

10 stratégies simples pour gagner en assurance à l'oral dans une langue étrangère

Au cours des dernières années, j'ai dispensé plus de 6 000 cours d'anglais à des apprenants du monde entier. La plupart d'entre eux étaient des adultes, et la plupart arrivaient avec une préoccupation commune : l'assurance. Au début, j'ai sous-estimé à quel point cet aspect était central dans le processus d'apprentissage. La maîtrise d'une langue sans assurance, c'est comme une voiture sans carburant : elle fonctionne, mais ne bouge pas.

Voici les principales tendances que j'ai observées, ainsi que des stratégies simples qui ont aidé même mes apprenants les plus timides à prendre confiance en eux et à faire tourner leur « moteur linguistique ».

1. La confiance repose sur une succession de preuves

De nombreux apprenants adultes pensent que l'utilisation d'une langue avec assurance est d'abord un sentiment, puis une action. En réalité, c'est l'inverse.

La confiance ne naît souvent pas d'un changement d'état d'esprit, mais d'une série de petites réussites. Une seule réponse correcte suffit à renforcer la confiance. Une prononciation réussie. Une phrase complète prononcée sans hésitation. Lorsque ces « micro-réussites » sont remarquées et reconnues, elles commencent à constituer un parcours qui affirme clairement : « Tu en es capable. »

L'une de mes élèves, une Turque, a commencé en ne parlant pratiquement pas anglais. Nos premières séances ont été laborieuses et marquées par de nombreux malentendus. Nous avons souvent dû recourir à des outils de traduction et recommencer les exercices. Mais dès le début, je me suis fait un devoir de saluer chaque progrès, qu'il s'agisse d'un son « th » plus clair ou du fait de se souvenir d'un mot de la leçon précédente.

Cette attention portée aux petites victoires a fait toute la différence. En l'espace de quelques semaines, ses progrès se sont accélérés car elle n'avait plus peur d'essayer. Elle souriait davantage, s'impliquait davantage et allait même jusqu'à plaisanter en anglais — ce qui était inimaginable lors de la première semaine.

Ce n'est pas d'abord la confiance qui est venue, suivie d'une bonne maîtrise de la langue. Elle a parlé un peu, a obtenu la preuve qu'elle en était capable, et la confiance a suivi.

2. Les adultes apportent leur peur de l'erreur en classe

Les enfants acquièrent les langues par immersion et par essais et erreurs. Les adultes, en revanche, abordent l'apprentissage d'une langue avec un bagage émotionnel : souvenirs scolaires, corrections sévères, peur de l'embarras et perfectionnisme.

En cours, ces peurs se manifestent de manière très spécifique :

- De longues pauses avant de répondre
- Des excuses excessives pour de petites erreurs
- Le recours à la langue maternelle pour se rassurer

- Une réticence à poser des questions ou à engager la conversation

Cette anxiété provient en grande partie d'une pression interne visant à être parfait — ou du moins correct. Or, la confiance en soi ne peut coexister avec la peur de se tromper.

Pour de nombreux apprenants, la peur de faire des erreurs trouve son origine à l'école.

Dans mes cours, une stratégie que j'ai trouvée utile consiste à intégrer l'imperfection au processus d'apprentissage. J'utilise des expressions telles que « On s'améliore » ou « C'est exactement le genre d'erreur qu'on attend ! Maintenant, on sait sur quoi travailler. » Ces petits changements de perspective aident les apprenants à accepter que la confusion, les hésitations et les erreurs font naturellement partie du progrès, et ne sont pas des signes d'échec.

Dès lors qu'un apprenant perçoit les erreurs comme de simples repères d'apprentissage, il devient plus disposé à prendre des risques, et c'est là que la progression commence véritablement.

3. Une interaction significative favorise la fluidité

De nombreux apprenants pensent que leur problème réside dans la grammaire, alors qu'en réalité, ce qui leur manque, c'est la confiance nécessaire pour mettre en pratique ce qu'ils savent déjà.

Au début de ma carrière d'enseignant, j'avais tendance à surcharger mes cours d'explications grammaticales. Je pensais qu'une règle claire permettrait de dissiper toute confusion. Mais avec le temps, j'ai remarqué quelque chose : même en comprenant parfaitement une structure, de nombreux apprenants restaient figés lorsqu'ils devaient l'utiliser en conversation.

En effet, la fluidité ne s'acquiert pas par une compréhension passive, mais par une utilisation active et sans pression.

Ce qui fonctionne le mieux :

- Des dialogues guidés utilisant de manière répétée la structure ciblée
- Des exercices d'expression orale réalistes accompagnés de corrections constructives
- Des phrases personnalisées que les apprenants ont réellement envie de dire

Lorsque les apprenants sentent que la grammaire fonctionne — au lieu de se contenter de connaître la règle —, celle-ci s'ancre dans leur esprit. Et surtout, ils commencent à avoir confiance en eux pour s'exprimer spontanément, même si ce n'est pas parfait à 100 %.

