

Top 6 MEILLEURES méthodes pour parler français (selon la science) - 249, version VIP

1- TRANSCRIPTION EN FRANÇAIS

2- VOCABULAIRE ET EXPRESSIONS DU TEXTE

1- TRANSCRIPTION EN FRANÇAIS

Voici les 6 méthodes les plus efficaces selon les neurosciences pour apprendre votre français dans cet épisode 250 du podcast Fluidité ! Alors, c'est parti !

Bonjour à toutes et à tous et bienvenue dans mon podcast pour les apprenants de français. Si vous êtes sur YouTube, vous pouvez activer les sous-titres corrigés en français ou dans une autre langue dans les paramètres de la vidéo.

Et dans la transcription PDF du texte, je vous résume aussi le vocabulaire lié au sujet de la vidéo avec les expressions que j'ai utilisées. Le lien est dans la description YouTube ou sur les plateformes de podcast.

Vous utilisez certainement des méthodes d'apprentissage du français qui ne vous font pas progresser et qui vous font perdre du temps. Alors, je vous propose le classement des méthodes et outils d'apprentissage de langue étrangère qui fonctionnent le mieux selon la science.

On commence tout de suite avec la sixième position. C'est le shadowing qu'on pourrait traduire par imitation, pour travailler sa prononciation.

C'est une technique qui consiste à répéter exactement une phrase en imitant le plus possible la prononciation et l'intonation du natif.

Vous choisissez un passage très court d'une vidéo en français natif, par exemple une minute. Comme avec mes vidéos, par exemple.

Vous activez les sous-titres en français (ou alors vous lisez la transcription en français).

Vous faites pause, vous prononcez la phrase que vous lisez à l'écran et vous faites lecture pour écouter la prononciation du natif.

Vous recommencez à prononcer la même phrase en corrigeant votre prononciation et en imitant le plus possible la personne qui parle. Vous la réécoutez, vous la reprononcez, etc., etc. Vous le faites plusieurs fois pour la même phrase. Ensuite, vous passez à la phrase suivante, etc.

Le shadowing est très efficace parce qu'on se concentre activement sur la prononciation et on se corrige en écoutant, donc on entraîne son oreille à mieux entendre les sons de la langue.

Le shadowing entraîne aussi directement la mécanique de la bouche, le rythme, l'intonation et la vitesse d'écoute.

Il connecte les voies neurologiques entre l'audition et la production orale.

À la cinquième place, on retrouve les cartes mémoire contextuelles, aussi appelées les flashcards contextuelles. Beaucoup d'apprenants utilisent des applications de répétition



espacée comme Anki pour mémoriser des mots isolés : par exemple, "un livre = a book" et c'est une erreur classique. Les mots vont avec un contexte spécifique, entourés d'autres mots, dans des phrases.

Donc, les cartes mémoire contextuelles, ce sont des cartes mémoire où on apprend une phrase entière pour apprendre un mot spécifique. Elles réunissent l'efficacité de mémorisation des répétitions espacées avec de vraies structures grammaticales.

Par exemple, si on veut apprendre le mot "allumer", on apprendra la phrase "Je vais allumer la lumière", avec sa traduction dans une autre langue.

Autre exemple : au lieu de retenir le mot "décision", vous apprenez la phrase "J'ai pris la décision de partir en voyage". Votre cerveau retient le mot, le verbe qui l'accompagne "prendre une décision" et la préposition "de", etc.

Vous intégrez comme ça la grammaire de manière intuitive et naturelle.

Vous savez que j'ai utilisé Mosalingua, l'application de répétition espacée, avec au minimum 5 langues. Et Mosalingua montre toujours une phrase d'exemple pour chaque mot qu'on apprend. Donc, personnellement, j'essayais toujours de mémoriser la phrase complète.

Le lien de l'application Mosalingua est dans la description, elle vous permettra d'apprendre plus de 3000 mots en français.

