

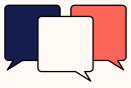
FREE GUIDE

ROADMAP TO FRENCH FLUENCY

**THE 6 KEY STEPS TO GO FROM
FROZEN TO FEARLESS IN FRENCH**



A step-by-step guide for intermediate and advanced French learners who feel blocked and scared when it comes to speaking meaningful French



Bonjour, bonjour !

Puisque vous avez téléchargé ce guide, j'imagine que vous apprenez le français depuis un certain temps et qu'aujourd'hui vous rêvez de catapulter vos progrès pour pouvoir enfin :

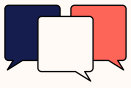
- 🚀 comprendre les conversations de "la vraie vie" sans problème et sans sous-titres,
- 🚀 vous exprimer naturellement, sans peur et sans bloquer,
- 🚀 vous sentir en connexion totale avec la langue, la culture et le peuple français.

C'est bien ça ?

Parfait ! Je suis justement là pour vous aider à donner vie à votre français !

Quand vous aurez lu ce guide, vous aurez une vision claire des actions que vous devez mettre en place pour atteindre votre objectif de parler français naturellement et SANS PEUR !





Mais tout d'abord, je voudrais vous **FELICITER** de prendre les choses en main pour progresser en français et atteindre le niveau qui vous permettra de vous sentir VOUS quand vous parlez français.

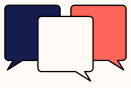
Et je sais que ce n'est pas facile.

Vous avez de bonnes bases théoriques en français, mais quand vous êtes en situation réelle, c'est une toute autre histoire !

- **Les Français parlent beaucoup trop vite** et la langue que vous entendez est totalement différente de la langue que vous apprenez. Tout votre français reste bloqué dans votre tête et les Français commencent à vous parler en anglais...
- Vous avez l'impression de **massacrer la langue française** à chaque fois que vous ouvrez la bouche et que vous entendez votre accent. Vous pensez que les Français vous détestent parce que vous ne prononcez pas les mots correctement...
- Vous avez **peur de commencer une conversation** en français parce que vous n'êtes pas sûr de pouvoir comprendre votre interlocuteur et de lui répondre.
- Vous avez des **difficultés à exprimer vos idées les plus complexes**, ce qui vous donne l'impression de redevenir un enfant quand vous parlez français...

Je vous comprends ! J'ai vécu la même chose (trois fois....).





Meet Aurélie

Your French Fluency & Success Coach!



Salut ! J'aide les apprenants de français de niveau intermédiaire & avancé à décoder le français de la "vraie vie" et à prendre confiance en eux pour qu'ils puissent catapulter leurs progrès et enfin se sentir en connexion totale avec la langue, la culture et le peuple français.

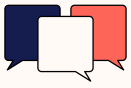
Diplômée d'une grande école de traduction et d'interprétation parisienne et titulaire d'un master, j'ai passé les 6 dernières années à aider des centaines d'apprenants du monde entier à **débloquer** et **élever leur français**.

Que vous soyez un étudiant ou expat vivant en France, en couple avec un Français, un retraité apprenant le français pour le plaisir ou un passionné inconditionnel de la culture française, en 6 ans j'ai tout vu, ce qui m'a permis de développer ma **méthode d'enseignement signature** qui peut **aider tout apprenant à faire des progrès massifs vers ses objectifs**.



En prenant confiance en eux, mes élèves ont réussi à franchir des étapes clés en français :

- obtenir un stage ou un travail en France,
- se sentir plus proches de leurs beaux-parents français,
- se débrouiller comme des pros dans leur vie en France,
- prendre davantage la parole lors de réunions de travail,
- montrer leur personnalité et leur sens de l'humour,
- se faire des amis français,
- s'immerger dans la culture française et apprécier l'art, la littérature, le cinéma français....



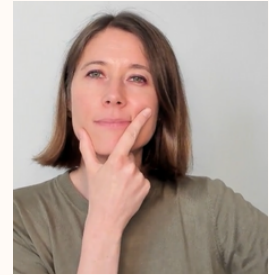
Mon secret ? J'ai un super pouvoir

Ma **patience** et mon **empathie**. Avec moi, mes élèves se sentent **en sécurité** et **en confiance** pour essayer, faire des erreurs, essayer encore. Ils se rendent compte qu'ils peuvent **se sentir BIEN** quand ils parlent français. La **dimension psychologique** est au cœur de ma méthode.



Je comprends aussi parfaitement vos difficultés

j'ai appris 3 langues étrangères (l'anglais, l'allemand et l'espagnol) et j'ai vécu plusieurs fois à l'étranger : aux États-Unis pour étudier, en Allemagne pour faire un stage et au Mexique pour suivre l'homme de ma vie...

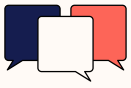


Je me suis souvent sentie bloquée, frustrée, mal à l'aise. La langue que j'entendais dans la vraie vie était complètement différente de la langue que j'avais apprise à l'école. La prononciation, la rapidité, le vocabulaire... C'était trop pour moi !

Mais je sais aussi ce qu'on ressent quand on réussit enfin à **parler naturellement, sans peur et sans traduire dans sa tête** – un moment dont on avait tellement rêvé auparavant et qu'on croyait presque impossible. C'est une **expérience extraordinaire** qui **change notre vie pour la rendre plus riche**, de bien des manières.

Pour moi, cela a été par exemple :

- Intégrer un lycée bilingue français-anglais en France.
- Obtenir des emplois passionnants où j'étais en relation avec des partenaires dans le monde entier.
- Communiquer sans problème avec ma belle-famille mexicaine et me sentir en connexion avec eux.
- Me faire des amis aux quatre coins du monde (mes amis mexicains me complimentent souvent sur mon utilisation de l'argot mexicain...).
- Répondre au téléphone ou aux questions d'un médecin en espagnol.



C'est exactement ce que je souhaite pour vous.

Je veux vous aider à connaître ce moment extraordinaire où on se rend compte que parler une langue étrangère n'est plus difficile. Ce moment où on peut enfin exprimer toutes ses idées, même les plus complexes. Ce moment où on peut comprendre les conversations, sans problème et sans sous-titre et où on se sent enfin en connexion totale avec les gens.

