

APPRENDRE UNE LANGUE



© Szűcs László on Unsplash

COMMENT TROUVER DU TEMPS ?

WWW.MARATHON-DES-LANGUES.COM

A lire – Très important

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de **l'offrir en cadeau** à qui vous le souhaitez.

Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, de toujours citer l'auteur Lauriane Legrand comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers :

<http://marathon-des-langues.com>



« **Apprendre une langue – comment trouver du temps** » by [Lauriane Legrand](#) est mis à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons Paternité de Modification 3.0 Unported](#).

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues à <http://marathon-des-langues.com/contact/>

Lauriane Legrand
Coach en langues étrangères
Auteur du blog « Marathon des Langues »

SOMMAIRE

I-	POURQUOI CE GUIDE ?	4
II-	QUI JE SUIS ET COMMENT JE PEUX VOUS AIDER ?	5
III-	TROUVER DU TEMPS.....	7
2-	Une micro-analyse s'impose	8
3-	Bilan d'une journée	8
4-	Eliminez le superflu.....	11
5-	Bonnes pratiques pour dégager plus de temps.....	12
6-	Miracle Morning.....	13
IV-	ETRE EFFICACE.....	14
1-	Arrêtez d'être occupé !	15
2-	Be focused !.....	15
3-	Allez à l'essentiel	16
4-	Se convertir chanoine	16
5-	Je le fais !.....	17
V-	CAPRIIIIIII C'EST FINI !	18

« Seuls ceux qui osent s'accordent le droit de réussir. »

Citation de Jacques Audiberti (1952)

I- POURQUOI CE GUIDE ?

Vous avez classé ce guide dans votre dossier favori épinglé sur votre bureau. Ça fait plaisir ☺ Et vous avez bien fait ! Ne me dites pas le contraire, ça me ferait de la peine.

Donc vous êtes en possession de ce guide en or massif parce que vous connaissez le blog [Marathon des Langues](#).

Vous y trouvez des articles qui vous donnent des **conseils punchy** pour apprendre une langue. Ils vous aident à être motivé et à vous y mettre. Congrats' vous êtes au taquet.

Mais voilà, vous voulez aller plus loin. Seulement, une chose vous arrête. Et, pas des moindres ! Car sans elle on n'avance pas. Vous l'aurez compris avec le titre, c'est le **TEMPS**. Une richesse qui révèle sa valeur quand il est trop tard.

Vous avez déjà entendu les petits vieux dire : « si j'avais su..si j'avais eu plus de temps...si seulement j'avais consacré plus de temps à ma famille..plus de temps à ceci, à cela ». J'ai remarqué que les regrets se révélaient face à un manque de temps, ou d'une mauvaise gestion du temps devrait-on dire.

Mais vous, mes petits lecteurs adorés, vous ne serez jamais vieux et ridés en prononçant « si seulement j'avais eu le temps d'apprendre une langue ». Bon, vous serez peut-être vieux et ridés un jour, mais vous ne prononcerez jamais cette phrase. **SI** vous suivez tous les conseils de ce guide.

Mon but est de vous offrir du contenu de qualité pour vous aider à trouver le temps d'apprendre une langue.

Objectif : **DESTRUCTION D'EXCUSES**: « je n'ai pas le temps ».

Saviez-vous que c'est le frein majeur pour la plupart des gens avec les langues. Ils ne s'y mettent jamais. Alors qu'ils aimeraient tellement un jour parler une langue. Et, ils se disent « un jour... ».

A partir de ce moment, là tout de suite, immédiatement, si vous continuez la lecture du guide, vous vous engagez à ne plus jamais prononcer cette phrase ! Levez la main droite et dites bien fort « je le veux ».

Rayez ce vocabulaire de votre vie. Je vous assure, vous ne vous en porterez que mieux. No panic, je vais vous guider pas à pas vers cet objectif. Le best de ce guide est que vous pouvez appliquer les conseils dans tous les domaines de votre vie. Pas seulement dans les langues.

Vous allez savoir tout de suite pourquoi j'étais mal barrée avec les langues et pourquoi j'aurais pu ne jamais vous donner les conseils précieux de ce guide.

II- QUI JE SUIS ET COMMENT JE PEUX VOUS AIDER ?