En quatrième position, on trouve la méthode de structuration par blocs, popularisée par des méthodes comme Language Transfer ou Michel Thomas. Au lieu d'étudier la grammaire de manière théorique, vous apprenez à manipuler des structures très récurrentes pour construire des phrases fonctionnelles immédiatement.

Elle décompose une phrase en plusieurs briques que vous réutilisez dans d'autres phrases.

Par exemple, si on parle de l'anglais : "I'm staying" ça se dit "Je reste".

"For you" se dit "Pour toi". Donc, comment on dit "I'm staying for you" ? "Je reste pour toi".

Et on ajoute encore d'autres briques comme ça pour arriver à des phrases de plus en plus complexes.

On décompose toute la grammaire basique en répétant de nombreuses fois les mêmes morceaux de phrase.

Donc, l'audio vous demande comment on dit ça ou ça, vous faites pause, vous le dites à voix haute et ensuite vous écoutez la réponse.

C'est super efficace parce qu'on apprend à parler dès qu'on commence la langue. On mémorise efficacement toujours avec des répétitions espacées. On comprend bien les bases de la grammaire en mémorisant du vocabulaire fondamental et de la syntaxe, c'est l'objectif de ces méthodes. Et tout ça sans écrire un seul mot. En français, l'écriture est différente de la langue orale, donc il faut commencer par apprendre l'oral en priorité.

J'ai essayé la méthode Michel Thomas en allemand, en russe, en mandarin et en italien et ça marche très bien.

C'est une méthode super efficace mais peu connue. Moi, je faisais la méthode dans mon lit les yeux fermés pour me concentrer un maximum.

On entre maintenant dans le top 3 des méthodes les plus efficaces avec lesquelles on obtient d'excellents résultats.

La troisième position, c'est l'une des théories fondamentales de la linguistique moderne : l'immersion compréhensible, conceptualisée par le chercheur Stephen Krashen. En anglais, *comprehensible input*.

Cette méthode consiste à consommer une grande quantité de contenus en français : vidéos, podcasts, livres, radio, télévision, séries, films, etc. Mais toujours des contenus d'un niveau un peu plus difficile.

L'immersion compréhensible fonctionne parce qu'elle imite le processus biologique naturel



de l'acquisition de la langue maternelle.

Pour que notre cerveau absorbe une langue, il doit comprendre le message global tout en étant exposé à un peu de nouveauté. Si le contenu est trop difficile, le cerveau ne peut pas suivre. Et si le niveau est trop facile, on ne progresse pas.

En écoutant du français adapté, vous développez une intuition de la langue. C'est exactement ce que vous faites en ce moment en m'écoutant !

L'intuition de la langue est cette capacité à savoir qu'une phrase "sonne bien" ou "sonne faux" en français, avant même de connaître la règle théorique, comme dans votre langue maternelle.

Sans faire d'effort d'analyse consciente, votre cerveau enregistre toute la langue : le vocabulaire, les conjugaisons, le rythme, les tournures de phrases, la prononciation, etc. Les contenus qu'on consomme doivent être agréables et plaisants. Parce que si on n'aime pas ce qu'on fait, le cerveau bloque la mémorisation d'information.

Maintenant, en deuxième position, ce sont les sessions de conversation individuelle avec un tuteur, un professeur ou un partenaire de langue. Donc, en privé et un à un.

Attention, je parle pas d'un cours de grammaire traditionnel où le professeur parle 80 % du temps, mais d'un espace entièrement dédié à votre expression orale.

Cette méthode est si performante parce qu'elle vous met dans une situation de rappel actif sous un léger stress positif. Vous êtes obligé d'aller chercher dans vos connaissances pour exprimer une idée réelle.

En plus, pendant ces échanges en direct, vous avez des corrections immédiates et des retours personnalisés. Quand vous faites une erreur et que votre interlocuteur vous reformule la phrase correctement, votre cerveau ajuste ses connexions neuronales instantanément.

C'est aussi parce que les conversations avec une seule personne sont moins intimidantes qu'en groupe. Et si vous discutez avec une personne bienveillante, elle ne vous jugera pas quand vous ferez des erreurs.

