

# Comment bien débuter dans n'importe quelle discipline ?

Grâce aux conseils pratiques de 8 blogueurs passionnés



Offert par Johanna du blog [Learneuse](#)



## A LIRE- TRES IMPORTANT !

Cette œuvre est mise à disposition sous licence Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 3.0 France. Pour voir une copie de cette licence, visitez <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/fr/> ou écrivez à Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.



Cet e-book est totalement gratuit. Si vous l'avez apprécié, vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, de toujours citer l'auteur Johanna Andria comme l'auteur de cet e-book (ou l'un des blogueurs cité si vous faites référence à l'un des articles cité en particulier), et d'inclure un lien vers le blog <https://learneuse.com/>. Vous ne pouvez pas utiliser ce mini-guide dans le cadre d'un usage commercial.

Pour toutes informations complémentaires, rendez-vous sur [la page contact du blog Learneuse.com](#).



Il y a quelques mois, j'ai sollicité mes amis blogueurs pour qu'ils vous livrent **leurs 3 meilleurs conseils pour bien débuter dans leur domaine de prédilection**. C'est la première fois que j'organise ce type d'événement interblogueurs (qui s'appelle un carnaval d'articles dans le "jargon" du métier). C'est l'occasion pour vous de **profiter de leur expertise et pour eux de se faire connaître**.

Je suis très contente car 8 d'entre eux ont pris le temps de jouer le jeu. Il y en a pour tous les goûts. Je vous laisse découvrir ce qu'ils ont à vous dire. **J'espère que cela titillera votre envie d'apprendre de nouvelles choses**.

Au programme :

Page 4	<b>I- Apprenez à prendre la parole en public avec confiance avec Emmanuel</b>
Page 14	<b>II- Construisez de meilleures relations au quotidien avec Aline</b>
Page 19	<b>III- Comment bien débuter dans n'importe quel domaine avec Cyril ?</b>
Page 28	<b>IV- Initiez-vous efficacement au japonais avec Sophie</b>
Page 33	<b>V- Découvrez le Lettering créatif avec Y-Lan</b>
Page 36	<b>VI- Boostez votre apprentissage de la peinture avec Florence</b>
Page 45	<b>VII- Comment débuter au violon sur les chapeaux de roue avec Marie ?</b>
Page 49	<b>VIII- Changez de Vie dès aujourd'hui avec Samuel et Florence</b>

Voici le lien vers l'article récapitulatif si vous préférez aller lire directement sur le blog : [Comment bien débuter dans une nouvelle discipline ?](#)

C'est parti pour hacker votre éducation  
et faire pétiller votre vie ! Suivez le guide 🤪...

# I- Apprenez à à prendre la parole en public avec confiance

avec Emmanuel



Emmanuel Jublin est enseignant et formateur depuis 20 ans. Il a réalisé en tant que musicien chanteur plus de 300 concerts, et enregistré 2 disques. Il accompagne les personnes à **prendre confiance dans leur voix et à prendre la parole en public avec plaisir**.

Emmanuel vous donne 3 conseils très simples, immédiatement applicables et accessibles à tous **pour réveiller votre voix, lui donner de l'expressivité et faire bonne impression** au téléphone, en réunion ou durant une conversation.

Voici le lien vers son article si vous préférez lire directement sur le blog : [3 conseils pour bien débiter avec la voix](#)

## 3 conseils pour bien débuter avec la Voix

Comme pour le précédent article publié la semaine passée, il s'agit de ma participation à un événement interblogueurs. Celui ci est organisé par ma collègue Johanna du blog [learneuse](#) qui a pour slogan **Hack ton éducation, fais pétiller ta vie!** Le thème traité est donc aujourd'hui 3 conseils pour bien débuter avec la voix :

Hello les aventurier-e-s de la voix!

Et bienvenue pour ce moment passé ensemble sur le blog.

Etant formateur et enseignant, toute initiative portant sur l'apprentissage attire mon attention. Et vous découvrirez dans ce blog de Johanna des vrais trésors pour accélérer vos apprentissages, quels qu'ils soient. Car apprendre, c'est avant tout une aventure à l'intérieur de soi et de dépassement de nos limites.

### 3 conseils pour bien débuter avec la voix

Que vous soyez au début de votre vie professionnelle ou non, il y a toujours des moments où vous avez l'impression d'être sur le point de vivre une première fois.

- ★ 1ère présentation d'un projet,
- ★ 1ère réunion avec vos collègues
- ★ 1er appel téléphonique au non de votre entreprise
- ★ 1er entretien d'embauche
- ★ 1ère visio conférence

Et, si vous êtes déjà rodé(e) à ces exercices et situations professionnelles, il est quelques fois bon de faire "comme si" c'était la première fois pour aborder ces actions avec fraîcheur. Avec cette posture intérieure qui ouvre la voie et la voix pour aller plus loin et acquérir de nouvelles habiletés.

Alors, quelque soit votre niveau d'expérience. Je vous invite à expérimenter ces 3 conseils avec l'esprit d'un(e) débutant(e) pour laisser une place en vous, libre d'apprendre et d'enrichir votre capital de connaissances.

### Avant tout, définir pourquoi vous vous exprimez

Mais avant toute chose il vous est nécessaire de **définir pourquoi** vous avez besoin de parler et de transmettre un message. Car en effet, sans cette clarification de vous à vous, vous courrez le risque de vous retrouver kidnappé(e) par la peur, le stress ou l'autosabotage, pile au moment de prendre la parole.

