

M I N D S E T

Mon état d'esprit en anglais



*Apprendre à surmonter les barrières
mentales, gérer l'anxiété et parler anglais
avec confiance.*

Isabelle Suquet



Ce guide a été conçu pour vous aider à prendre conscience de la puissance de votre état d'esprit et de la façon dont il influence votre manière d'apprendre et de vous exprimer en anglais.

Bien souvent, le véritable obstacle n'est pas votre niveau, mais la petite voix intérieure qui doute, critique ou compare.

Ensemble, nous allons :

*=> identifier les pensées qui vous freinent,
=> apprendre à les transformer en croyances constructives,
=> découvrir des outils concrets pour vous sentir plus libre, confiante et épanouie quand vous parlez anglais.*

Respirez profondément.

Vous êtes exactement là où vous devez être.

Prête à transformer votre regard sur l'anglais ?

Quiz : Mon état d'esprit actuel en anglais

Réfléchissez à la façon dont vous vous parlez quand il s'agit de votre anglais.

Cochez les phrases que vous vous êtes déjà dites :

- ☐ Mon anglais est nul.
- ☐ Je vais faire une erreur.
- ☐ Ils vont se moquer de moi.
- ☐ Ils vont me trouver stupide.
- ☐ Et si je me ridiculisais ?
- ☐ Et s'ils ne me comprenaient pas ?
- ☐ Je ne sais pas comment dire ça, alors je ne dis rien.
- ☐ Je n'y arriverai pas.
- ☐ Les autres parlent bien mieux que moi.
- ☐ Je ne peux pas être moi-même en anglais.
- ☐ Je dois être parfaite.

Prendre conscience de ses pensées

Vous avez sans doute coché au moins une de ces phrases. C'est parfaitement normal. Nous l'avons tous fait — c'est profondément humain.

Mais reconnaissez-le : ces pensées ne vous aident pas vraiment, n'est-ce pas ?

Lorsqu'on se répète sans cesse que l'on n'est « pas assez bonne », on finit par le croire.

Et quand on se dit qu'on ne peut pas y arriver, on finit souvent par ne rien tenter.

Le premier pas vers le changement consiste à identifier ces pensées limitantes, puis à les transformer en pensées plus bienveillantes et constructives.

Car si vous avez trop peur de parler par crainte de vous tromper, vous vous empêcherez de gagner la confiance que vous méritez.

Nous allons donc apprendre ensemble à changer de perspective.

Êtes-vous prête à voir votre anglais sous un nouveau jour ?

Comment changer de perspective

Vous venez de faire la première étape :

prendre conscience de vos pensées.

Maintenant, il est temps d'apprendre à les reformuler.

Étape 1

Identifiez vos pensées inutiles.

Repérez les phrases que vous vous dites souvent et qui vous découragent.

Étape 2

Transformez-les en pensées qui vous soutiennent.

Remplacez la peur par la curiosité, la critique par la compassion, la perfection par le progrès.

Rappelez-vous : si vous êtes trop paralysée à l'idée de faire une erreur, il vous sera difficile d'apprendre, de progresser et de ressentir la confiance que vous souhaitez tant.

À partir de maintenant, vous allez vous entraîner à changer votre façon de penser.

Je vous invite à relever un défi :

Commencez par changer la manière dont vous parlez de votre anglais.

Accepter l'imperfection



Oui, vous allez faire des erreurs — et c'est parfait ainsi.
C'est précisément comme cela que vous apprendrez.
Peut-être que certaines personnes ne vous comprendront pas immédiatement — et c'est très bien aussi.
Vous apprendrez à clarifier vos propos, à reformuler, à respirer.

La plupart des gens ne veulent pas vous juger. Ils veulent simplement vous comprendre.

Et si quelqu'un se moque, souvenez-vous : cela en dit plus sur lui que sur vous.

✨ Je vous invite maintenant à choisir quelques affirmations positives à adopter dès aujourd'hui.

Vous pouvez aussi créer les vôtres.

Accepter l'imperfection

=> Affirmations à pratiquer

- Je peux faire des erreurs, et c'est très bien : j'apprends.
- Je ne vais pas me ridiculiser.
- Je peux faire de mon mieux tout en restant bienveillante envers moi-même.
- Si je ne sais pas comment dire quelque chose, je peux simplement demander de l'aide.
- Ma voix compte. Je peux exprimer mes idées. J'apprends à la faire entendre.



Accepter l'imperfection

Dans mon parcours de formatrice en anglais, j'ai observé deux façons d'apprendre :

Celle qui se fige dès qu'elle doute, et celle qui avance malgré la peur.

Certaines personnes pensent qu'elles « ne sont pas faites pour l'anglais » et cessent d'essayer.

D'autres acceptent leurs erreurs, posent des questions, se relèvent, et progressent pas à pas.

C'est toute la différence entre un **état d'esprit figé** et un **état d'esprit de croissance**.