Si vous avez lu ma page à propos sur le blog [Marathon des Langues](#), vous savez déjà que j'étais très mal partie avec les langues.

Une histoire d'amour qui commençait mal.

Vous allez me dire, mais alors « en quoi es-tu légitime pour nous donner des conseils ? » Justement ! Je vais vous le dire dans un instant.

Aujourd'hui je parle **5 langues** couramment, je suis capable de les utiliser dans mon cadre professionnel. J'ai d'ailleurs décroché mon job grâce à ces compétences. Alléluia ! Mais comme je vous disais c'était mal baré.

A l'époque du lycée, j'avais souvent de mauvaises notes. J'étais vue comme une mauvaise élève. Les profs me disaient d'apprendre mes leçons. Mais euh je les apprenais mes leçons, snif. J'aimais les langues malgré les mauvaises notes et ~~désencouragements~~ des profs. Malgré cela **j'ai persévéré**. Je voulais vraiment mais alors vraiment vraiment, parler les langues. J'ai alors tout mis en œuvre pour réussir. **J'ai pratiquement tout testé**. Aujourd'hui je vois les bénéfices. Mais il m'a fallu des années avant de savoir ce qui fonctionne le mieux. Vous pouvez vous réjouir car je vous donne toutes ces infos à travers le [Marathon des Langues](#). Vous pourrez les mettre en application sans perdre de temps.

Pour l'anecdote, c'est un voyage au Brésil qui m'a donné le coup de pied au derrière pour créer le blog. Je suis allée à Rio de Janeiro pendant un mois dans une école de portugais. L'immersion est une très bonne manière de s'imprégner de la langue et de la culture. Mais attention l'immersion n'est pas la réponse par défaut pour apprendre une langue, contrairement aux idées reçues. Il est tout à fait possible de partir en immersion et ne jamais être capable de parler une langue. Il y a de grosses erreurs à ne pas commettre. Mais c'est un autre sujet dont je parle davantage sur le blog. J'ai commis l'erreur lors de mon premier voyage en Angleterre. 5 mois de galère pour revenir avec un niveau très médiocre. Au contraire au Brésil, ma progression a été exponentielle.

A tel point que mes petits camarades de classe me demandaient conseil. Et c'est là que je me suis posée des questions. Mais attends, (me suis-je dit) la plupart des élèves dans cette école sont trilingues, car le portugais est généralement appris comme 3^{ème} ou 4^{ème} langue. Ils parlent plusieurs langues, mais me demandent conseil. Et là bam ! Révélation ! J'ai alors peut-être quelque chose à offrir. Tadam, le Marathon des Langues est né.

Ce voyage a eu un deuxième bénéfice dont je vais vous parler.

Lorsque je suis partie au Brésil, je rentrais à peine dans la vie active. Tout droit sortie de l'école, j'avais du mal à concevoir d'avoir seulement 5 semaines de congés par an. Comment caser tous mes voyages linguistiques dans ce gouffre du salariat ? Sachant que j'aimais partir 6 mois par an en voyage. Entre deux opportunités professionnelles, j'ai décidé de partir à Cuba et au Brésil pendant un mois et demi. J'avais décidé que rien ne m'empêcherait de partir. Pas même un joli CDI tout doré.

Je suis donc partie en me disant que ce serait la dernière fois, car j'allais ensuite entrer dans la vie de salariée pour de vrai. Eh oui ma grande, la vie d'adulte is coming. No more 6 mois de voyage snif.

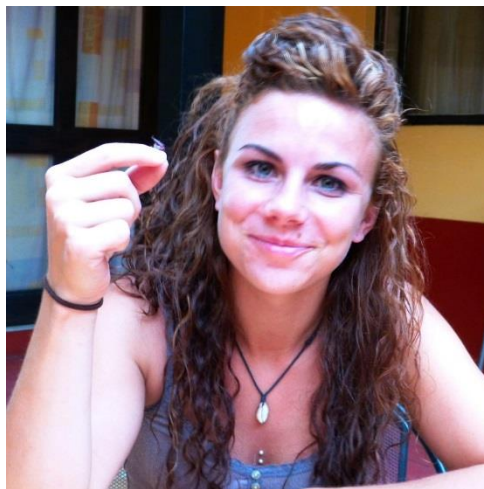
J'ai donc dû mettre tous mes petits neurones en route pour trouver une alternative. Je n'imaginai pas abandonner l'apprentissage des langues pour la simple raison d'être embauchée.