Une fois défini(e) vous ouvrez un espace en vous, disponible à l'apprentissage, au progrès et à l'aisance de la parole. Et pour aller plus loin sur ce sujet je vous invite à lire [cet article à propos de la peur de l'échec](#)

### Conseil n°1 : réveiller le corps et la voix

La voix est intimement liée à l'énergie corporelle car c'est un instrument à vent. Aussi, vous avez autant besoin du souffle pour parler que si vous appreniez à jouer du saxophone, de la trompette, ou de la clarinette.

Donc c'est comme un pacte que vous devez sceller avec votre voix, de toujours la solliciter

une fois que votre organisme a eu le temps de s'activer.

Pour cela le sport est clairement l'un des meilleurs alliés, avec également l'alimentation (solide et liquide). Aussi manger une alimentation à haute valeur nutritive et saine va aider grandement votre corps à maintenir une énergie haute lors de vos prises de parole.

### **Alors pour le sport voici mes recommandations :**

★ marcher 10 à 15 minutes avant de vous rendre à votre travail.

Je me souviens qu'Anthony Robbins l'a fait dès le début de sa carrière. Ce qui est amusant c'est que son intention initiale n'était pas tant de dynamiser son énergie. En fait il avait une voiture en état très précaire et il voulait surtout que ses clients ne la voient jamais. Et c'est ensuite qu'il a réalisé que le fait de marcher lui donnait le temps de réveiller son souffle et son corps. Et que c'est minutes de mouvement lui laissaient un temps idéal pour faire le vide en lui et sélectionner quelle énergie activer pour le rdv qui venait.

★ faire 3 à 4 séances de sport par semaine

Pour donner à votre corps l'habitude de côtoyer un niveau plus élevé d'énergie. Cela peut prendre quelques jours et semaines à vraiment se sentir. Et tout à coup vous sentirez que votre souffle deviendra plus tonique et vif, et que votre voix aura un panel plus large en termes de variations de timbres et de sons. Je ne suis pas coach sportif, mais depuis 5 mois que je pratique une séance de sport de 15 à 20 minutes presque quotidiennement je suis étonné que ma voix sonne sans effort et ce dès les premières phrases prononcées le matin.

### **Pour l'alimentation :**

Je recommande d'observer si vos repas vous donnent un carburant de qualité, d'éviter pour les repas qui précèdent une prise de parole importante, de manger des plats trop riches car la digestion peut non seulement ralentir le métabolisme mais aussi engendrer la présence de mucosités au fond de la gorge.

Dans tous les cas veillez à beaucoup vous hydrater car les tissus que sont les cordes vocales ont besoin d'humidité pour maintenir leur élasticité.

Pour tous ces éléments, sport et alimentation, votre meilleur allié est le bon sens et de prendre à chaque fois un moment pour évaluer une chose: vous sentez vous bien? Sentez vous en vous une énergie élevée et de qualité? Si c'est le cas, vous tenez là de bonnes habitudes.

### **Pour réveiller la voix :**

Prenez 30 secondes à 1 minute pour faire circuler l'air par la respiration volontaire (heureusement qu'on respire même quand on n'y pense pas). Je veux dire par là, inspirez et expirez sans penser à autre chose, juste pour "réveiller" le souffle. Souvenez vous la voix est un instrument à vent, donc qui fonctionne grâce à l'air que vous expirez.

Ensuite voici un exercice tout simple : inspirez profondément et à l'expiration faites le sons "sh" de façon prolongée. Un peu comme si vous vouliez imiter une fuite d'eau ou un torrent. Quand vous avez expulsé tout l'air, ouvrez la bouche comme si vous alliez bâiller et reprenez de l'air à nouveau. Cet exercice va vous permettre d'augmenter petit à petit la capacité respiratoire de vos poumons et vous donnera donc plus d'élan dans votre discours. Avec ce premier conseil pour bien débuter avec la voix vous allez déjà vous sentir plus dynamique. Il m'est difficile de ne pas le classer dans mon best of de ces 3 conseils

pour bien débiter avec la voix!

## **Conseil N°2 : chanter au moins 3 minutes par jour**

Maintenant si vous voulez accélérer votre progression avec la voix et lui donner de la chaleur et de l'expressivité. Je vous invite à découvrir ou redécouvrir le plaisir de chanter. C'est un des plus importants de mes 3 conseils pour bien débiter avec la voix!

Mais tout de suite je vais vous rassurer sur une chose: que vous chantiez juste ou non ne vous privez pas de chanter!!! Il n'y a aucun lien entre la météo et le fait de chanter!!! Et j'en veux pour preuve que j'ai vécu dans le Sud de la France pendant 20 ans. J'y ai entendu beaucoup de gens chanter, et que même quand là bas quelqu'un ne chante pas juste du tout, il ne pleut presque jamais.

Vous savez au delà de boutade, j'ai rencontré tellement de personnes qui se privent de chanter par peur de faire pleuvoir. Et j'en parle ici parce que votre voix va progresser de façon fulgurante si vous lui offrez cette liberté du chant.

Quand vous chantez, vos cordes vocales côtoient une qualité et une intensité de vibration qui est d'un tout autre niveau que quand vous parlez. Les notes, les mélodies conduisent la voix vers un champs varié d'intonation et de rythmes. Ce qui permet ensuite, de retour au langage parlé de capitaliser plus de temps de "vol". Prenez n'importe quel texte de chansons. Et faites le compte du temps que prend la lecture, puis le chant. Vous constaterez que la version chantée vous donnera un temps de vibration des cordes vocales d'au moins 30 % supplémentaires.

### **Chanter = plaisir !**

A cela vous rajoutez la dimension du plaisir qui est inestimable. Vous offrez à votre cerveau un moment émotionnel qui va informer vos neurones que la voix et le plaisir vont de paire.

