

Débloquer l'apprentissage d'une langue

Pour certaines personnes, assimiler un nouvel idiome relève du parcours du combattant. Corinne Vallotton, experte en stratégies d'apprentissage à Lausanne, explique **comment dépasser ses freins** et retrouver confiance en ses capacités.

Texte: Véronique Kipfer

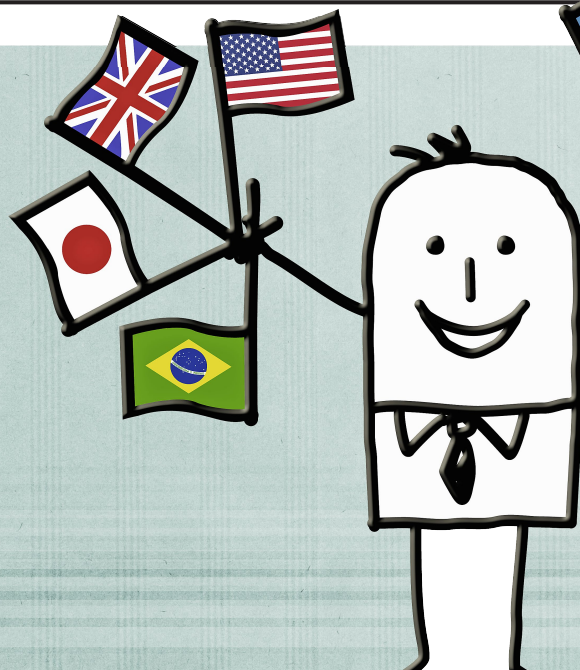


Illustration: Stock

Entre ceux qui trouvent l'allemand «compliqué» ou l'anglais «imprononçable», nombreux sont les élèves démotivés à l'école et les adultes découragés face à une nouvelle langue à assimiler. «Certaines personnes pensent au fond, inconsciemment parfois, qu'elles ne sont pas réellement capables d'apprendre la langue et peinent ainsi dans leur apprentissage», explique Corinne Vallotton, experte en stratégies d'apprentissage à Lausanne. Afin de surmonter le problème, la fondatrice de l'Atelier & Co insiste sur l'importance de gérer ses pensées pour parvenir à changer de perspective et débloquer sa situation. Et donne les conseils suivants



Corinne Vallotton

aux adultes (car la méthode diffère un peu pour les adolescents):

1 Analyser sa situation

Avant toute chose, il est nécessaire de prendre un certain recul – ce qui vous permettra d'analyser votre situation et d'identifier ce qui vous empêche de progresser: est-ce une difficulté liée au cours (celui-ci ou l'horaire ne vous convient pas? La méthode ou le formateur ne vous plaît pas?), ou extérieure (vous vous sentez mal à l'aise, l'apprentissage de cette langue vous paraît trop difficile ou vous rappelle de mauvaises expériences)?

2 Effectuer les changements qui s'imposent

Si la difficulté est inhérente au cours, osez alors effectuer les changements qui s'imposent. Il peut aussi être nécessaire de revoir vos objectifs en les formulant de manière plus concrète et réalisable; il est quasi impossible, par exemple, de savoir parler une langue de manière fluide en six mois!

3 Faire face à ses blocages

Dans le cas de difficultés extérieures au cours, il vaut mieux renoncer à vouloir apprendre à tout prix. Mieux vaut d'abord mettre

temporairement vos objectifs linguistiques de côté. Et affronter votre situation bloquante pour pouvoir vous en libérer, avant de reprendre ensuite votre apprentissage.

4 Dresser un état des lieux

Prenez le temps, en vous retirant dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé(e), de vous poser les questions suivantes: que représente cette langue pour moi? Quelles ont été mes premières expériences avec elle? Est-ce que je l'aime? Pourquoi? Qu'est-ce que j'y associe? Est-ce que j'aime apprendre en général, et pourquoi? Comment cela se passe-t-il quand j'apprends? Qu'est-ce qui m'aide/me freine/me bloque? Est-ce que je me sens capable d'apprendre cette langue? Pourquoi? Est-ce que ma difficulté d'apprendre se limite à cette langue? Notez les mots, images et liens qui vous viennent à l'esprit lorsque vous répondez à ces questions. Cela vous permettra de faire ressortir votre problématique, souvent cachée par la pression de l'apprentissage.

5 Accueillir les émotions

«Si vous en êtes là où vous êtes, c'est qu'il y a une raison, souligne Corinne Vallotton. Des idéaux d'apprentissage ou des croyances limitantes peuvent représenter des freins considérables.» Le fait d'accepter ce qui vous bloque et d'accueillir les émotions que cela provoque vous aidera à changer de perspective. Fermez les yeux, respirez profondément, visualisez ces freins et l'effet qu'ils ont sur vous, puis imaginez que vous les dépassez enfin. Progressivement, vous vous en distancerez et pourrez

alors envisager les choses différemment.

6 Identifier ses ressources

Il est ensuite temps de passer au bilan de vos ressources. Car oui: vous en avez, et en quantité! Quelles sont les situations de vie et d'apprentissage dans lesquelles vous êtes à l'aise? Quels leviers activez-vous dans ces cas-là? Qu'est-ce qui vous aide/you freine? À nouveau, notez les images et liens qui vous viennent à l'esprit. Déterminez ensuite les ressources qui pourraient vous aider à dépasser vos difficultés, puis comment vous allez concrétiser et intégrer ces ressources-là dans votre quotidien et votre fonctionnement. Grâce à ce travail, vous pourrez ancrer vos réflexions et vos décisions et regagnerez peu à peu confiance en vos capacités.

7 Se connecter à la langue

Sans vouloir l'apprendre immédiatement, partez à la découverte de la langue et apprivoisez-la par le biais d'images ou de sujets que vous aimez: hobby, voyage, chanson, film, etc. Le but unique: y trouver du plaisir!

8 Concrétiser les changements

Ces différentes réflexions vous ont permis de faire le point et de prendre conscience de ce qui vous bloque. Prenez maintenant le temps d'intégrer les changements effectués. Vous pourrez ensuite revenir à votre apprentissage en tant que tel, en définissant ou redéfinissant vos objectifs, puis en mettant en place les actions nécessaires qui vous permettront d'apprendre la langue et d'avancer. **MM**