Quelle que soit votre motivation (construire votre vie en France, obtenir un meilleur travail, vous sentir plus proche de votre belle-famille ou vous faire des amis pour la vie), **je suis là pour vous aider à DEBLOQUER votre français.**

Et c'est extrêmement important parce, si vous ne faites rien, **ce blocage mental** que vous ressentez aujourd'hui **peut durer encore des mois** (voire des années) et avoir un **impact dévastateur** sur votre **confiance en vous** et votre plaisir d'apprendre la langue !

Une fois que vous aurez débloqué votre français, vos progrès exploseront ! Vous pourrez enfin vous exprimer naturellement et retrouver toute votre personnalité en français.





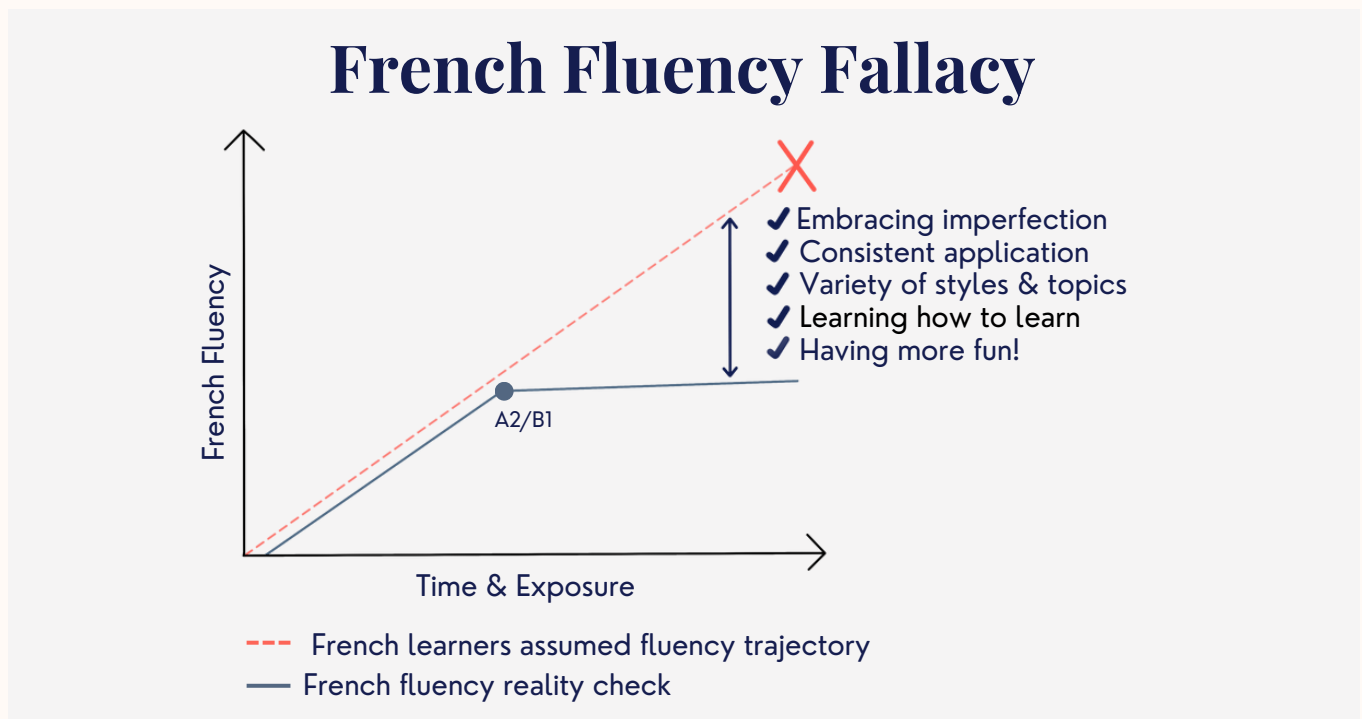
Pourquoi êtes-vous bloqué aujourd'hui ?

Il existe une **étape clé** dans l'apprentissage du français **à laquelle de nombreux apprenants restent malheureusement bloqués**. Peu importe leurs efforts, le nombre d'exercices de grammaire qu'ils font ou de séries françaises qu'ils regardent, ils ont l'impression de ne plus progresser à l'oral. Ils comprennent assez bien ce qu'ils lisent en français mais ils sont totalement **bloqués pour parler**.

Ils ont l'impression d'être **au pied d'une énorme montagne** et ils ne savent plus comment avancer pour atteindre le niveau supérieur qui leur permettra de s'exprimer naturellement. Ils se sentent **perdus, frustrés, bloqués**.

Le problème ? Ils pensent que plus de TEMPS et d'EXPOSITION à la langue française seront la solution. C'est faux.

Je vous explique ça avec un schéma :





Le temps passé en France et/ou l'exposition à la langue peuvent vous aider jusqu'à un certain point (jusqu'à un niveau intermédiaire), mais à partir de là, **vous devez passer de l'apprentissage PASSIF à l'apprentissage ACTIF.**

C'est pour cette raison que vous pouvez avoir 100% à un quiz dans un manuel, mais ne pas comprendre une conversation en français dans la "vraie vie".

Il y a une énorme différence entre consommer passivement la langue et lui donner vie, activement, dans le monde réel.

Quelques erreurs fréquentes :

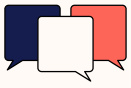
- ❌ Parler français uniquement quand on est seul dans sa voiture parce que c'est moins stressant.
- ❌ Pratiquer le français une heure par semaine avec un professeur et ne plus rien faire le reste de la semaine parce qu'on n'a pas le temps.
- ❌ Attendre de parler parfaitement français pour pouvoir avoir des conversations avec des Français.
- ❌ Continuer d'apprendre du vocabulaire et des règles de grammaire toujours plus complexes sans jamais les mettre en pratique dans le monde réel.



Les personnes qui font ces erreurs finissent par **perdre toute confiance** en elles. Certains pensent que le français est trop difficile pour eux et finissent par **abandonner**. C'est pour cela que certains expats vivent une sorte de vie parallèle en anglais à Paris. Ils communiquent avec leurs collègues et leurs amis en anglais. Ils ne réussissent pas à créer de véritable connexion avec la langue et les gens, ce qui crée beaucoup de **frustration** et de **malaise** chez eux.

Mais il n'y a **pas de fatalité**. Avec la **bonne méthode**, tout le monde peut y arriver.