Enfin un dernier conseil relatif à la voix chantée. Souriez quand vous chantez, puis faites de même quand vous parlez. Votre sonorité vocale s'en trouvera enrichie grâce à l'ouverture que le sourire permet. En effet, en souriant il y a comme une élasticité qui opère et permet aux sons d'aller "voyager" dans l'ensemble de la cavité crânienne. Et à partir de là c'est votre timbre vocal qui s'enrichit de façon illimitée. C'est certainement mon préféré des 3 conseils pour bien débiter avec votre voix en fait!

## **Conseil n°3 : s'entraîner jusqu'à ce que vous soyez à l'aise à 130 %**

Je vais citer deux dictons tirés de la sagesse populaire.

### **"Rien ne résiste à l'entraînement"**

Et pourtant la plupart des personnes se jettent dans l'art de la communication orale sans le faire. Nous sommes conditionnés à préparer, peaufiner le contenu et à négliger le contenant. Et les neurosciences nous éclairent à ce sujet. Seulement 10 % de ce que vous dites sont retenus par les personnes à qui vous parlez. Les 90 % restants sont le contenu non verbal de votre communication.

Or, la voix fait partie du langage non verbal! Et l'impression que les gens retiennent de votre voix s'élève à 40 % de ce qu'ils retiennent! C'est juste énorme n'est ce pas? Si vous

souhaitez aller plus loin sur cet aspect je vous suggère de visionner cette vidéo que j'ai intitulée [Oser faire sonner votre voix](#).

### **Votre terrain d'entraînement est votre quotidien**

Alors entraînez vous avec vos phrases, jouez avec l'intonation, le rythme, les accents toniques pour faire de vos phrases des stimuli auditifs qui vont aller à la conquête de l'écoute et de l'attention des personnes à qui vous vous adressez.

C'est à la fois un respect pour elles et pour vous que vous allez mettre en action. Et votre expertise perçue va s'élever à mesure que vous posséderez, non seulement les mots et les idées mais aussi leurs formes sonores par votre expression orale.

### **“Il n'est jamais donné deux fois l'occasion de faire une bonne première impression”**

C'est pour cela que la voix est si importante dans nos vies professionnelles. Car la première impression que vous donnez est capitale: au téléphone, au moment d'accueillir vos collègues, lors des premiers mots de vos interventions.

C'est donc tout un travail sur la valeur de vous même et le désir de contacter en vous l'excellence. Prendre possession de votre voix et de votre communication orale est un axe pour aller à la rencontre du sommet de vous même.

Avec ces 3 conseils pour bien débuter avec la voix, vous avez les clés en mains pour vous démarquer et faire la différence dans votre carrière et pour entreprendre votre vie.

Je vous invite à partager cet article autour de vous, et aussi à me dire en commentaire lequel de ces 3 conseils vous a le plus parlé et intéressé.

A très bientôt pour un nouvel article,

Votre coach,

Emmanuel





...Et comme Emmanuel est très généreux, vous trouverez en bonus 3 autres conseils pratiques, très concrets, pour **perfectionner la “pose” de votre voix** et faire en sorte de **capter l’attention de vos interlocuteurs**.

Voici le lien vers l'article si vous préférez lire directement sur le blog : [Devenez expert de la prise de parole en public](#)

# Devenez expert de la prise de parole en public

Oui c'est possible et je vais vous donner mes 3 conseils pour devenir cet expert-e de la prise de parole que vous voulez devenir.

Et surtout sans effort. Car c'est bien là le sens de ma participation à ce carnaval d'article organisé par ma collègue Johanna du blog [learneuse](#). Le but de chaque apprentissage à l'âge adulte est d'allier qualité et efficacité. Alors quand Johanna m'a proposé ce thème "donne tes 3 meilleurs conseils pour hacker l'éducation dans ton domaine". Je me suis dit, c'est l'occasion de vous donner 3 raccourcis pour aller à l'essentiel. Quand je dis raccourcis, c'est du temps que je parle. Le contenu, lui, ne va connaître aucune édulcoration, bien au contraire.

## Conseil 1 : devenir un-e expert-e de l'écoute de la voix des gens

Ce conseil peut vous surprendre. Mais il s'agit du mode d'apprentissage le plus ancien qui soit. Celui qui consiste à observer avec la plus grande attention et ensuite à copier.

L'oreille et la voix fonctionnent de façon intimement liée. Et d'ailleurs pour découvrir les infinies possibilités de ce lien oreille et voix je vous invite à découvrir ce livre qui a marqué ma vie d'Alfred Tomatis intitulé L'oreille et la voix.

J'ai donc une question pour vous: avez vous déjà admiré la voix de quelqu'un? Une comédienne, un acteur, un-e artiste du domaine de la chanson? Je parle ici de la voix parlée de la personne. Il peut aussi s'agir d'une personne que vous connaissez et que vous pouvez entendre de vive voix bien sûr.

Mais pour ce travail d'écoute que je vous propose, je vous recommande de choisir une personne que vous pouvez écouter à votre guise via des audios ou des vidéos. Et là, vous allez développer une attitude d'écoute de plusieurs aspects sonores.

### 1 : Cherchez pourquoi vous appréciez sa façon de placer sa voix

Voici donc quelques questions à vous poser à ce sujet:

- ★ Quelle est la couleur de sa voix?
- ★ A t elle/il une voix chaude, grave ou aigue?
- ★ Sa voix vous semble t elle expressive et émouvante?
- ★ Qu'aimez vous dans le rythme de son débit de parole?