Je me suis posée la question suivante :

Comment vais-je faire pour apprendre de nouvelles langues alors que je ne pourrai plus partir à l'étranger pendant plusieurs mois ?

J'ai beaucoup cherché pour trouver des méthodes efficaces. Alors j'ai lu, lu, lu, lu, testé, testé, testé. Et, aujourd'hui je continue dans ma course des langues grâce à des méthodes qui me permettent d'apprendre depuis la maison. Et surtout **gérer mon temps** pour apprendre. Car avoir une vie d'adulte, c'est : ne plus avoir le temps. On a du mal à se tenir à nos objectifs. Mais comme vous voulez devenir un marathonien des langues, vous êtes en train de lire ce guide. Vous avez déjà un pied dedans. Vous êtes en train **d'investir en vous-même**. Bravo pour ça. La plupart des gens sont probablement en train de regarder la télé alors que vous avez décidé de vous prendre en main.

Entrons maintenant dans le vif du sujet.



III- TROUVER DU TEMPS

1- Comment font les autres ?

Vous vous êtes déjà demandé comment certaines personnalités géraient leur temps ? Vous savez, celles qui ont l'air d'avoir 1000 vies. Genre mener une carrière d'homme politique, écrire plusieurs livres, voyager, avoir une famille, avoir un sourire à la dentifrice hyper bright ?

Je ne sais pas vous, mais je me suis déjà posée cette question pleiiiins de fois. Surtout quand je me sens débordée, alors que je n'ai même pas encore d'enfant à gérer.

Quand on regarde la vie d'**Elon Musk**, on se demande si tous les êtres humains sont conçus de la même manière. Ce patron est capable de gérer deux entreprises, SPACEX et TESLA qui valent chacune plusieurs milliards de dollars. Et ce ne sont pas des petits business. Monsieur voit les choses en grand. Il a simplement l'ambition de coloniser mars avec une flotte de 1000 vaisseaux spatiaux. Il a 5 enfants, une vie amoureuse et accorde des interviews. Et, réussi même à se libérer quelques heures pour conseiller le président Trump sur des choix économiques.

Ça fait réfléchir, n'est-ce pas ? C'est un cas extrême mais on comprend l'idée.

Rappelez-moi, c'est quoi notre objectif ? Apprendre une langue. On est laaarrrrrrge.

La vraie question ici est la suivante. Comment font ces personnes pour organiser leur temps ? Certes, il y a une grosse dose de caféine, mais ce n'est pas la technique que je souhaite partager avec vous. Vous voulez connaître leurs secrets ? Lisez la suite.

- L'optimisation du temps : être productif et non occupé
- Appliquer la loi de pareto 20/80 : effectuer les 20% de travail qui rapporte 80% des résultats
- La priorisation
- La concentration à 100% sur la tâche en cours

C'est bien tout ça, mais qu'est-ce qu'on fait de ces 4 points concrètement ?

Je vais vous expliquer comment appliquer ces principes dans votre course des langues.

2- Une micro-analyse s'impose

Vous êtes encore là ? Super, **je vous félicite**. Savez-vous que la plupart des gens aurait déjà arrêté la lecture. Mais, **vous êtes un marathonnier** alors continuons ensemble. Vous voulez apprendre une langue mais vous ne trouvez pas le temps de vous y mettre ? Je vais vous donner quelques astuces pour dégager du temps.

Pour commencer, nous allons prendre le sujet dans le bon sens. Il faut d'abord déterminer si vous êtes capable d'apprendre une langue.

Acceptez votre mission

Comment ça capable ? Pourquoi je ne serais pas capable, dis-donc ? Me lancez-vous avec un regard interrogateur.

Parce que vous avez peut-être déjà décidé que vous n'aviez pas le temps. Si vous me posez la question « comment apprendre une langue alors qu'il m'est **impossible** de trouver du temps ? » Je vais être un peu directe, mais arrêtez tout de suite. Car je ne vais pas vous sortir une solution miracle du chapeau. Je vais vous donner des techniques précises pour gagner du temps, mais en partant comme ça vous avez déjà choisi. Vous n'êtes pas encore prêt.