Adopter ce dernier, c'est voir les défis et les erreurs comme des tremplins, non comme des preuves d'échec.

C'est croire que les compétences s'acquièrent, que les erreurs sont normales et précieuses, et que la progression compte plus que la perfection.

Change your
MINDSET
and the results will
FOLLOW

En anglais comme dans la vie, ce n'est pas votre talent inné qui détermine vos résultats, mais l'attitude avec laquelle vous choisissez d'apprendre.

Le pouvoir du mot « encore »

Commencez à utiliser ce petit mot magique : « encore ».

« Je n'y arrive pas... encore. »

« Je ne me sens pas à l'aise... encore. »

« Je ne comprends pas tout... encore. »

Ce mot ouvre une porte.

Il transforme un jugement définitif en chemin d'évolution.

Chaque fois que vous sentez le découragement monter, ajoutez simplement « encore » à la fin de votre phrase.

Et observez comment votre énergie change.

MIN D S E T

Affirmations pour nourrir votre progression

Les mots que vous répétez deviennent votre réalité.

Choisissez-les avec douceur.

Voici quelques affirmations de progression à pratiquer régulièrement :

- ✓ Je suis en train d'apprendre, et c'est déjà une victoire.
- ✓ Je ne cherche pas à être parfaite, je cherche à avancer.
- ✓ Mon accent, mes hésitations, mes pauses font partie de mon apprentissage.
- ✓ Chaque mot que j'ose dire renforce ma confiance.
- ✓ Je me parle avec patience, comme je le ferais avec une amie.

Astuce : Dites ces phrases à voix haute chaque matin ou avant un moment où vous devez parler anglais.

✓ Votre voix est votre rappel de confiance.



Reconnaître vos progrès

*Souvent, vous avancez plus que vous ne le croyez.
Mais votre regard reste fixé sur ce qu'il reste à faire,
plutôt que sur ce que vous avez déjà accompli.*

Prenez un instant pour vous demander :

- Qu'est-ce que je fais aujourd'hui en anglais que je ne faisais pas il y a six mois ?
- Quand ai-je osé parler sans tout comprendre ?
- De quoi puis-je être fière ?

Ces questions réorientent votre esprit vers la gratitude et la conscience de vos réussites.

Elles vous rappellent que la confiance se construit un mot, un geste, un sourire à la fois.

Gérer l'anxiété en anglais

L'anxiété est normale. Elle ne signifie pas que vous êtes faible, mais que vous sortez de votre zone de confort.

Et c'est précisément là que vous grandissez.

Quelques outils simples pour apaiser cette tension :

🌸 Respirez lentement. Inspirez profondément, puis expirez deux fois plus longtemps.

Cela signale à votre corps que tout va bien.

Préparez des phrases-refuges.

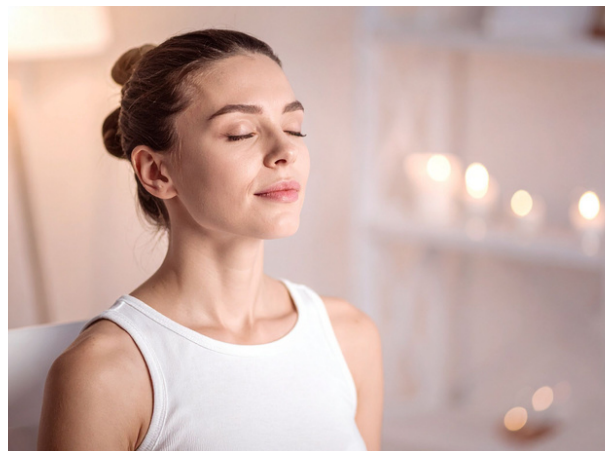
Des expressions simples que vous pouvez utiliser en cas de panique, par exemple :

- Can you say that again, please? Could you repeat that, please?
- One moment, please. Just a moment, please.
- I'm learning English.
- Thank you for your help.

Revenez à l'essentiel.

Vous n'avez pas besoin d'être parfaite pour être comprise.

Vous avez juste besoin d'être présente, sincère et curieuse.



Lâcher la peur, cultiver la confiance

La peur ne disparaît jamais totalement — mais elle peut devenir votre compagne de route.

Elle vous rappelle que ce que vous faites compte, que vous êtes vivante, engagée, en mouvement.

Chaque fois que vous osez parler malgré la peur, vous agrandissez votre zone de confiance.

Et un jour, vous réaliserez que vous parlez anglais non plus pour être parfaite, mais pour vous connecter, partager, et vivre pleinement.



Outils simples pour renforcer votre confiance

Votre confiance ne vient pas d'un jour parfait.

Elle se construit dans les petits gestes répétés, les moments où vous choisissez de continuer malgré la peur.

Voici quelques outils faciles à pratiquer :

Le sourire

Même quand vous êtes nerveuse, un sourire détend votre visage et ouvre la communication. Les gens perçoivent votre bienveillance avant vos erreurs.