Si vous voulez parler français couramment un jour, **vous devez vous concentrer sur ce qui est VRAIMENT important : apprendre à ACTIVER la langue.**



Bon, alors, qu'est-ce qu'on fait ?

1 Redéfinissez votre vision du succès

"Je veux parler français parfaitement" n'est pas un objectif très motivant...

2 Apprenez à décoder les Français

Je vous promets que les Français ne vont pas vous détester si vous parlez "mal" français.

3 Acceptez de faire des erreurs !

Arrêtez d'écouter la petite voix qui vous dit : "it doesn't sound right". Elle vous censure et vous bloque !

4 Passez à l'action

Le manque de confiance en vous que vous ressentez est en réalité un manque de pratique !

5 Décodez le français de la "vraie vie"

Spoiler alert: il est TRES différent du français que vous apprenez à l'école ou dans les livres !

6 Créez des habitudes d'apprentissage

Grâce à l'ingrédient magique de votre succès : le plaisir





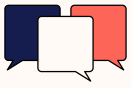
01 Redéfinissez votre vision du succès

La plupart des personnes qui apprennent le français se fixent un **objectif trop difficile** à atteindre. Ils veulent **parler français parfaitement**. Le problème avec cet objectif c'est qu'il n'est pas très réaliste et surtout, il est presque impossible à mesurer ! Comment savoir si vous avez atteint votre objectif ?

En fait, qu'est-ce que cela signifie de parler une langue parfaitement ? **Est-ce possible ?** Les Français font eux-mêmes parfois des fautes quand ils parlent français. Pourquoi devriez-vous parler cette langue parfaitement ? Pourquoi mettre autant de pression sur vos épaules ?

Parler couramment une langue, c'est pouvoir s'exprimer dans une autre langue que sa langue maternelle sans difficulté majeure, mais pas nécessairement à la perfection.

Le risque quand on se fixe un objectif trop difficile à atteindre, c'est de finir par abandonner. Et ça, c'est vraiment dommage !



Je pense que le véritable problème, c'est que la plupart des apprenants ont un peu oublié **pourquoi ils apprennent VRAIMENT le français**.

Nous allons donc faire un petit exercice aujourd'hui :

1 Vous allez réfléchir à cette question : qu'est-ce que vous voulez POUVOIR FAIRE en français ?

Cette question vous permettra de définir un objectif beaucoup plus réaliste et motivant que "je veux parler français parfaitement".

2 Vous allez ensuite créer une image mentale de votre succès.

Vous allez vous imaginer en train de faire cette chose que vous avez vraiment très envie de faire en français.

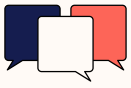


Par exemple, si votre objectif est de **vous sentir plus proche de vos amis français**, vous pouvez imaginer que vous êtes invité à un dîner en France. Vous imaginez la pièce, la table, le repas, les invités. Vous vous voyez en train de parler, de rire. Vous vous sentez en connexion avec vos amis.



Si vous rêvez de **pouvoir prendre la parole dans une réunion de travail en France**, vous pouvez visualiser cette réunion. Vous voyez la salle, les personnes autour de la table. Votre chef est là. Vous vous voyez en train de prendre la parole et de donner vos idées avec conviction. Vous êtes fier de vous.

Vous n'avez pas besoin de parler français parfaitement pour faire ces choses. Vous avez besoin d'avoir CONFIANCE en vous (cf. étape 4).



Pour ma part, je n'oublierai jamais le jour où j'ai senti que j'avais réussi à activer mon espagnol. J'étais au Mexique et malheureusement, j'étais à l'hôpital parce que j'étais complètement déshydratée. Le docteur m'a alors posé **BEAUCOUP** de questions et je me suis rendu compte que je comprenais tout ce qu'il disait et que je pouvais lui répondre sans aucun problème. Je me suis sentie très fière de moi - et aussi soulagée - d'être capable de communiquer efficacement dans un contexte aussi important qu'une visite à l'hôpital !

A votre tour maintenant de créer la vision de votre succès

Pourquoi apprenez-vous VRAIMENT le français ? Qu'est-ce que vous avez envie de POUVOIR FAIRE en français ? A quel moment est-ce que vous serez fier de vous ?

Soyez précis. Imaginez tous les détails pour rendre cette image mentale très vivante. Imaginez aussi comment vous vous sentez.

Une fois que vous aurez défini un objectif réalisable et que vous aurez créé une image mentale de votre succès, vous aurez une boussole pour vous guider dans votre apprentissage du français. Cela sera très utile dans les moments difficiles. Cette boussole vous aidera à rester motivé et à ne pas abandonner quand vous vous sentirez découragé.





02

Apprenez à décoder les Français pour ne plus avoir peur de leur parler



Avez-vous déjà pensé :

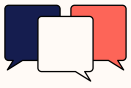
- Les Français sont impolis.
- Les Français n'aiment pas les Américains, les Anglais...
- Les Français me détestent parce que mon français est trop mauvais / mon accent est horrible.

Si oui, lisez bien ce paragraphe.

Il est vrai que les Français ont la réputation d'être assez négatifs et impolis. Mais **si vous pensez que les Français vous détestent à cause de votre niveau de français**, c'est probablement parce qu'il y a des **différences culturelles entre votre pays et la France** que vous ne connaissez pas.

Et il est essentiel d'apprendre à les décoder parce que **ces incompréhensions peuvent gravement bloquer vos progrès en français**. Si vous êtes convaincus que les Français ne vous aiment pas, vous vous sentirez mal à l'aise, vous aurez peur de leur parler et vous aurez des difficultés à trouver vos mots en français. Bref, vous serez bloqués.

Il y a beaucoup de choses intéressantes à dire au sujet des différences culturelles mais aujourd'hui nous allons nous concentrer sur **deux points importants**.



1. Les Français sont-ils impolis ?

Imaginons que vous soyez en train de faire du shopping en France. Vous avez vu un t-shirt que vous aimez mais malheureusement, il est trop petit. Vous voyez un vendeur à côté de vous. Il est en train de plier des vêtements. Vous rassemblez tout votre courage pour lui poser une question en français et vous lui dites : "vous avez ce t-shirt en M ?"