Le temps, ça se trouve. Si vous cherchez du temps, vous en trouverez. Tout dépend de votre envie. **La motivation ne peut venir que de vous**. Il faut se poser la question : « ai-je vraiment envie ? » Apprendre une langue, c'est aussi une attitude.

Si à l'inverse vous me dites « Je ne trouve pas le temps, comment faire pour apprendre une langue ? » La différence entre les deux phrases peut paraître insignifiante. Mais je vous assure que chacune d'elle traduit un état d'esprit très différent. Dans ce second cas, une bonne partie du travail est fait. Vous avez mis votre mental en mode recherche de solutions. Vous êtes prêt.

Vous avez accepté votre mission

Si vous êtes motivé par le projet et prêt à tester des méthodes alors vous êtes en mesure d'apprendre une langue.

Continuons.

3- Bilan d'une journée

Bravo, vous avez passé le 1^{er} niveau. Beaucoup de personnes disent qu'elles n'ont pas le temps. Mais quand on regarde leur planning de plus près, 1^{ère} constatation : heures perdues en choses inutiles et improductives. Sauf que.....attention je vais vous livrer une info de haut vol; sauf que la plupart des gens, ne font jamais le bilan de leur planning. Ils le remplissent et l'appliquent au fil des jours sans prendre de recul dessus.

Si on faisait le bilan chaque jour, on se rendrait compte d'un certain nombre d'heures à exploiter. Ces heures pourraient servir à apprendre une langue par exemple (au hasard^^).

L'idée de cet exercice est d'identifier les moments de votre journée, pour dégager du temps en **éliminant ou en transformant le superflu**.

Je vous propose de faire l'exercice ensemble.

Je vous invite à prendre une feuille de papier et lister les choses que vous faites dans la journée. Allez-y faites-le. Quand je dis les choses, je dis bien TOUTES les choses. Par exemple, une journée type X :

6H30 : je me lève

6H35 : je me douche

6H50 : je petit-déjeune

7H20 : je pars au boulot

8H : j'arrive au boulot

12H30 : je suis à la cantine

13H30 : café + checkage de mon facebook

18H : je quitte le travail

18H30 : je fais les courses

19H30 : je rentre à la maison

20H00 : je prépare le dîner

20H45 : passage à table

21H30 : je me douche

22H : je me pose devant la tv

23H : je me couche

Je ne vous demande pas d'être un fétichiste des horaires comme au-dessus. C'est approximatif pour vous donner une idée. Ça semble être une journée, assez chargée, n'est-ce pas ? Où pouvons-nous caser l'apprentissage d'une langue ? Quand je vois une journée type ainsi, perso je vois pleins de possibilités.

Dans cet exemple, il y a peu de moments superflus à supprimer, je vois plutôt des moments à optimiser. Voici comment je transformerais cette journée pour pouvoir apprendre une langue :

~~6H30~~ : je me lève **plus tôt =>6H20** : j'ai gagné 10 minutes

6H35 : je me douche

6H50 : je petit-déjeune et **je révise mes cartes de vocabulaire Mosalingua** : 5/7 minutes de **révision**

7H20 : je pars au boulot, j'écoute un podcast dans ma langue cible durant mon trajet : au moins 20 minutes (on pourrait pousser à 40 minutes mais gardons un peu de temps pour écouter la musique ou les infos à la radio)

8H : j'arrive au boulot

12H30 : je suis à la cantine, dans la queue de la cantine je lis un article dans la langue cible : 5 minutes

13H30 : café + checkage de mon facebook sur lequel je lis les titres d'articles dans la langue cible, groupes que j'ai liké auparavant : 5 minutes

18H : je quitte le travail : écouter podcast 20 minutes

18H30 : je fais les courses

19H30 : je rentre à la maison

20H00 : je prépare le dîner : je mets la TV en fond sonore sur CNN sur la TNT : 20 minutes

20H45 : passage à table

21H30 : je me douche

22H : je me pose devant la tv

23H : je me couche, je lis un livre dans la langue cible : 15 minutes

Nous avons à peine modifié la journée, mais nous avons trouvé presque 2 heures qui pourraient être consacrées à la langue. Apprendre une langue ne signifie pas s'asseoir à son bureau avec son livre de grammaire pendant 4 heures. Pour un meilleur apprentissage, il est recommandé de le **découper en plusieurs sessions**. Comme je vous le montre, il est préférable de caler des petits créneaux au cours d'une journée.