A partir de ces réponses vous allez maintenant écouter des extraits en focalisant votre attention sur un aspect à la fois. Ce qui va donc vous apprendre à développer de nouvelles façons d'écouter.

Je vais vous avouer que l'attention que je porte à la voix des gens me permet de ne jamais m'ennuyer ! En effet j'ai toujours quelque chose à écouter en plus du contenu des mots. J'écoute le timbre, le rythme, les variantes d'intonation et ma botte secrète, j'écoute les harmoniques de la voix (comme celle d'un instrument de musique). Et c'est passionnant.

Je vous en reparlerai bientôt ?

## **2: Apprendre à imiter**

Après ces écoutes successives, vous allez rentrer dans le vif du sujet: **imiter, copier et répéter**. Ces trois vertus ont été oubliées de l'apprentissage dès l'école. Car nous n'avons pas reçu le conseil de copier nos camarades, au contraire c'est même devenu interdit. Seule l'imitation de l'enseignant-e est acceptée. Mais cela réduit le champs d'observation et d'imprégnation. Et c'est dommage, bien dommage...

Or, si on regarde l'histoire des arts, les grandes écoles de peinture, la composition musicale, l'art de la danse. L'apprentissage se fait par l'observation et l'imitation, et par la répétition du geste.

Alors aujourd'hui, notre propos étant de hacker, d'accélérer l'apprentissage, je vous invite à vous approprier cette technique intemporelle de l'imitation et de la répétition de la copie. Vous allez donc phrases après phrases vous imprégner des qualités que vous observez chez la personne, ou les personnes que vous admirez. Regardez avec attention la gestuelle également et la posture physique qu'elle développe et met en oeuvre quand elle parle à son public, son auditoire.

Et n'oubliez pas, c'est en admirant une personne, en la félicitant intérieurement pour ses qualités que vous créez en vous des raccourcis vous menant à la maîtrise de son art. Ne faites pas ce travail de façon uniquement mentale, adjoignez à votre étude et votre entraînement toute une gamme émotionnelle qui vous rapprochera plus vite du but: devenir un-e expert-e de la prise de parole. Ces qualités vont progressivement s'installer dans l'ADN de votre façon de vous exprimer.

Et vous verrez que cette imitation donnera place au développement de votre vraie personnalité vocale. Vous ne deviendrez pas un-e clone du tout car votre voix s'appropriera des qualités pour les fusionner avec votre sonorité propre.

Et bien sûr, donnez moi, en commentaire sous cet article, vos expériences de cet exercice d'observation. Vous verrez qu'en posant par écrit vous constats, vous allez les ancrer davantage en vous-même.

## **Conseil 2 : Votre connaissance du souffle va vous permettre de devenir un-e expert-e de la prise de parole.**

Oui, la voix est un instrument à vent! et donc le souffle est l'allié principal de votre élocution.

En passant quelques minutes par jour à activer votre souffle vous allez donner à votre voix un atout qui vous distinguera de la plus part des personne qui vous environne.

Voici quelques pistes pour apprendre à connaître votre souffle:

### **Avant toute chose: votre premier geste doit être de souffler, et non d'inspirer.**

Oui c'est en fait une question de bon sens lié à une loi physique. Pour prendre de l'air de qualité il faut vider les poumons dans un premier temps. C'est comme pour remplir une bouteille d'eau, le mieux est qu'elle soit vide avant de verser du liquide à l'intérieur.

Cet aspect de la respiration peut vous donner une aide majeure pour retrouver du calme au moment où vous sentez votre souffle coupé, sous le coup d'une inquiétude ou d'un stress.

En effet le réflexe quand on voit une personne en stress, est de lui dire de respirer. Mais en fait, le mieux dans ces situations est de commencer par souffler et ensuite prendre de petites respirations, comme si on sirotait une boisson agréable. Et peu à peu, la pompe du souffle reprend son activité naturelle et fluide.

Cette compétence va être essentielle pour vous conduire vers le fait de devenir un-e expert-e de la prise de parole.

### **Activer les muscles de l'abdomen**

Le ventre est le lieu de la meilleure impulsion du souffle. Oui, ce n'est pas en forçant de la gorge que votre son de voix atteindra les oreilles de vos interlocuteurs. Au contraire en impulsant l'air avec l'abdomen vous allez donner un élan plus profond et vif à votre souffle.

Alors voici comment dynamiser votre sangle abdominale: connaissez vous la chanson we will rock you du groupe Queen? Pour rafraîchir votre mémoire voici [le lien de la chanson ?](#)

Sur ce rythme vous allez caler ces trois sons de consonnes : tch tch kss, tch tch kss, tch tch kss, tch tch kss, etc... Et vous allez surtout veiller pousser avec le ventre en meme temps que chaque son. Pour vous assurer que votre ventre est complice du son, vous allez mettre vos mains autour de la taille. Allez y, faites le maintenant!

Cet exercice est le maître de tous en matière de réveil du souffle et pour commencer à rencontrer ce qu'on appelle "respirer avec le ventre". Car le plus facile dans un premier temps est d'expirer avec le ventre. Ensuite l'inspiration abdominale viendra naturellement à force de vous entraîner! Entraînez vous, encore et encore, et devenir un-e expert-e de la prise de parole ne vous aura jamais paru si simple.

### **Conseil 3 : apprendre à maîtriser les accents toniques pour élever votre expertise**

Cette maîtrise va faire augmenter la perception de votre expertise. En effet revenez à l'observation de l'artiste ou personnalité que vous avez choisi d'imiter suite à mon premier conseil. Je suis convaincu que vous n'avez aucun doute concernant son expertise. N'est ce pas?