Ce sont donc des situations d'entraînement dans un environnement protégé.

C'est un moyen très efficace pour transformer votre vocabulaire passif en vocabulaire actif, pour vous entraîner à prononcer, etc.

Personnellement, je fais des échanges en italien / français avec un ami depuis 3 ans toutes les semaines !

Et sur mon site internet, j'ai choisi des professeurs de qualité qui pourront vous donner des cours de conversation.

Et vous attendiez tous le numéro 1 de ce classement, la méthode qui fonctionne le mieux pour apprendre une langue maternelle ou étrangère. C'est tout simplement l'immersion totale avec l'expression active obligatoire.

Il s'agit de vous mettre dans un environnement où le français est le seul moyen disponible pour vos besoins quotidiens, vos projets ou vos interactions sociales.

Donc, c'est si vous habitez dans un pays francophone et que vous devez utiliser le français pour votre vie de tous les jours.

Quand parler français devient une nécessité absolue et vitale dans le monde réel, votre cerveau bascule dans un mode d'adaptation rapide.

Il élimine plus rapidement la traduction mentale pour accélérer la prise de décision.

Cette méthode combine l'immersion compréhensible permanente, du contexte visuel et une pratique constante de l'expression.

Elle transforme la compréhension passive en fluidité plus rapidement que n'importe quelle autre méthode, exactement comme vous avez appris votre langue natale.



Si vous avez pas la possibilité d'habiter dans un pays francophone actuellement, sachez que vous pouvez créer cette immersion chez vous :

Passez votre téléphone ou votre ordinateur en français, faites vos recherches sur Internet en français aussi, décrivez à voix haute ce que vous faites quand vous êtes seul chez vous ("Maintenant, je prépare mon café", etc.), prenez vos notes personnelles ou faites votre liste de courses en français. Forcez-vous à reformuler vos pensées directement en français sans passer par votre langue maternelle.

Pour résumer ce top 6 :

- 6- Entraînez votre bouche et votre prononciation avec le shadowing,
- 5- Apprenez des phrases avec des flashcards contextuelles,
- 4- Utilisez des briques pour décomposer la langue pour apprendre des structures complètes, du vocabulaire et de la grammaire basique,
- 3- Écoutez ou lisez du contenu légèrement supérieur à votre niveau,
- 2- Pratiquez la conversation individuelle,
- 1- Vivez en français ou créez un environnement d'immersion et de pratique active au quotidien.

Le mieux est de combiner ces méthodes selon votre situation personnelle. Mais l'immersion et la pratique doivent être le cœur de votre apprentissage.

N'oubliez pas que la régularité est toujours meilleure que l'intensité. Il vaut mieux appliquer l'une de ces méthodes 15 minutes chaque jour plutôt que de faire 3 heures en une seule fois.

Personnellement, pour apprendre mes langues étrangères, j'utilise ces 6 méthodes.

Comme vous le voyez, Duolingo et les autres applications de jeux ne sont pas dans cette liste. Au contraire, elles font partie des méthodes les moins efficaces parce qu'elles vous donnent l'impression de compétence grâce à des indices artificiels et des boucles de jeu. En fait, c'est comme jouer à Tetris avec des mots.

Maintenant, c'est à vous de pratiquer votre français dans les commentaires. Dites-moi parmi ces 6 méthodes, laquelle ou lesquelles vous utilisez le plus souvent ? Et quelle est celle que vous allez tester cette semaine ?

Écrivez vos réponses dans les commentaires et je les lirai ! Vous pouvez aussi me suggérer des idées de sujets, avec plaisir !

Si vous aimez mon travail, vous pouvez me mettre un like ou 5 étoiles sur les plateformes de podcast.

En attendant, je vous dis à très bientôt pour un nouvel épisode !