Les avantages de ce fonctionnement :

- Meilleure mémorisation : répond à la répétition espacée qui est la meilleure méthode de mémorisation existante
- Un risque moindre de ne pas le faire : vous vous y mettez plus facilement quand vous savez que vous en avez seulement pour 10 minutes, au lieu de 4 heures. Faites l'essai. Quand il y a une chose que vous ne voulez vraiment pas faire, dites-vous, « allez je le fais mais seulement 5 minutes ». Le résultat est que vous vous y mettez et pour la majorité, vous n'arrêtez pas au bout de 5 minutes.
- Possible de le caler plus facilement dans une journée chargée



4- Eliminez le superflu

Lorsque vous ferez votre propre plan de journée, **identifiez le superflu**. Notre but est de le **détecter pour l'éliminer**. Arrêtons de perdre notre temps dans des choses inutiles.

Par exemple :

Combien de temps passez-vous devant la TV chaque jour ? 3/4heures ? Vous allez me dire, « ah non, la télé c'est mon moment de détente, j'en ai besoin ». Je le conçois très bien, mais avez-vous réellement besoin de 3h ? Quelle serait votre perte à réduire votre temps TV à 2H30/2H45 ?

=>15-30 minutes de dégager.

Quel bénéfice pouvez-vous en tirer ? Apprendre une langue pardi.

Au cours de la journée, vous regardez vos réseaux sociaux. Savez-vous combien de temps vous passez à scroller votre écran ? Je vais vous le dire. D'après des statistiques 2017 de début d'année, on passerait plus de 40 minutes sur facebook, 35 minutes sur Youtube, sans parler des autres réseaux. Bout à bout, on dégage facilement une heure de temps libre.

Vous voyez où je veux en venir avec ces deux exemples, n'est-ce pas ? Vous voyez, **il est en fait très facile de trouver des créneaux**. Si vraiment, vous n'en voyez pas, n'hésitez pas à m'envoyer votre journée type pour que **je vous aide à construire votre planning**.

Pris dans le quotidien, on fait des choses machinalement tous les jours. Mais sont-elles bien utiles ? Posons-nous la question de temps en temps. Peut-on modifier ces choses pour être plus efficace ? OUI c'est possible.

Il existe des astuces simples pour être plus productif et moins occupé.



5- Bonnes pratiques pour dégager plus de temps

- **Mails** : arrêtez de lire vos mails à chaque ping., Non seulement vous êtes interrompus dans ce que vous faites mais en plus vous perdez du temps. En plus, il y a une grande chance pour que vous ne le traitiez pas immédiatement. Ça veut dire que vous allez traiter ce mail 2 fois. Cumulé, à la fin de la journée, vous aurez perdu plusieurs minutes voire plusieurs heures à être à l'affût des mails.

Consultez vos mails 2 fois par jour maximum. C'est une méthode conseillée par [Tim Ferris dans la Semaine de 4 heures](#). C'est un livre qui a changé ma vie au passage. Je vous laisse le découvrir. Depuis que j'applique ce principe, je suis beaucoup plus sereine et le traitement de mes mails est optimisé.

- **Désabonnez-vous des newsletters** que vous ne lirez pas. Il y a quelques années, au réveil j'avais une dizaine de mails poubelles dans ma boîte mail perso que j'effaçais au saut du lit. Ça me semblait rapide, un glissement de doigt et bam c'était dans la poubelle. Mais chaque jour était le même scénario. Ça en était devenu une habitude. Puis un jour, j'ai pris quelques heures pour me désabonner de tous ces mails. Quel soulagement de voir 0 mails au réveil.