Eh bien l'accentuation est l'élément clé qui manque à la plupart des personnes qui ont besoin de prendre la parole dans leur vie professionnelle.

En français l'accent tombe naturellement sur la dernière syllabe des mots. Ceci différencie notre langue des autres langues latines. Mais si vous observez les personnes éloquentes vous remarquerez qu'elles prennent le contre pied de cette tendance naturelle du français. Et elles accentuent une syllabe en particulier.

Laquelle? La première!!! La première syllabe, quand elle est accentuée donne un rebond et a la vertu de réveiller l'attention de l'auditoire. Mais surtout, quand vous pratiquez cet accentuation, c'est vous meme que vous maintenez en état d'éveil et de tonicité. Pour rompre avec le rythme rectiligne du débit habituel.

Mon hack, ici, est de vous inviter à repérer tous les mots qui sont longs de 3 syllabes et plus. Et de vous entraîner à accentuer la première d'entre elles.

Pour vous en convaincre, enregistrez vous dans deux versions différentes pour une même phrase. Enregistrez la phrase sans accents particuliers, puis en mettant un accent (donc plus de poids) sur la première syllabe des mots longs. et posez vous la question suivante: quelle est la version qui donne de moi une image d'expert?

C'est avec ce type de détails que la voix fait clairement partie du langage non verbal, et que vous deviendrez un-e expert-e de la prise de parole.

et pour aller plus loin sur le sujet de l'accentuation, rdv [sur ce podcast](#) entièrement dédié à cet aspect de la prise de parole.

Je vous souhaite un chemin joyeux et riche vers votre propre expertise vis à vis de la prise de parole! Et vous êtes bien sûr les bienvenu-e-s à partager vos découvertes et questions en commentaire en dessous de l'article. Et surtout partagez le par vos média sociaux et autre moyen que vous souhaitez.

A très vite sur le blog, les aventuriers de la voix!

Emmanuel, votre coach



# II- Construisez de meilleures relations au quotidien

## avec Aline



*Photo de Nannie Williams sur Unsplash*

Aline est auteur, pédagogue diplômée et détective sociale amatrice. Elle aide ses lecteurs à se poser des questions utiles pour **améliorer leurs relations avec les autres**.

Il n'y a pas de cours de relations humaines à l'école. Aline se propose de vous donner 3 clés **pour interagir sereinement avec ses parents, ses collègues, ses amis**. Elle vous explique comment savoir nommer ses émotions, savoir les apaiser mais aussi pratiquer l'écoute active.

Voici le lien vers l'article si vous préférez lire directement sur le blog : [3 astuces pour apprendre à avoir de meilleures relations humaines](#)

## 3 astuces pour apprendre à avoir de meilleures relations humaines

As-tu déjà reçu un enseignement relationnel ? Si tu es comme moi, la réponse est non ... Ou du moins pas un enseignement formel. Il n'existe pas de cours de relations à l'école, en tout cas, il n'y en avait pas qu'en j'y étais ! Non, les relations, nous les apprenons sur le tas, avec nos proches et nos parents. Avec nos collègues, nos amis, nos compagnes et compagnons. Tout est appris au hasard, à force d'expériences, d'erreurs et de succès. De coeurs brisés et de consolations.

Et s'il était non seulement possible, mais préférable d'apprendre à avoir de bonnes relations ? J'ai décidé de créer ce blog dans cette optique, afin de trouver des pistes pour apprendre à avoir de bons contacts avec les autres. Voici donc mes 3 conseils pour bien débiter dans l'apprentissage relationnel.

*Cet article a été écrit à l'occasion de l'événement inter blogueurs « **3 conseils pratiques pour bien débiter et hacker son éducation dans votre discipline préférée** » organisé par Johanna du blog [Learneuse.com](http://Learneuse.com). Ce blog aide les lecteurs à retrouver leur Pouvoir Naturel d'Apprendre. Il les encourage à oser prendre leur éducation en main en explorant de nouvelles façons de se former. Je t'invite à découvrir ce blog en lisant cet article : [10 conseils pour apprendre à se concentrer à l'ère de l'hyperconnexion](#)*

A suivre :

- **1. Etre conscient de ses émotions pour avoir de meilleures relations**
  - Sais-tu ce que tu ressens ?
  - N'a-t-on qu'une seule émotion à la fois ?
  - Savoir nommer ses émotions
- **2. Méditer régulièrement pour avoir de meilleures relations**
- **3. Apprendre à écouter pour avoir des meilleures relations**
  - Se taire
  - Ne pas chercher une solution
  - Ne pas minimiser, réfuter ou changer de sujet
  - Pratiquer l'écoute active
  - Articles similaires

### 1. Etre conscient de ses émotions pour avoir de meilleures relations

Les conflits font partie de la vie, pourtant, nombreux sont ceux, moi y compris, qui **aimeraient bien pouvoir les éviter**. Comment commence un conflit ? Par un désaccord, mais **ce n'est pas le désaccord en soi qui est problématique, c'est la manière dont on y réagit**. Quand quelqu'un rejette ce qu'on dit, on peut se sentir atteint au plus profond de soi, parce qu'on a l'impression que c'est nous-même qui sommes rejetés. Alors on ne peut pas s'empêcher de se mettre sur la défensive, de parler un peu plus fort, de manière un peu plus percutante, et puis c'est l'autre qui se sent attaqué et qui se met sur la défensive. Le ton monte, les émotions l'emportent sur la réflexion, et on peut

dire des choses qu'on regrette par la suite.