4. La confiance se construit grâce à une structure

C'est un paradoxe que j'observe souvent. Pour mener de véritables conversations, les apprenants doivent faire face à des questions inattendues, à des changements de sujet et au

caractère naturellement décousu de la parole. Mais s'ils sont confrontés à trop d'imprévisibilité trop tôt, ils risquent de se figer ou de se replier sur eux-mêmes.

D'un autre côté, les cours où chaque réponse est prévisible peuvent sembler rassurants, mais ils risquent de créer une dépendance. Les progrès s'enlisent lorsque les apprenants ne sont plus mis au défi.

Les apprenants ont besoin de défis pour continuer à s'améliorer. |

La clé réside dans la recherche d'un équilibre : suffisamment de structure pour renforcer la confiance en soi et suffisamment de variété pour se préparer au monde réel.

La solution ? Des défis progressifs. Commencez par des questions prévisibles, puis ajoutez progressivement de la variété :

- Semaine 1 : « Qu'as-tu fait hier ? » (répéter des schémas de réponse)
- Semaine 2 : « Parle-moi de ton week-end — mais cette fois, mens ! » (ajoute un aspect ludique et de l'imprévisibilité)
- Semaine 3 : « Pose-moi des questions » (inverse les rôles, ajoute une charge cognitive)

En renforçant d'abord leur confiance par la répétition, les apprenants sont mieux préparés à relever des défis spontanés par la suite.

5. Les cours ne doivent pas ressembler à un examen

De nombreux apprenants adultes arrivent avec une idée préconçue : « Le professeur est là pour me corriger. » Cette idée les rend passifs et les met sur la défensive.

Si les apprenants considèrent le cours comme un espace où explorer des idées et travailler ensemble — et pas seulement pour prouver ce qu'ils savent —, ils sont bien plus enclins à s'approprier leur apprentissage.

Par exemple, au lieu d'attendre l'approbation du formateur, ils commencent à repérer leurs propres erreurs, à poser davantage de questions et même à se corriger en cours de phrase.

Une technique que j'utilise consiste à dire des choses comme :

- « C'était parfait à 90 % ! Tu veux que je te suggère une petite amélioration ? »
- « Hum, ça marche... mais on peut rendre ça plus fluide. Une idée de comment faire ? »
- « J'adore ce que tu essaies de dire. Peaufinons ça. »

Ces remarques montrent que nous travaillons avec leurs efforts, et non contre eux. Et le fait de passer d'un enseignant-juge à un enseignant-coach permet souvent de libérer tout le potentiel de l'apprenant.

6. Les apprenants ont besoin d'un sentiment de sécurité émotionnelle

Parler une nouvelle langue demande du courage. On essaie souvent d'exprimer quelque chose d'important à l'aide d'outils qui ne nous semblent pas encore naturels. C'est comme essayer de peindre un portrait avec les mains menottées.

Cela peut être source de frustration, voire paralysant, en particulier pour les apprenants adultes habitués à se sentir compétents dans d'autres domaines de la vie. C'est pourquoi il est essentiel de créer un environnement d'apprentissage sûr et encourageant.

Lorsque les erreurs sont considérées comme faisant partie intégrante du processus, les apprenants sont plus enclins à prendre les risques nécessaires à leur progression.

Un environnement bienveillant est la clé du succès.

L'un des principaux facteurs prédictifs des moments de percée dans mes cours a été la sécurité émotionnelle. L'apprenant se sent :

- Pas pressé
- Pas jugé
- Pas interrompu inutilement
- Considéré comme une personne, et pas seulement comme un niveau

J'ai eu un élève brésilien qui est resté bloqué pendant des semaines lors des exercices d'expression orale libre. Il maîtrisait clairement le vocabulaire et la grammaire. Le blocage était d'ordre émotionnel. J'ai donc commencé à utiliser des exercices d'échauffement simples : parler de son chien, de son week-end, de ses plats préférés — rien de « théorique ». Avec le temps, il s'est détendu et a peu à peu commencé à prendre davantage de risques linguistiques.

Deux mois plus tard, il a fait un exposé spontané de 3 minutes sur sa ville natale. Sans notes, sans texte écrit, et avec très peu d'hésitations.

7. Il vous faut une raison pour continuer à vous y mettre

De nombreux apprenants adultes ont l'impression d'être trop occupés pour progresser. Mais d'après mon expérience, la régularité l'emporte toujours sur l'intensité.