1-j'ai l'esprit plus léger au réveil

2-Les mails que je reçois sont utiles

- Même chanson avec **les réseaux sociaux**. La terre ne va pas s'arrêter de tourner parce que vous n'aurez pas actualisé votre fil de publications. Réservez-vous des créneaux. Par exemple : 1 fois par jour, 1 fois par semaine pour les plus téméraires. J'ai testé ces pratiques. Je vous assure qu'on se sent mieux. On se sent libre et plus léger.
- **Désactivez toutes les notifications** de votre téléphone. Soyez libre d'aller consulter vos différentes applications quand vous le décidez et non quand votre smartphone vous l'indique. Il faut se désaliéner.
- Si vous passez beaucoup de temps devant la **télévision**, je vous propose de réduire ce temps graduellement. Je ne vous impose pas un régime draconien. Mais essayez de réduire peu à peu. Cette semaine dites-vous, je réduis de 5 minutes, la semaine prochaine de 10 minutes. Et si vous vous sentez l'âme d'un aventurier, réduisez davantage.
- **Arrêtez de tout faire !** Je vous conseille de déléguer certaines choses. Envoyez votre mari faire les courses. Poussez vos enfants à vous aider dans les tâches quotidiennes. Ainsi, vous dégager du temps pour vos objectifs.

6- Miracle Morning

J'applique toutes ces méthodes à **100%**. J'ai commencé progressivement. En voyant les bénéfices que m'apportaient ces pratiques, j'ai poussé au maximum. Je ne regarde plus du tout la télévision, rien, nada. Au lieu de ça, je peux apprendre une langue, nourrir un blog, coaché des personnes, lire. Regarder la TV ne m'apportait rien en comparaison au bénéfice tiré aujourd'hui.

Je suis allée encore plus loin. La méthode dont je vais vous parler **a changé ma vie**.

La miracle morning. Qu'est-ce que c'est, encore ce truc ?

Vous avez déjà entendu : « la journée appartient à ceux qui se lèvent tôt » ? On l'utilise sans vraiment s'attarder sur le sens. Aujourd'hui, je comprends véritablement cet adage.

Depuis que j'ai lu des articles et des livres sur ce concept, ma vision des choses a vraiment changé.

Il s'agit de se lever plus tôt et mettre des actions en place. Simple, n'est-ce pas ? Je me souviens avant, c'était réveil 30 minutes avant de partir. Et bam, le stress commençait. On se lève et on commence à courir partout. Il faut vite aller à la douche, manger son petit-déj en boutonnant son chemisier, attraper sa mallette au vol et partir en catastrophe au boulot. Et vous faites ça tous les matins ? Franchement je me demande comment je supportais ça tous les jours.

Depuis que j'ai mis en place **mon rituel matinal**, je ne sais plus m'en passer. Je me sens beaucoup plus sereine, je me sens rarement stressée. J'aborde chaque chose en son temps. Je sais que j'aurai assez de temps dans la journée pour accomplir toutes mes tâches. Et bien sûr, ce qui nous intéresse, je peux travailler mes langues chaque jour. [Laura MABILLE sur son site](#), en parle très bien. C'est d'ailleurs grâce à elle que j'ai découvert le concept. Il n'y a rien de révolutionnaire en soi. Mais le fait de lire que d'autres l'appliquent, ça encourage à tester. Vous pouvez aussi lire le [livre de Hal ELROD, Miracle Morning](#) dont Laura s'est inspiré.

Encore une fois, je ne vous demande pas de vous lever à 5h tous les jours. Allez-y progressivement. Réglez le réveil 10 minutes plus tôt la première semaine. Et adaptez au fur et à mesure.

Vous voyez maintenant qu'il est possible de dégager du temps malgré un emploi du temps bien rempli. Vous voulez aller plus loin ? Nous allons voir comment accéder au 2nd niveau.



IV- ETRE EFFICACE

Nous avons vu comment trouver plus de temps concrètement. Avec une petite analyse de notre planning, on se rend compte des activités de la journée. Ça permet d'identifier **les moments à optimiser et les activités à éliminer**.

Pour vous sentir avancer avec les langues, je vous propose **des principes indispensables** pour optimiser votre temps pour être sûr d'avancer.

Je vous explique ça en **5 points**.

Ce que je vous propose est de travailler plus efficacement. Ça signifie qu'au lieu d'y passer 2h, vous y passerez 1h. On réduit son temps de travail mais pas pour autant son résultat.