### **Sais-tu ce que tu ressens ?**

Comment éviter cette escalade ? La première étape me semble être d'avoir conscience de ce qu'on ressent. Ça t'étonne ? Peut-être te dis-tu qu'en tant qu'être humain pensant, nous savons forcément ce que nous ressentons ! Eh bien **ce n'est pas toujours le cas** : c'est la première idée reçue sur les émotions.

Ça ne t'est jamais arrivé qu'on te dise que tu avais l'air fâché alors que tu te sentais plutôt calme ? Apparemment ton état émotionnel pouvait se lire sur ton visage. As-tu déjà eu en face de toi quelqu'un qui jurait ne pas être en colère, alors que toute son attitude traduisait la colère. Ce n'était pas forcément de la mauvaise volonté de sa part ... juste une mauvaise conscience de soi !

### **N'a-t-on qu'une seule émotion à la fois ?**

Es-tu capable de définir à chaque instant quelle est l'émotion que tu ressens ? Il existe une deuxième **idée reçue sur les émotions, qui consiste à penser que nous ne pouvons avoir qu'une seule émotion à la fois** ! Prenons l'exemple de la jalousie. Qu'est-ce qu'on ressent quand on est jaloux ? Il y a la peur de perdre l'objet de notre jalousie, il y a de la colère, et selon la personne, il peut y avoir du regret, de la rancune, un besoin de vengeance ...

Non, on peut très bien ressentir plusieurs émotions à la fois, et **elles peuvent être contradictoires**. On peut ressentir à la fois de la joie et de l'envie pour la collègue qui a eu la promotion qu'on souhaitait. On peut ressentir une immense tristesse et du soulagement à la mort d'un proche qui souffrait d'une longue maladie.

### **Savoir nommer ses émotions**

Pour pouvoir être conscient de ses émotions, il faut pouvoir les nommer, et avoir un riche vocabulaire pour les décrire. Prends donc le temps de te renseigner sur les différentes émotions et leur définitions, ainsi que de leur manifestation physique. L'anxiété fait battre notre cœur plus vite et raccourcit notre respiration, par exemple. Je t'invite à aller jeter un oeil sur le [glossaire des émotions](#) que j'ai publié.

## **2. Méditer régulièrement pour avoir de meilleures relations**

Pour en revenir à la situation de conflit, c'est donc l'escalade dans l'agressivité qu'on va chercher à éviter. Pour pouvoir l'éviter, il faut sentir la pression monter, et **réussir à l'apaiser, avant qu'elle ne devienne incontrôlable** !

La meilleure manière que j'aie trouvée pour me rendre consciente de mes propres émotions et m'apprendre à les calmer est la méditation. Quand on souhaite avoir plus de force dans certains muscles, on va les entraîner. Avec le cerveau, c'est le même principe : la **méditation est un entraînement**. Il existe beaucoup de différents types de méditation ; celle qui nous intéresse ici, c'est la **méditation de la pleine conscience**. Il s'agit de s'entraîner à être conscient du moment présent. En général, on va s'asseoir pendant 10 à 20 minutes de manière confortable, et on va observer sa propre respiration. 20 minutes peuvent sembler long et d'un ennui à mourir, aussi je te conseille de ne pas faire comme moi et de ne pas commencer avec 20 minutes ! J'ai laissé tomber au bout de quelques jours !

Il vaut mieux commencer avec une séance d'une ou deux minutes, puis augmenter petit à petit. Pendant ces minutes de méditation, l'esprit va certainement se mettre à vagabonder et à penser au projet super important du boulot ou à la liste de courses. C'est tout à fait normal, après tout, le cerveau est fait pour penser ! Le but de l'exercice est d'**entraîner notre cerveau à revenir tout doucement vers notre objet d'observation** : la respiration. Inspiration, expiration. Encore et encore, revenir sur la respiration.



*Photo de Tord Sollie sur Unsplash*

### **3. Apprendre à écouter pour avoir des meilleures relations**

« Dans nos conversations courantes, il est très rare que nous restions silencieux lorsque quelqu'un d'autre parle. Nous nous coupons sans cesse la parole, nous bombardons de questions (...). Beaucoup pensent qu'écouter est quelque chose de simple, de naturel, alors qu'au contraire, cela s'apprend. » Christel Petitcollin, psychothérapeute sur [psychologies.com](https://psychologies.com)

Alors, quoi faire pour apporter à l'autre l'écoute dont il a besoin ?

#### **Se taire**

Commençons par essayer de se taire. Laisser l'autre parler, pendant quelques minutes, avant de réagir par la parole. Ce n'est pas chose facile, mais c'est une expérience qui vaut le coup ! Et une bonne occasion de pratiquer sa patience ...

Tu peux manifester ton écoute par le **langage non-verbal**, en acquiesçant doucement et en faisant des sons subtils d'assentiment. Il peut être important de montrer qu'on est **engagé dans l'écoute** en ayant un langage corporel accueillant : regarder dans les yeux, être légèrement penché vers la personne, ne pas croiser les bras ni les jambes.

### **Ne pas chercher une solution**

Quand quelqu'un se confie à nous, partage une difficulté, notre première réaction peut être de vouloir lui trouver une solution. Mais bien souvent, ce n'est pas de ça que notre proche a besoin. Il est possible que tout ce dont elle ait besoin, ce soit une **oreille attentive qui lui permette de réfléchir tout haut**, organiser ses idées, et trouver la solution elle-même ! Lui proposer une solution risque de lui couper l'herbe sous le pied et de lui retirer une opportunité d'apprendre de ses propres difficultés.

