtrise	Comprendre pratiquement tout sans effort et nuancer finement votre pensée.	Tout, ou presque : même les natifs n'y sont pas tous !

A1 et A2 : utilisateur élémentaire · B1 et B2 : utilisateur indépendant · C1 et C2 : utilisateur expérimenté. Les lignes en vert sont celles du programme Level One.

BON À SAVOIR · GOOD TO KNOW

On peut très bien être B1 à l'écrit et A2 à l'oral : c'est un profil très fréquent chez les adultes que j'accompagne. Passer de A2 à B1 demande en général plusieurs mois de pratique régulière. Pour savoir où vous en êtes, l'outil n°10 (EF SET) vous donne votre niveau en quelques minutes.

You can be B1 in writing and A2 in speaking: it's a very common profile among the adults I work with. Tool no. 10 (EF SET) tells you your level in minutes.

Ce que ce guide ne fera pas pour vous

What this guide won't do for you

Dix outils, c'est comme dix instruments de musique. Formidable… mais sans partition ni chef d'orchestre, on joue rarement juste. Ces outils vous donnent des pistes ; seuls, ils ne suffisent pas à reprendre confiance ni à parler avec fluidité. Il manque encore :

- une routine organisée semaine après semaine, pour savoir quoi faire chaque jour ;
- le travail du corps et de la musique de la langue, pour que l'on vous comprenne vraiment ;
- des exercices pour apprivoiser le stress et oser parler pour de vrai ;
- quelqu'un qui vous encourage, répond à vos questions et célèbre vos progrès.

Votre défi des 7 jours

Your 7-day challenge: one tool a day, 10 minutes max.

Jour / Day	Outil / Tool	Ma mission / My mission	Fait / Done
Jour 1	EF SET (version rapide)	Je me situe, sans jugement.	☐
Jour 2	Duolingo + WordReference	Je lance ma routine.	☐
Jour 3	6 Minute English (BBC)	J'écoute deux fois, je note 3 mots.	☐
Jour 4	YouGlish	J'apprivoise un mot difficile.	☐
Jour 5	LyricsTraining	Je chante un refrain (seul·e, promis).	☐
Jour 6	IA en mode vocal	Je parle 3 minutes.	☐
Jour 7	Language Reactor	Je regarde une scène que j'aime.	☐

Et si on allait plus loin ensemble ?

Shall we go further together?

Level One : Se (re)mettre à l'anglais

12 semaines pour reprendre l'anglais avec plaisir et oser parler à nouveau. Ces 10 outils y sont tous, mais rangés dans le bon ordre, au bon moment, avec la méthode et l'accompagnement qui font la différence.

10 à 15 min par jour
un rituel de 5 jours par semaine, à votre rythme

12 fiches hebdomadaires (1 par semaine)
en PDF, avec audios, vidéos et consignes bilingues

Le corps, la musique, la culture
prononciation, chansons, shadowing, façons de penser

Confiance en soi
questions de coaching, relaxation et visualisations guidées

3 visios de groupe de 1 h à 1 h 30
une par mois, pour pratiquer et célébrer

Une communauté et un carnet de bord
pour ne jamais avancer seul·e

Mesure de vos progrès
test EF SET au début et à la fin, quiz chaque semaine

Pour qui ? Les adultes de niveau A2 à B1 qui veulent reprendre l'anglais pour voyager et oser parler, sans pression ni stylo rouge.

Votre niveau est supérieur à B2 ? Un autre programme, adapté à votre niveau, suivra Level One. Restez dans la boucle : je vous préviendrai par e-mail.

147 € **Tarif de lancement**
Un montant inférieur à celui que vous engageriez en utilisant votre CPF.

Dates et inscription : les dates et le lien d'inscription vous seront envoyés par e-mail.

Je veux en savoir plus

P.S. Vous êtes déjà inscrit·e à ma liste : je vous enverrai quelques conseils par e-mail d'ici là. Promis, pas de spam, juste de l'anglais et de la bienveillance.

Elisa