Et là, pour une raison mystérieuse, **le vendeur ne vous répond pas**. En fait, il ne vous regarde même pas. Il vous ignore complètement. Et vous pensez : "**mais pourquoi les Français sont-ils aussi impolis ? C'est probablement à cause de mon français.**"

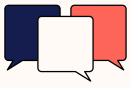
Cela n'a rien à voir avec votre niveau de français. Si vous posez une question à un vendeur sans lui dire BONJOUR, il pensera que VOUS êtes impoli et il sera impoli avec vous en retour. En France, **poser une question sans dire bonjour, c'est un peu comme entrer chez quelqu'un sans frapper à la porte**. Cela ne se fait pas. Les Français **respectent** vraiment la **sphère personnelle** de chaque personne et font tout pour **ne pas sembler intrusifs**. Ils ne "rentrent" pas dans la sphère privée d'un inconnu sans demander l'autorisation.



Comment s'adresser poliment à un inconnu en France pour obtenir un "oui" et un sourire :

- 1 Commencez par saluer cette personne :** "Bonjour monsieur" ou "bonjour madame".
- 2 "Excusez-moi de vous déranger"** (même si c'est son travail de vous aider - quand vous parlez à cet inconnu, vous "entrez dans sa sphère privée")
- 3 Attendez que la personne vous regarde** (ce contact visuel signifie "je vous ai vu, je vais arrêter ce que je suis en train de faire et on va parler").

Si vous respectez ces 3 étapes, la personne vous répondra poliment et vous serez dans de bonnes conditions pour avoir une interaction en français.



2. Pourquoi les Français ne veulent-ils pas que vous parliez français ?

Est-ce que ça vous arrive parfois de commencer à parler en français à quelqu'un en France et que cette personne vous **réponde en anglais** ? C'est vraiment vexant, n'est-ce pas ? Vous avez l'impression que cette personne est en train de vous dire "**ton français n'est pas assez bon, on va parler anglais**".

Mais en fait, pas du tout.

Encore une fois, cela n'a rien à voir avec votre niveau de français. Je peux vous garantir que ça arrive très souvent, même à des personnes qui parlent parfaitement le français, surtout à Paris.

En fait, **les Français aiment bien vous montrer qu'ils parlent anglais** et ils **pensent que ça vous fait plaisir**. Ils pensent être gentils et **vous aider**. Ils sont aussi très contents de pouvoir **pratiquer leur anglais**.

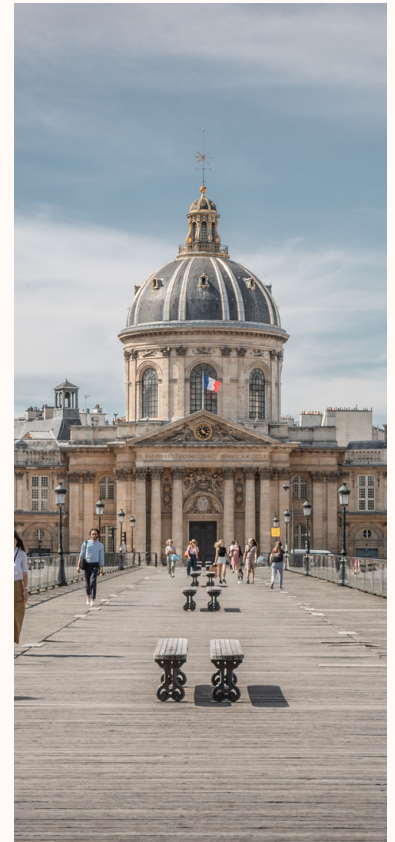
Comment réagir quand les Français vous répondent en anglais ?

1 Ne le prenez pas personnellement et restez calme. Gardez en tête qu'ils ne le font pas parce que votre français est mauvais. Ils pensent vous aider.

2 Continuez de parler en français.

3 Expliquez que vous avez besoin de pratiquer votre français. Vous pouvez même dire que vous ne parlez pas anglais.

Je suis sûre qu'ils comprendront et qu'ils seront très contents de parler français avec vous s'ils ont le temps.





Voici une autre question : Est-ce que ça vous est déjà arrivé de parler français avec un ami français et qu'il vous **coupe régulièrement** pour **CORRIGER vos erreurs** ?

Si c'est le cas, j'en suis vraiment désolée

Je sais que c'est très désagréable. A force d'être coupé, vous **perdez le fil de vos idées** et vous oubliez ce que vous vouliez dire. Vous finissez par penser que votre français est mauvais et au bout d'un moment, **vous n'avez même plus envie de parler**.



En fait, les Français ADORENT corriger les erreurs

Ils se corrigent même entre eux. Ca n'a donc rien à voir avec votre français. C'est une obsession depuis l'école. Ils **pensent vous aider** et ils ne se rendent pas compte que leur corrections peuvent avoir un effet dévastateur sur votre confiance en vous.



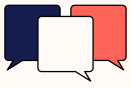
Que faire si les corrections de vos amis vous bloquent ?

Vous pouvez dire : "C'est très gentil de vouloir m'aider, mais je n'ai pas confiance en moi quand je parle français et si tu me coupes pour me corriger, je me sens complètement bloqué et je n'ai plus envie de parler."



Quand vous aurez pris confiance en vous, vous pourrez demander à vos amis français de recommencer à vous corriger parce que les erreurs sont une partie essentielle de votre apprentissage (cf. partie #3).

Une fois que vous aurez appris à décoder les Français et les différences culturelles entre votre pays d'origine et la France, vous comprendrez mieux les réactions des Français. Vous prendrez les choses moins personnellement. Vous arrêterez de penser que les Français vous détestent parce que vous ne pouvez pas prononcer certains mots correctement et vous serez enfin dans de bonnes conditions pour parler français. Vous arrêterez de remettre en cause votre niveau de français et vous commencerez à prendre confiance en vous.



03 Arrêtez d'écouter la petite voix qui vous dit : "hum, it doesn't sound right..."

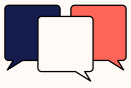
C'est le point le PLUS important. Cette petite voix que vous entendez quand vous essayez de parler français est une sorte de "**contrôleur**" qui **analyse tout** ce que vous voulez dire - avant même que vous ayez ouvert la bouche. Le problème, c'est qu'elle vous bloque. Elle vous **censure** avant même que vous ayez prononcé un mot. C'est elle qui **vous empêche de parler français** et de progresser. Il est donc essentiel d'apprendre à ne pas l'écouter.