Le corps

Tenez-vous droite, respirez profondément. Votre posture envoie un message à votre cerveau : « Je suis prête. »

L'écoute active

Écoutez sans chercher à tout comprendre. Saisissez le sens général, les mots-clés, l'intention. C'est déjà beaucoup.

Les mini-victoires

Célébrez chaque progrès : une phrase dite, une conversation tentée, un mot compris. Notez-les dans un carnet pour voir combien vous avancez.

Votre plan d'action positif

Prenez quelques minutes pour réfléchir à ces questions :

① Quelle est une pensée négative que vous voulez transformer ?

Exemple : “Je parle mal anglais.”

② Comment pouvez-vous la reformuler de façon bienveillante ?

“Je m’améliore chaque fois que je parle.”

③ Quelle est une action concrète que vous pouvez faire cette semaine ?

Exemple : écouter un podcast facile, dire bonjour à un touriste, écrire une courte phrase par jour.

④ Quelle phrase de confiance allez-vous répéter quand vous doutez ?

“Je peux le faire.” / “Every word is progress.”

Écrivez vos réponses. Elles sont vos premières graines de confiance.

Se parler avec douceur

Les mots que vous utilisez envers vous-même façonnent votre réalité.

Imaginez parler à une amie qui apprend l'anglais : vous ne lui diriez pas "Tu es nulle", mais "Tu fais de ton mieux, continue."

Alors, commencez à vous adresser à vous-même avec la même bienveillance.

Remplacez :

"Je fais trop d'erreurs."

par

"Je suis en train d'apprendre."

Remplacez :

"Je n'y arriverai jamais."

par

"Je fais un pas à la fois."

Chaque mot doux crée de la confiance.

Ce que vous pouvez faire dès maintenant

Voici trois actions simples pour entretenir votre English mindset

1. Un rituel de 10 minutes par jour.
Écoutez, lisez ou répétez une petite phrase en anglais. Peu importe la durée, la régularité compte plus que le temps.



2. Un journal d'apprentissage.
Chaque soir, notez une chose que vous avez comprise et une chose que vous avez osé dire.

3. Une célébration par semaine.
Choisissez un moment où vous reconnaissez vos efforts : un thé, une balade, un sourire devant le miroir.
Vous êtes en chemin — et c'est magnifique.



Les prochaines étapes

Votre voyage ne s'arrête pas ici. Vous venez de semer des graines : curiosité, bienveillance, courage.

Prenez soin d'elles.

Continuez à pratiquer avec légèreté, à vous encourager, à célébrer vos progrès.

Chaque mot que vous prononcez en anglais est une victoire sur la peur.

*« The only mistake is not to try. »
La seule erreur, c'est de ne pas essayer.*

Souvenez-vous : vous n'apprenez pas seulement une langue.
Vous apprenez à vous faire confiance.

Les clés à retenir

Avant de refermer ce guide, prenez un moment pour revoir ce que vous avez appris.

✂ 1. Vos pensées créent votre expérience.

Changer votre façon de penser, c'est déjà changer votre manière d'apprendre.

✂ 2. Les erreurs sont vos alliées.

Elles ne prouvent pas votre faiblesse — elles prouvent que vous osez.

✂ 3. La perfection n'est pas la confiance.

La vraie confiance vient de la pratique, de la patience et de la bienveillance.

✂ 4. Vous pouvez toujours apprendre.

Chaque jour est une occasion d'aller un peu plus loin.

Répétez-le souvent :

J'apprends, et c'est déjà suffisant pour aujourd'hui.

L'anglais au quotidien

Votre apprentissage ne se limite pas aux cours ou aux livres.

Il vit dans les gestes simples de chaque jour :

=> Lire une phrase sur un paquet de thé.

=> Écouter une chanson en anglais et retenir une ligne.

=> Dire “Good morning” ou “Thank you” avec un sourire.

L'anglais n'est pas seulement une langue —

c'est une porte vers de nouvelles rencontres, de nouvelles versions de vous-même.

MIN D S E T

Une nouvelle façon de vous voir

Rappelez-vous : votre valeur ne dépend pas de votre grammaire, ni de votre accent.

Votre voix, même imparfaite, a quelque chose d'unique à offrir. Parler anglais n'est pas un test : c'est un acte de connexion.

C'est oser dire "Here I am" — "Me voici" — avec authenticité.

Chaque fois que vous parlez, vous envoyez un message :

Je choisis le courage plutôt que la peur.



Pour conclure : votre nouveau regard

Vous avez maintenant les outils pour parler anglais avec confiance, clarté et douceur.

Continuez à pratiquer, à rire, à écouter, à essayer.

Ce chemin ne demande pas la perfection, mais la présence.

Le progrès, pas la perfection.

Vous êtes en train d'écrire votre propre histoire en anglais — mot après mot, sourire après sourire.

Soyez fière de vous. Vous avancez.

Et souvenez-vous :

*Vous n'avez pas besoin d'être parfaite
pour être incroyable.*

Isabelle Suquet