Ça me fait penser au sport national français. Faire du présentiel. Malheureusement en France nous avons la culture de récompenser ceux qui restent tard au bureau. Car oulalah ils travaillent tellement dur. Mais, ne s'est-on jamais posé la question ? Comment être efficace pour travailler moins ? Surtout pas, car quitter son bureau à 16h est mal vu. Celui qui ose braver ce « risque » en France, n'aurait-il pas organisé sa journée de manière à être plus efficace. Il n'a pas passé 2 heures à la machine à café, procrastiné, checké ses notifications sans arrêt, oublié d'être synthétique.

Ne pensez-vous pas qu'il existe une part d'intelligence là-dedans ?

Il pourra en plus utiliser son temps libre pour profiter de sa famille. Son équilibre personnel n'en sera que plus sain. Un cercle vertueux s'enclenche. Ils l'ont bien compris au Canada. Les reste-tard sont vus d'un mauvais œil, ça signifie qu'ils n'ont pas été productifs. Voilà la différence **entre être occupé et productif**. On peut paraître occupé, mais brasser du vent. Ce qui nous amène à notre premier point :



1- Arrêtez d'être occupé !

Soyez productif.

Posez-vous la question : « est-ce que ce que je suis en train de faire, va m'apporter du résultat, est-ce que ça me rapproche de mon objectif ? ».

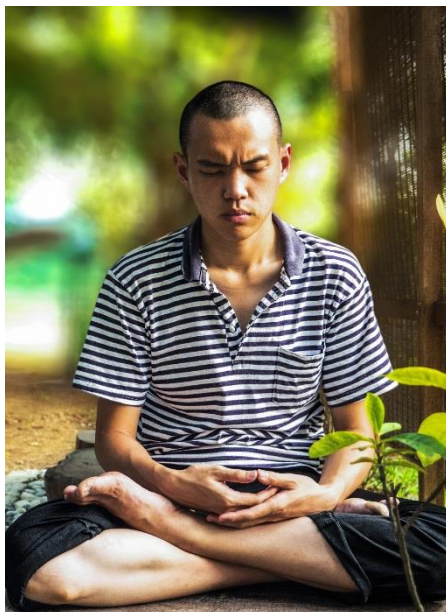
Par exemple, vous regardez un épisode en anglais parce qu'on vous l'a conseillé dans votre routine des langues. Mais vous ne comprenez rien car le niveau est trop élevé. Ne le faites pas, simplement parce que c'est recommandé. Arrêtez si ça ne vous convient pas.

2- Be focused !

Soyez concentré à 100% sur ce que vous faites. **Arrêtez d'être multitâches.** Malgré ce que l'on dit : les femmes savent faire plusieurs choses à la fois. Désolée de vous décevoir mesdames mais c'est complètement faux ! Il a été prouvé scientifiquement que le cerveau ne pouvait pas assimiler des informations au même moment. Il va les traiter les unes après les autres. Ce qui signifie qu'on n'optimisera jamais son temps en essayant de faire les choses en même temps. Au contraire, le temps d'interruption d'une tâche est destructeur. Il nous faut plusieurs minutes avant de se remettre à fond dans ce qu'on faisait.

Pour être sûr d'être vraiment **concentré sur votre tâche**, mettez votre téléphone en mode avion, désactivez toutes les notifications et déménagez en Alaska.

Testez, vous m'en direz des nouvelles. Depuis que j'applique cette astuce aussi dans mon travail, je me sens tellement mieux. Je n'ai jamais l'impression d'être débordée.



3- Allez à l'essentiel

Dans la même idée, ne faites QUE ce qui apporte de **la valeur**. Vous connaissez la loi de **Pareto** appelée aussi **principe 20/80** ? Découvert par un économiste du même nom à la fin du 19^{ème} siècle. Le principe de Pareto nous dit qu'environ 80 % des effets sont le produit de 20 % des causes. On rejoint l'idée précédente de ne pas être occupé mais efficace. Car 20% de vos actions vous amèneront 80% des résultats. Identifiez et concentrez-vous bien sur ces 20%.

Concrètement dans l'apprentissage de l'allemand si je prends mon cas, les 20% qui m'apportent le plus de bénéfice sont les 30 minutes/semaine pendant lesquelles je parle avec un natif sur Skype. Le reste du temps, je lis, je fais des exercices, j'utilise des applications. Mais je sais que seulement 30 minutes de conversation me font le plus avancer.

4- Se convertir chanoine

Ayez un rituel.