### **Ne pas minimiser, réfuter ou changer de sujet**

Si notre ami nous fait part d'une inquiétude, d'un doute, ou d'une certitude, il est important de **ne pas tout de suite remettre en question ce qu'il dit**, si on n'a pas la même opinion. Laisse-lui l'occasion d'exprimer sa pensée, de formuler son raisonnement avant de dire ce que tu en penses. Et essaye honnêtement de se mettre à sa place pour le comprendre !

### **Pratiquer l'écoute active**

On peut éventuellement pratiquer l'écoute active, ou l'écoute bienveillante. Il s'agit de **reformuler** ce que l'autre a dit, pour montrer qu'on a bien compris, mais aussi de **poser des questions ouvertes** et de **mettre en mots le ressenti**, ce qui habituellement reste non-dit.



*Photo de Bimo Mentara sur Unsplash*

Voilà trois petites astuces pour bien démarrer dans son apprentissage des relations. Qu'en penses-tu ? Connais-tu d'autres astuces ? Partage-les dans les commentaires ...

Aline



# III- Comment bien débiter dans n'importe quel domaine

avec Cyril



Cyril Séguenot a travaillé pendant une quinzaine d'années dans l'édition de logiciels, en tant que développeur puis chef de projet. Il est aujourd'hui formateur indépendant en programmation.

Il est passionné d'informatique et maniaque de l'efficacité. Il partage sur son blog ses meilleures astuces pour vous aider à **tirer le meilleur parti de vos outils bureautiques et à être plus productif dans votre travail.**

A partir d'une expérience que nous avons (presque) tous vécus (apprendre à conduire), Cyril nous refait prendre conscience **des 4 phases d'apprentissage** que nous traversons pour devenir compétent. Il nous donne la méthode pour **passer la barrière de la frustration que nous connaissons tous quand nous débutons.**

Voici le lien vers l'article si vous préférez lire directement sur le blog : [3 conseils pour bien débiter dans n'importe quel domaine ?](#)

# 3 conseils pour bien débuter dans n'importe quel domaine

Dans n'importe quelle discipline, il faut bien débuter un jour.

Avez-vous déjà eu des débuts laborieux dans certains domaines, alors que d'autres personnes n'ont pas connu les mêmes difficultés ?

Si oui, vous êtes-vous déjà demandé pourquoi ?

Pour vous aider à mieux comprendre, je me propose dans cet article de vous présenter les 4 phases communes à tout apprentissage. Puis, sans aucunement prétendre apporter des réponses universelles, je partagerai avec vous 3 clés qui pourraient vous aider à bien débuter dans le prochain domaine que vous déciderez d'explorer.

Cet article participe à l'événement inter-blogueurs «3 conseils pratiques pour bien débuter et hacker son éducation dans votre discipline préférée » du blog [Learneuse.com](https://www.learneuse.com) de Johanna Andria.

Ce blog aide les lecteurs à retrouver leur pouvoir naturel d'apprendre. Il les encourage à oser prendre leur éducation en main en explorant de nouvelles façons de se former.

En tant que formateur, l'apprentissage est un thème qui m'est cher, et j'apprécie beaucoup le blog de Johanna. C'est pourquoi j'ai décidé de participer à cet événement.

## Contenu :

- 1. Une histoire de débutant**
  1. Prise de conscience
- 2. Les 4 phases de l'apprentissage**
  1. La phase cachée
- 3. 3 conseils pour bien débuter**
  1. Prenez conscience du prix de l'incompétence
  2. Préparez-vous à une épreuve d'endurance
  3. Préparez votre itinéraire
- 4. En synthèse**

## 1- Une histoire de débutant

Pour commencer, laissez-moi vous raconter un épisode qui m'a marqué lorsque j'ai appris à conduire :

Comme je connaissais quelques rudiments de code, et que mes parents m'avaient déjà laissé conduire un peu la Renault 4 (la fameuse 4 ailes pour les amateurs ?) dans les chemins qui bordaient la ferme, je pensais que conduire était facile. Et j'étais persuadé que je n'aurais besoin que du nombre minimal de leçons de conduites pour passer le permis.

Pourtant je n'avais guère conscience de ce qu'était réellement la conduite, en particulier j'ignorais tout de l'importance de l'attention et de l'anticipation. Ainsi que de la difficulté à coordonner la maîtrise du véhicule avec l'observation de mon environnement.

Après quelques leçons, quand il a fallu que j'apprenne à sortir d'un rond-point en mettant

mon clignotant, tout en regardant mon rétro intérieur et en contrôlant l'angle mort avant de tourner, j'ai compris que c'était en fait plus compliqué que ce que je pensais.

Un jour, pendant une leçon de conduite, alors que je portais le maximum d'attention à la position de mes mains sur le volant, au compteur de vitesse et au rétroviseur intérieur, je fus tout étonné de voir la monitrice appuyer d'un coup sec sur la pédale de frein, en pleine ligne droite, alors qu'il n'y avait aucune autre voiture ni devant, ni derrière nous. Je me demandais bien quelle erreur j'avais pu faire ! Ce n'est que lorsque j'ai relevé un peu la tête que j'ai vu le panneau sens interdit quelques mètres devant moi...

J'étais tellement concentré sur le fait de ne rien oublier que je n'avais pas vu le panneau pourtant bien visible, même si fixé un peu haut !