Cette petite voix = la peur de faire des erreurs

Vous entendez cette petite voix parce vous avez **peur de faire des erreurs**. Et je vous comprends. L'idée de faire une erreur est **terrifiante**. Que ferez-vous si vous dites quelque chose de stupide et les gens se moquent de vous ? Ou si vous dites quelque chose qui offense quelqu'un ? Il est fort probable que ces choses se produisent...



Mais ce n'est pas grave. C'est même nécessaire. Alors, que faut-il faire ?



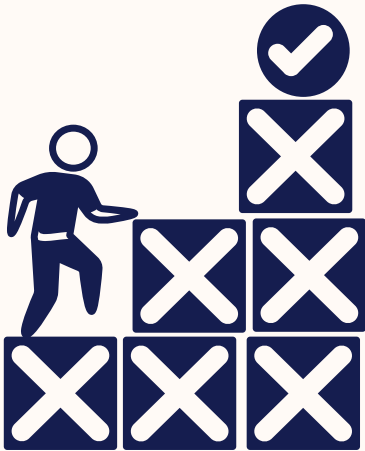
Changez d'état d'esprit et autorisez-vous à parler un français imparfait

Vous devez commencer par comprendre que **les erreurs font partie de l'apprentissage**. Elles sont essentielles car elles vous **permettent de PROGRESSER**.

❌ Beaucoup d'apprenants pensent qu'ils doivent ATTENDRE de parler français parfaitement pour pouvoir ENSUITE avoir des conversations en français mais cela n'a aucun sens. C'est tout le contraire.



C'est en parlant que vous améliorerez votre français. Si vous ne parlez jamais, vous ne vous améliorerez jamais.



Vous devez donc vous autoriser à parler un français imparfait pour pouvoir atteindre votre objectif de parler un jour français couramment. Je vous rappelle que :

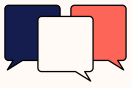
- ✅ parler couramment une langue ne signifie pas la parler parfaitement (cf. étape #1).
- ✅ les Français ne vont pas vous détester si vous faites des erreurs (cf. étape #2).

Et vous savez quoi ? **Vous avez le droit d'avoir du plaisir à parler français, même si vous faites des erreurs.** En fait, les erreurs sont super puissantes !

Comprenez la puissance des erreurs



Quand quelqu'un vous dit que vous avez fait une erreur, **vous avez un déclic** ! Vous comprenez VRAIMENT pourquoi ce que vous avez dit n'était pas correct. Vous l'intégrez et **vous progressez automatiquement**. Et je vous garantis que vous ne ferez pas deux fois la même erreur !



Je le sais parce que j'ai moi-même fait de nombreuses erreurs embarrassantes en parlant une langue étrangère. Un jour par exemple, je parlais d'un film avec un ami et au lieu de dire "the beach" - c'était le nom du film - j'ai dit "the b*tch"... J'avais mal prononcé une voyelle et le résultat était désastreux. Mon ami était choqué et moi, très mal à l'aise... Mais avant ça, je n'avais même pas conscience que ces deux mots étaient prononcés différemment ! Cette erreur m'a donc permis d'améliorer mon anglais.

Ces déclics sont inestimables, mais vous ne les vivrez pas si vous ne commencez pas à PARLER.

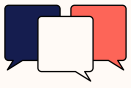
Trouvez le sujet qui vous passionne pour que votre envie de PARLER soit plus grande que la peur de faire des erreurs

La clé pour faire taire cette petite voix une bonne fois pour toutes est de **trouver un sujet de conversation qui vous PASSIONNE**. Vous aurez tellement envie de parler que les erreurs ne seront plus importantes. Vous aurez envie de **communiquer** vos idées **rapidement**, vous réfléchirez moins, bref vous PARLEREZ. Vous n'aurez plus le temps d'écouter cette petite voix. **Vous serez trop occupé à donner vie à votre histoire.**



Peu importe le sujet (la philosophie, l'histoire, la musique, votre chien ou vos enfants), ce qui est important c'est que votre envie de parler de ce sujet soit TRES forte. Cherchez ensuite quelques mots clés et commencez à réfléchir à ce que vous voulez dire.

Une fois que vous aurez réussi à faire taire cette petite voix qui vous censure et qui vous bloque, vous n'aurez plus peur de parler français. En fait, c'est à ce moment-là que parler français deviendra un plaisir. Vous vous libèrerez de toute cette pression que vous mettiez inutilement sur vos épaules. Le malaise que vous ressentiez disparaîtra et vos progrès exploseront.



04

Passez à l'action et parlez avec des francophones



Quand vous parlez français avec un francophone, vous remarquez que certains mots reviennent naturellement dans les conversations, vous entendez comment ils sont prononcés et comment les phrases sont structurées. **Vous l'intégrer sans même vous en rendre compte.**

Mais surtout, **vous devenez ACTIF** et vous **développez votre créativité**. Si vous ne connaissez pas un mot, vous êtes obligé de trouver un autre moyen d'exprimer votre idée. **Et plus vous le faites, plus ça devient facile.**

❌ Beaucoup d'apprenants de français s'entraînent à parler français "dans leur tête" ou quand ils sont seuls parce que c'est moins stressant.

Et je comprends. Quand on parle seul, il n'y a aucun risque que quelqu'un se moque de nous si on fait une erreur embarrassante. Si on n'arrive pas à exprimer une idée, ce n'est pas très grave. Personne ne va nous regarder bizarrement et donc **pas de malaise**.

Malheureusement, **il est impossible de progresser de cette façon**. Si vous voulez parler français couramment un jour, vous devez parler avec des francophones. Tout simplement.



Je vous vois... Vous êtes certainement en train de penser :

- Impossible ! Mon français n'est **pas assez bon** !
- Impossible ! Il n'y a **pas de francophones** là où j'habite !
- Impossible ! Mon français est si limité que les gens vont **s'ennuyer** avec moi !

Laissez-moi vous montrer que c'est **FAUX**.

1. Mon français n'est pas assez bon

Votre niveau de français n'est pas le problème. Ce **manque de confiance** en vous que vous ressentez est en réalité lié à un **manque de pratique**.