La raison pour laquelle la majorité des gens n'arrive pas à apprendre une langue est l'abandon. Ils arrêtent trop tôt, car ils ont commis une grave erreur.

Leur erreur est la suivante :

L'apprentissage des langues n'est pas devenu **automatique**. C'est ici qu'on peut outrepasser le risque de l'**abandon**. Il faut que votre apprentissage devienne une habitude. Je vous parle souvent de routine des langues sur le [Marathon](#), on est en plein dedans.

Il faut créer des habitudes.

Vous n'iriez pas au boulot sans un brossage de dents méticuleux n'est-ce pas ? Quand vous aurez instauré votre routine des langues, vous ne pourrez plus vous coucher sans avoir rempli votre objectif langue. Considérez au moins 30 jours avant que votre nouvelle habitude se transforme en automatisme.

Comment fait-on pour créer son rituel ?

Pendant ces 30 jours, écrivez ce que vous allez faire. Vous pouvez aussi mettre des croix sur votre calendrier afin de ne pas briser la chaîne dans le temps. C'est ce qui nous amène au dernier point.

5- Je le fais !

Pour renforcer son rituel, je vous recommande d'établir **un planning** en avance. Il faut que vous sachiez avant d'entamer votre semaine, ce que vous allez faire. Le fait d'anticiper vos activités permet à votre cerveau de les **accepter**. Accepter signifie que vous n'allez pas vous poser la question 3 fois avant de vous y mettre. [Ou encore, on appelle ça : La 5 second rule.](#)

Je le fais ? Je le fais pas ?

Je le fais ? Je le fais pas ?

Je le fais ? Je le fais pas ?

J'ai vu l'utilité de cette pratique, non seulement dans les langues, mais aussi dans la pratique de la course à pied. Ça arrive souvent de se demander si on enfle ses baskets oui ou non. On se trouve des excuses, il fait froid, je ne suis pas en forme.

Depuis que j'anticipe mes jours d'entraînement, peu importe la météo ou mon état de fatigue. Je sais que je m'entraînerai. Le dimanche, je sais que je courrai lundi, mercredi et vendredi et dimanche. Depuis, je ne pose plus jamais (ou presque ^^) la question. Je rentre, j'enfile mes baskets et j'y vais. Mon cerveau l'a accepté le dimanche précédent.

En ce sens, je vous invite à préparer votre **to-do list** pour la semaine. Prenez une feuille et inscrivez tous les jours de la semaine. Ecrivez l'activité prévue pour chaque jour. Relisez votre feuille tous les matins et appliquez. Vous ne vous poserez plus la question, vous lirez votre liste et appliquerez.

Par exemple :

Lundi : appli + assimil + série

Mardi : appli + assimil

Mercredi : appli + lire infos dans la langue cible

Jeudi : appli + assimil + écrire dans mon journal

Vendredi : appli + assimil + écouter un podcast

Samedi : appli + 1h skype

Dimanche : séries dans la langue cible

V- CAPRIIIIIII C'EST FINI !

Tadam ! Si après ça, vous me dites je ne trouve toujours pas le temps. Sorry mais vraiment, je ne peux plus rien pour vous.

Je vous donne des **astuces concrètes à appliquer**. Testées et approuvées.

Mais malheureusement je ne suis pas magicienne. La solution miracle n'existe pas. La solution est en vous. Vous seul, êtes en mesure de vous bouger. **Soyez un marathonnier**. Testez et réussissez. **J'ai confiance en vous**.

D'ailleurs je tiens à vous féliciter ! Vous venez de lire l'ebook entièrement. Ce qui signifie que vous êtes allés plus loin que la plupart des gens. **Votre succès est en mode ON**. Si vous voulez aller plus loin, continuez à suivre les conseils via le blog. N'hésitez pas à laisser vos commentaires ou me contacter via le formulaire dédié.

Je me fais toujours un plaisir de lire vos petits messages. Ils me donnent la niak pour l'écriture des articles. Vous êtes un peu ma source de motivation ☺

Avant de partir, pour ne rater aucun conseil, n'oubliez pas de me suivre sur :

[Sur Le Marathon des Langues en cliquant ici](#)

[Sur facebook en cliquant ici](#)

[Sur twitter en cliquant ici](#)

Je vous remercie d'avoir lu ce guide et vous dis à très bientôt ;)

Lauriane