2- VOCABULAIRE ET EXPRESSIONS DU TEXTE

A. Le vocabulaire de l'apprentissage et des neurosciences



La fluidité :

- **Sens** : La capacité à s'exprimer dans une langue de manière naturelle, continue et sans hésitation excessive.
- **Exemple** : « On commence tout de suite avec le classement des méthodes qui fonctionnent le mieux pour atteindre la fluidité. »

Le shadowing :

- **Sens** : Une technique d'apprentissage qui consiste à répéter un texte audio immédiatement après l'avoir entendu pour imiter la prononciation d'un natif.
- **Exemple** : « C'est le shadowing qu'on pourrait traduire par imitation, pour travailler sa prononciation. »

Une carte mémoire contextuelle (ou *flashcard*) :

- **Sens** : Une carte d'étude (physique ou numérique) où l'on apprend un mot intégré dans une phrase complète plutôt qu'isolé.
- **Exemple** : « Les cartes mémoire contextuelles, ce sont des cartes mémoires où on apprend une phrase entière pour apprendre un mot spécifique. »

La répétition espacée :

- **Sens** : Une méthode de mémorisation basée sur la révision d'une information à des intervalles de temps de plus en plus longs.
- **Exemple** : « Vous savez que j'ai utilisé Mosalingua, l'application de répétition espacée, avec au minimum 5 langues. »

Un tuteur / Une tutrice :

- **Sens** : Une personne qui guide un apprenant lors d'échanges linguistiques ou de cours particuliers de conversation.
- **Exemple** : « Ce sont les sessions de conversation individuelles avec un tuteur, un professeur ou un partenaire de langue. »

L'input compréhensible / L'immersion compréhensible :

- **Sens** : Un concept linguistique où l'on acquiert une langue en consommant des contenus légèrement supérieurs à son niveau actuel.
- **Exemple** : « La troisième position, c'est l'immersion compréhensible, conceptualisée par le chercheur Stephen Krashen. »

B. Le vocabulaire de la méthode, de la cognition et de la pratique

L'intonation :

- **Sens** : La variation de la hauteur de la voix quand on parle, qui donne du rythme et du sens à la phrase.
- **Exemple** : « C'est une technique qui consiste à répéter exactement une phrase en imitant la prononciation et l'intonation du natif. »



La syntaxe :

- **Sens** : L'ensemble des règles qui régissent l'ordre et l'arrangement des mots dans une phrase.
- **Exemple** : « On comprend bien les bases de la grammaire en mémorisant du vocabulaire fondamental et de la syntaxe. »

Un rappel actif :

- **Sens** : Un effort mental conscient pour extraire une information de sa mémoire sans regarder la réponse.
- **Exemple** : « Cette méthode est si performante parce qu'elle vous met dans une situation de rappel actif sous un léger stress positif. »

Le vocabulaire passif vs. le vocabulaire actif :

- **Sens** : Les mots que l'on comprend à l'écoute ou à la lecture (passif) par opposition aux mots que l'on réussit à utiliser soi-même à l'oral ou à l'écrit (actif).
- **Exemple** : « C'est un moyen très efficace pour transformer votre vocabulaire passif en vocabulaire actif. »

La bienveillance / Bienveillant(e) :

- **Sens** : Une attitude compréhensive, gentille et sans jugement qui met l'autre en confiance.
- **Exemple** : « Et si vous discutez avec une personne bienveillante, elle ne vous jugera pas quand vous ferez des erreurs. »

C. Les expressions idiomatiques et tournures courantes

Perdre du temps :

- **Sens** : Utiliser son temps pour des activités inefficaces ou sans résultat.
- **Exemple** : « Vous utilisez certainement des méthodes d'apprentissage du français qui ne vous font pas progresser et qui vous font perdre du temps. »

Une phrase sonne bien / sonne faux :

- **Sens** : Sentiment intuitif qu'une phrase est naturelle et correcte (sonne bien) ou grammaticalement incorrecte (sonne faux).
- **Exemple** : « L'intuition de la langue est cette capacité à savoir qu'une phrase "sonne bien" ou "sonne faux" en français. »