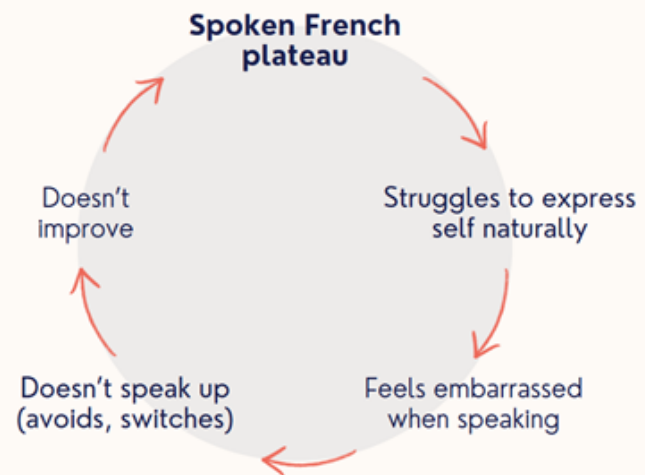
C'est un cercle vicieux.

Vous avez peur de parler donc vous ne parlez pas.

Et comme vous ne parlez pas, vous avez peur de parler.

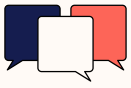
Et le problème c'est que vous ne progressez pas.

Spoken French Stagnation Cycle



Pour vous libérer de cette peur, vous devez comprendre que **notre cerveau fait tout pour nous protéger et nous garder en sécurité dans notre zone de confort**. Donc, au moment de faire des choses nouvelles, notre cerveau va avoir tendance à nous dire, "Attention, attention, est-ce que tu es sûr que tu veux faire ça ? C'est peut-être dangereux là-bas."

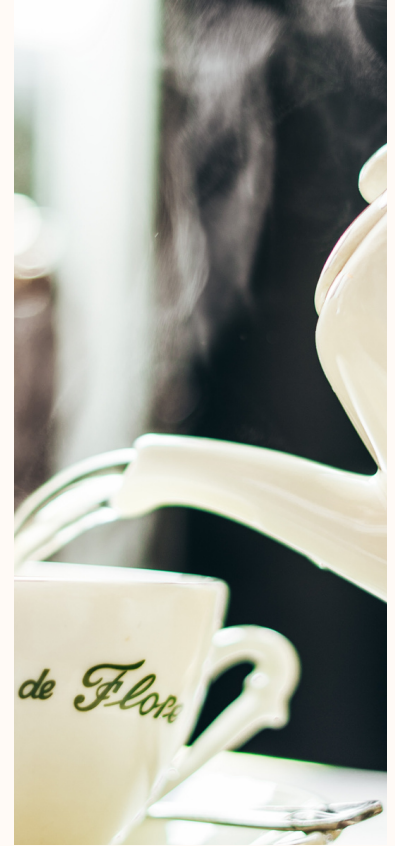
Mais si vous commencez à faire des petits pas, des **"baby steps"**, vous donnerez à votre cerveau des **preuves que vous êtes capable de parler en français**, et ça sera de plus en plus facile. En fait, c'est en devenant actif que vous prendrez confiance en vous. **Passer à l'ACTION est une étape clé pour gagner en CONFIANCE.**



Voici le défi que je vous lance aujourd'hui pour vous aider à entrer en mode action : invitez un ami / collègue francophone à aller boire un café.

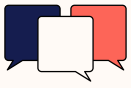
Voici quelques conseils :

- 1 Commencez par des interactions courtes** parce qu'au début, vous allez rapidement vous sentir fatigué. Aller boire un café, c'est parfait.
- 2 Préparez-vous :** Réfléchissez aux sujets que vous allez aborder. Choisissez des sujets simples (votre weekend, vos dernières vacances, vos enfants, la dernière série que vous avez vue...) et cherchez du vocabulaire.
- 3 Choisissez un endroit calme** dans lequel vous vous sentez bien. S'il y a beaucoup de bruit autour de vous, vous aurez de grandes difficultés à entendre et comprendre votre interlocuteur.



2. Je ne sais pas avec qui pratiquer le français

-  **Réfléchissez bien :** il y a probablement une personne dans votre entourage qui est plus patiente que les autres et qui vous a même déjà proposé de parler français avec vous pour vous aider à pratiquer (un collègue, un ami, un ami d'un ami...).
-  **Commencez une nouvelle activité :** un cours de peinture, de cuisine ou un sport qui se pratique en équipe (ça sera plus facile pour faire connaissance et parler). Vous pouvez aussi faire du bénévolat (volunteer work). C'est un très bon moyen de rencontrer des gens sympas, de vous sentir utile et de pratiquer votre français.
-  **Inscrivez-vous à un groupe d'échange linguistique en ligne** (Tandem, Hello Talk, italki...). Vous serez en contact avec des personnes qui veulent pratiquer votre langue et vous pourrez pratiquer le français avec elles en échange.



Rapprochez-vous de la communauté francophone de votre ville.

Cherchez des groupes Facebook comme "les Français à New York", "les Français à Mexico City"...

 **Je suis bien sûr là pour vous aider** et vous pouvez aussi me contacter.

Le plus important est de choisir une personne :

- qui ne vous semble pas intimidante / avec qui vous vous sentez à l'aise
- qui saura vous aider et vous encourager
- avec qui vous avez ENVIE de parler.

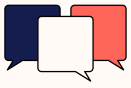


3. Mon français est si limité que les gens vont s'ennuyer avec moi

Vous avez peut-être peur que votre partenaire s'ennuie avec vous parce que vous avez l'impression que votre français est tellement limité que vous ne pouvez pas avoir des conversations intéressantes, mais c'est faux !

Vous venez d'un autre pays, vous avez une autre culture, vous avez tellement de choses intéressantes à dire. Votre interlocuteur aura beaucoup de chance de prendre ce café avec vous. Je suis sûre qu'il vous posera beaucoup de questions sur vous et sur votre pays. Ayez confiance en vous : passez à l'action aujourd'hui !

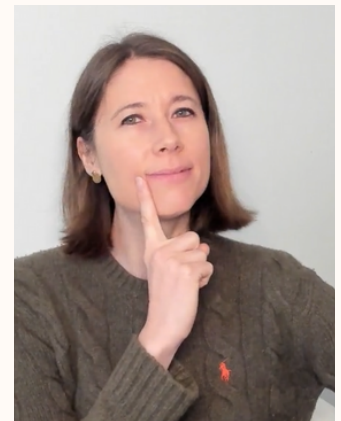
C'est quand vous parlerez régulièrement avec des francophones, que vous commencerez à parler français plus naturellement. Vous remarquerez des mots qui reviennent souvent dans la conversation et vous commencerez à les utiliser. Vous serez très fiers de vous quand vous les utiliserez pour la première fois. Vous commencerez à formuler vos phrases de la même façon que vos amis francophones. Les mots vous arriveront plus naturellement. Vous n'aurez plus l'impression que tout votre français reste bloqué dans votre tête. Parler français sera de plus en plus facile.