Certains de mes apprenants les plus performants ne consacraient que 20 minutes par jour à leur apprentissage, mais ils :

- Appréciaient les leçons
- Se fixaient des objectifs spécifiques à court terme (par exemple : « Je veux pouvoir commander couramment dans mon café préféré »)

- Suivaient leurs progrès (grâce à un journal, des applications ou simplement en remarquant ce qui leur semblait plus facile)

Lorsque les apprenants s'intéressent à ce qu'ils disent et ressentent des progrès, même minimes, ils reviennent. Les progrès prennent du temps, mais revenir après une leçon difficile, c'est déjà la moitié du chemin parcouru.

8. La confiance est contagieuse

S'il y a une chose que ces 6 000 cours m'ont apprise, c'est bien celle-ci :

les apprenants s'imprègnent souvent de la confiance de leur professeur avant de développer la leur.

Si vous croyez en eux, ils commenceront à croire en eux-mêmes. Si vous considérez leurs progrès comme quelque chose d'enthousiasmant et qui mérite d'être célébré, ils feront de même.

Cela ne nécessite pas de les encourager à tout va. Cela demande simplement de l'attention, de la sincérité et de la cohérence.

L'élève dont j'ai parlé plus tôt — celle qui a commencé en ne parlant pratiquement pas anglais — sourit désormais pendant nos cours, rit lorsqu'elle fait une erreur et se réjouit lorsqu'elle comprend une phrase entière. Elle ne parle pas encore « couramment » selon la plupart des définitions. Mais elle a confiance en elle. Et c'est cette confiance qui la fait progresser bien plus que n'importe quel exercice ou manuel ne pourrait le faire.

9. La correction passive renforce la confiance

Une chose que je fais depuis mes tout premiers cours, c'est de prendre des notes détaillées pendant la leçon. Plutôt que d'interrompre le fil de la conversation pour corriger chaque erreur, je tape discrètement en arrière-plan. Puis, à la fin de chaque cours, j'envoie un petit message d'encouragement : une brève réflexion sur leurs progrès et quelques points à approfondir, sans leur mettre la pression pour qu'ils révisent, sauf s'ils le souhaitent.

Cela crée une situation gagnant-gagnant :

- L'apprenant reste immergé dans la leçon et garde confiance en lui pendant la session
- Il reçoit des commentaires personnalisés qu'il peut revoir à son rythme
- Et il sait que je suis pleinement présent — non seulement à l'écoute, mais aussi attentif à ce qu'il dit

C'est un soutien discret, mais qui renforce la confiance. Et lorsque les apprenants se sentent soutenus, ils restent motivés.

10. Comment prendre confiance en soi par soi-même

Si vous apprenez l'anglais en autodidacte, la confiance en soi peut sembler être le plus difficile — mais c'est quelque chose que vous pouvez développer petit à petit. Voici quelques conseils pour commencer à prendre confiance en vous :

- Parlez à voix haute tous les jours, ne serait-ce que quelques minutes. Cela aide à réduire les hésitations.
- Enregistrez-vous en train de parler d'un sujet et réécoutez-vous — non pas pour vous critiquer, mais pour constater vos progrès.
- Répétez à l'unisson avec des locuteurs natifs dans des vidéos ou des podcasts : répétez ce que vous entendez pour améliorer votre fluidité et votre prononciation.
- Choisissez une chanson en anglais que vous aimez et écoutez-la tous les jours. À mesure que vous vous familiarisez avec les paroles, essayez de chanter en même temps : commencez par le refrain, puis la chanson entière. Cela peut être amusant.
- Fêtez vos petites victoires — peut-être avez-vous compris un podcast, commandé un café ou n'avez-vous pas perdu vos moyens pendant une conversation. Ce sont de réels progrès.
- Tenez un journal de langue — notez-y des expressions, de nouveaux mots ou les moments où vous vous êtes senti(e) à l'aise en anglais.

La clé, c'est la régularité, pas la perfection. Persévérez — votre confiance finira par rattraper vos efforts.

Conclusion

La confiance n'est pas un luxe dans l'apprentissage d'une langue. C'est le fondement même de cet apprentissage. Et comme la plupart des fondations, elle ne se construit pas en un jour.

Elle se construit grâce à :

- De petites victoires reconnues
- Des espaces où l'on peut échouer en toute sécurité
- Des objectifs personnels qui donnent le sentiment que l'effort en vaut la peine
- Un professeur ou un partenaire qui considère l'effort comme un progrès

Le parcours de chaque apprenant est différent, mais la confiance est toujours la clé qui ouvre la voie à la maîtrise de la langue.

Et après plus de 6 000 cours, s'il y a une chose dont je suis sûr, c'est bien celle-ci :

Si vous aidez les apprenants à croire qu'ils peuvent parler, ils le feront.

Traduit par **DeepL**