05 Apprenez à décoder le français de la “vraie vie”

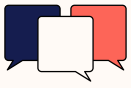
Avez-vous déjà été dans l'une des situations suivantes ?

- Vous écoutez un document audio en français et vous ne comprenez absolument rien, mais au moment où vous lisez la transcription ou les sous-titres, tout devient clair.
- Vous écoutez un podcast en français facile et tout est clair pour vous, mais quand vous êtes en situation réelle, avec des Français qui parlent vite, vous ne comprenez rien du tout.



Si oui, ne vous inquiétez pas. Vous n'êtes pas la seule personne dans cette situation.

Comme beaucoup d'apprenants de français, vous avez une sorte de **blocage avec le français oral**. Vous ne pouvez **pas faire correspondre le français** que vous **entendez** avec le français que vous **lisez** dans les sous-titres ou la transcription.



Et il est vraiment essentiel de **débloquer votre compréhension du français oral** pour que vous puissiez **communiquer** avec les Français. Si vous avez peur de ne pas comprendre votre interlocuteur, vous aurez peur de commencer à parler et vous continuerez de vous sentir isolé quand vous serez entouré de francophones.

Mais ce n'est pas de votre faute !

Le français qui est parlé dans la "vraie vie" est très différent du français "standard" qu'on apprend à l'école ou dans les livres. En fait, ce sont presque deux langues différentes. Malheureusement, les méthodes traditionnelles ne parlent pas suffisamment de ce sujet.

FROM TEXTBOOK FRENCH...

1. Je ne sais pas

2. Je sais pas

3. Ch'ais pas

4. Bah, ch'ais pas, écoute !

... TO SPOKEN FRENCH

Vous devez donc étudier les principales caractéristiques du français parlé dans la vraie vie et ensuite, il faudra pratiquer, pratiquer, pratiquer...



Il y a trois caractéristiques principales :

1 Le vocabulaire familier (slang) est très utilisé à l'oral mais ces mots ne sont pas souvent enseignés dans les méthodes traditionnelles.

2 La prononciation. A l'oral, on ne prononce pas tous les mots - ni toutes les lettres - et il n'y a pas vraiment de pause entre les mots. C'est pour cette raison que vous avez l'impression que les Français parlent vite.

3 La structure des phrases. A l'oral, on ne structure pas les phrases exactement comme en français "standard". On fait beaucoup de répétitions avec des pronoms par exemple.



Décodez le français de la vraie vie avec Spoken French Decoded

J'ai créé un mini cours gratuit dans lequel je vous explique plus en détail les principales caractéristiques du français parlé dans la vraie vie. Ce mini cours vous aidera à améliorer votre compréhension orale du français et à parler de façon plus naturelle. Rendez vous sur frenchdecoded.com pour commencer.



Si vous n'apprenez pas le français de la vraie vie, **vous ne pourrez pas comprendre les Français quand ils vous parlent.**

Et soyez rassuré : **Apprendre le français de la vraie vie ne va pas "dégrader" votre français.** Dans les conversations informelles avec les amis, la famille, les gens qu'on connaît bien, on fait beaucoup de contractions à l'oral. Ce n'est pas une question d'âge, d'éducation ni de milieu social.

Il est très important de connaître ces deux langues.

- **Le français "standard"** pour vos conversations avec des inconnus, dans les situations où vous devez **être plus poli.**
- **Le français de la vraie vie** pour vos **conversations informelles** et pour comprendre le français des films et des séries.



Une fois que vous aurez appris à décoder la langue que les Français parlent VRAIMENT, vous pourrez enfin comprendre les gens quand ils vous parleront et vous n'aurez plus l'impression qu'ils parlent si vite que ça. Vous pourrez enfin avoir des vraies conversations et prendre du plaisir à converser en français.



06

Faites de l'apprentissage du français une habitude quotidienne



La clé pour progresser en français, c'est de l'étudier un petit peu tous les jours, de **s'immerger dans la langue au quotidien**. Parler couramment une langue ne se fait pas du jour au lendemain. Cela demande du temps, de la patience, de la répétition, de l'obsession...

❌ Beaucoup d'apprenants de français prennent une heure de cours par semaine avec un professeur et puis ils ne font RIEN le reste de la semaine.

Et je comprends. Nous avons tous des emplois du temps chargés. Entre le travail et la vie de famille, il est **difficile de trouver du temps** pour étudier le français. Et puis certains pensent que pratiquer le français signifie faire des exercices de grammaire ennuyeux. Ça leur semble tellement **rébarbatif** qu'ils n'ont **pas la motivation** de le faire.

Le problème ? Ce n'est pas avec une heure de cours par semaine qu'ils pourront progresser. C'est pour ça qu'ils continuent de se sentir **bloqués** pour **PARLER** français.

Mais étudier le français ne doit pas être ennuyeux. Au contraire.



L'ingrédient secret de votre succès = le plaisir

Le secret pour réussir à vous immerger dans la langue, c'est de **faire, en français, toutes les choses que vous aimez faire dans votre langue maternelle**. De cette façon, vous trouverez toujours le temps de l'étudier. Comme vous ferez des choses que vous aimez, ça deviendra amusant et vos progrès exploseront.

Je me souviens d'une élève qui était passionnée par l'industrie de la mode et du luxe. Elle devait progresser rapidement en français pour obtenir un stage dans une grande maison parisienne. Nous avons donc mis en place un plan d'actions avec des articles, des documentaires et des livres liés à cette industrie. Non seulement elle apprenait des choses intéressantes sur l'industrie de ses rêves, mais elle le faisait en français, tous les jours. Elle étudiait le français sans même s'en rendre compte. Et ça a marché. A la fin de l'année, elle a obtenu le stage de ses rêves.



Si vous souhaitez catapulter vos progrès en français, vous devez définir un **plan d'actions** avec des activités qui vous permettent de **lire, écouter, parler** et **écrire** en français, chaque semaine, sur les **sujets** qui vous **passionnent**.



Pour ma part, j'ai étudié l'allemand, de manière très scolaire, pendant 12 ans. Je pouvais comprendre des textes sur des sujets très sérieux comme la politique, l'environnement ou l'économie mais j'étais totalement bloquée à l'oral. Je ne pouvais pas avoir de conversation sur des sujets de la vie quotidienne. C'est seulement au moment où je me suis autorisée à introduire du plaisir dans mon apprentissage que tout a changé. A la fin de mon stage en Allemagne, de nouveaux voisins très sympas sont arrivés et on s'est tout de suite très bien entendus. J'ai commencé à parler l'allemand de la vie de tous les jours avec eux et mes progrès ont explosé.



Apprenez à apprendre

Vous devez aussi apprendre à apprendre de façon intelligente, c'est-à-dire de façon ACTIVE.

❌ Beaucoup d'apprenants de français continuent d'apprendre du vocabulaire ou des règles de grammaire de plus en plus complexes sans jamais pratiquer en situation réelle ce qu'ils apprennent.



Le problème ? Quand ils essaient de parler, ils ont l'impression d'avoir tout oublié. Tout va beaucoup trop vite et ils ne peuvent pas réfléchir assez vite. Ils sont bloqués pour parler. Ils trouvent que c'est plus facile de s'exprimer à l'écrit - parce qu'ils ont le temps de réfléchir.

Soyez **curieux** et **proactifs**. Quand vous remarquez qu'**un mot revient souvent** dans les conversations en français, demandez à vos amis ou à votre professeur de vous l'expliquer et **commencez à l'utiliser** tout de suite. C'est la seule façon de mémoriser ce mot de manière ACTIVE pour qu'il soit **rapidement accessible dans votre cerveau quand vous en avez besoin**. C'est la même chose pour les règles de grammaire.



L'apprentissage du français ne doit pas être quelque chose d'ennuyeux et scolaire. Une fois que vous aurez ajouté l'ingrédient "plaisir" à votre apprentissage, vous réussirez à pratiquer régulièrement et vos progrès exploseront. Je vous souhaite de vous faire des amis français et d'avoir une expérience similaire à la mienne en allemand.

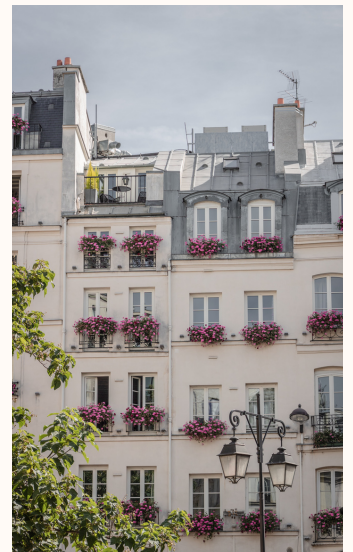


Et après ?

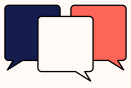
Encore une fois, je vous **félicite** de prendre les choses en main pour vous rapprocher de votre objectif de **parler français plus naturellement, sans peur et sans bloquer**. Je sais que ce n'est pas facile, alors **BRAVO** !

Pour y arriver, nous avons vu qu'il est essentiel de :

- **se libérer de la peur de parler français** : autorisez-vous à faire des erreurs (les Français ne vont pas vous détester si vous parlez mal français),
- **passer à l'action** en parlant avec des francophones,
- apprendre à **décoder le français "de la vraie vie"**,
- **s'immerger dans la langue au quotidien**,
- **et surtout, s'amuser** ! Le plaisir est l'ingrédient secret de votre réussite.



Tous ces éléments sont intimement liés les uns aux autres et la **dimension psychologique** joue un rôle **essentiel** dans l'apprentissage d'une langue étrangère. En **répétant ces actions** encore et encore, vous réussirez à **ACTIVER** votre français et vous ferez des progrès considérables – le genre de progrès qui vous permettront de vous sentir enfin VOUS quand vous parlez français !



Si vous avez **aimé ma philosophie d'enseignement du français** et que vous avez envie que je vous aide à mettre ces points **en pratique** dans un environnement de **confiance** et de **sécurité**, vous pouvez explorer mon programme de coaching signature, **The Real-Life French Academy**.

The Real-Life French ACADEMY

Des vidéos



Des leçons

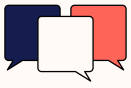
Des quiz

+ des sessions 1:1 avec moi

+ un contact quotidien par message vocal

J'ai conçu ce programme spécialement pour les personnes comme vous qui souhaitent catapulter leur capacité à **comprendre, parler et penser** dans le français de la "vraie vie" afin de débloquent des niveaux de **connexion** plus profonds avec la **langue**, les **gens** et la **culture**.

Si vous souhaitez apprendre le français **plus intelligemment ET plus rapidement**, vous adorerez The Real-Life French Academy. Le but est de vous donner tous les **outils**, la **confiance** et les **habitudes d'apprentissage** dont vous avez besoin pour parler français plus naturellement, sans peur et sans bloquer.



Ils ont adoré le programme...

“

I have loved every minute of the program. The abundant materials are totally current and interesting and strike a good balance between grammar / vocabulary / real-life French. I love the live classes and want them to continue forever - it is such a pleasure to talk French with Aurélie who is so patient and understanding.

”

“

I also really enjoyed all the interviews Aurélie has made with family and friends. Aurélie is very current - this nothing like being taught from a text book. Everything is applicable to living in France and thinking like a French person in that situation. Totally immersive!

”

“

I loved everything on the program and really wouldn't change anything. It's so professionally put together and written material and recorded content are exceptional - the live classes as back up are the icing on the cake ! Many many thanks.

”

“

You have helped me feel more confident, lessened my fear of making mistakes, and helped me double my love for the French language.

”

“

I truly believe your program was one of the most positive experiences I have had in my entire long (HA!) journey to learn French. Your method of working with your students is so nurturing and positive. The use of questions based on the lessons to prompt for messages really worked for me.

”

“

The usage of tv and film sources for listening exercises with translations and feedback on regular conversation was especially effective for me. The inclusion of demographics, history, and daily living experiences made a good blend as the lessons flowed through the program.

”

Réservez un appel gratuit avec moi

Nous vérifierons ensemble que The Real-Life French Academy est LE programme qui vous permettra d'activer votre français. Vous trouverez tous les détails pour réserver cet appel sur mon site frenchdecoded.com.

A bientôt

Aurélie