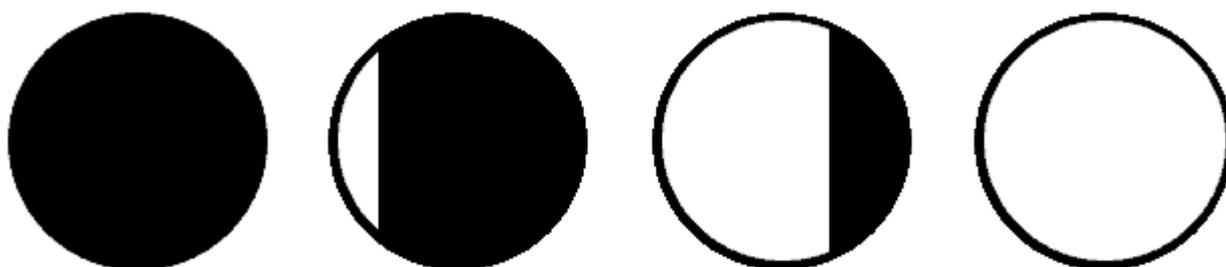
### 1.1 Prise de conscience

Si je me souviens encore aussi nettement de cet épisode qui date d'il y a 24 ans, c'est qu'il m'a marqué. Car sur le coup, je me suis dit que j'étais encore loin de savoir conduire pour faire une erreur aussi grossière ! J'ai compris que savoir conduire n'était pas qu'une simple question d'habileté. Je me sentais assez penaud et j'avais un peu honte de moi. Mais cela m'a fait prendre conscience que j'étais encore incompetent et que je devais porter encore plus d'attention à l'environnement extérieur qu'à mes gestes.

J'ai finalement obtenu mon permis du premier coup après avoir pris plus de leçons que je ne pensais au départ. Au départ, sur la route, je n'étais pas sûr de moi, car conduire me demandait beaucoup de concentration, et j'avais souvent peur de faire des erreurs.

Au fil des années, comme tout le monde, j'ai pris de l'assurance, et ma maîtrise du véhicule est devenue inconsciente. Passer les vitesses, freiner, regarder dans les rétros au bon moment... sont devenus des réflexes. Et je peux maintenant porter toute mon attention à l'environnement extérieur (du moins quand je ne rêvasse pas, et que personne ne me parle ?)

## 2- Les 4 phases de l'apprentissage



Cette histoire illustre très bien les 4 phases du processus d'apprentissage que voici :

	Incompétence	Compétence
Inconscience	1	4
Conscience	2	3

Quel que soit la discipline qu'on décide d'apprendre, on expérimente forcément ces phases

dans cet ordre (on peut éventuellement rester bloqué sur une phase) :

1. On est au départ **inconsciemment incompétent**. C'est-à-dire qu'on n'a pas conscience de l'ampleur de ce qu'on a à apprendre, ni de nos erreurs. On fait ce qu'on peut, sans connaître les méthodes. C'est le stade du petit gars qui se dit qu'apprendre à conduire est facile...
2. Mais petit à petit, au fur et à mesure de nos expériences et découvertes, **on prend conscience de notre incompétence**. Comme l'apprenti conducteur qui se rend compte qu'il ferait bien de regarder un peu plus autour de lui...
3. Si on continue d'apprendre et de s'entraîner, on finit par devenir **consciemment compétent**. On sait qu'on fait les choses de la bonne façon, mais ça demande de la concentration et des efforts. Même si on ne maîtrise pas tout, on sait comment s'y prendre pour continuer à progresser. C'est le stade du jeune conducteur qui a encore son A collé au derrière ?.
4. A partir d'un certain niveau de pratique, des automatismes se mettent en place et on fait naturellement les choses vite et bien, presque sans effort et sans y réfléchir. On devient **inconsciemment compétent**. C'est le stade du conducteur confirmé qui maîtrise sa voiture sans y penser.

**Remarque** : une fois la phase 4 atteinte, ça ne veut pas pour autant dire qu'on sait tout sur tout et qu'on n'a plus rien à apprendre. Car on peut toujours s'améliorer, quel que soit notre degré de maîtrise. Sans ça, il n'y aurait plus d'accidents sur les routes...

## 2.1 La phase cachée



Méta-compétence : savoir transmettre aux autres ce que l'on sait

En plus de ces 4 phases, il y en a en fait une 5<sup>ème</sup> : **la méta-compétence**. **C'est la capacité de transmettre ce qu'on sait**. On est capable d'analyser, de décortiquer les processus qui permettent de parvenir à un résultat souhaité. Et ainsi d'enseigner aux autres les techniques, les gestes efficaces, les pièges à éviter. Ça demande de la pédagogie.

Maintenant que vous connaissez mieux ces 4 phases, vous vous demandez peut-être comment passer de l'une à l'autre, surtout à la 3<sup>ème</sup> si vos débutez ?

Mais avant de voir comment faire, voyons quels sont les obstacles qui pourraient vous barrer la route.

### **3- 3 conseils pour bien débiter**

#### **3.1 Prenez conscience du prix de l'incompétence**

La seconde phase (consciemment incompétent) est la plus inconfortable.

**Vous savez que votre incompétence vous prive de certaines choses** : un emploi, une promotion, l'intégration dans un groupe, un meilleur salaire, une vie amoureuse, une vie plus confortable...etc.

Dans certaines situations, l'incompétence peut aussi être source de malaise, voire de rejet de la part des autres.

Imaginez que vous arriviez dans un orchestre et que vous fassiez sans arrêt de fausses notes, ou que vous ne soyez pas dans le rythme. Non seulement vous éprouverez de la gêne vis-à-vis des autres musiciens, mais vous suscitez aussi sans doute du mépris ou de la colère chez certains d'entre eux.

**Malgré cet inconfort, il est possible que vous soyez découragé ou effrayé par l'ampleur du travail qu'il vous reste à faire pour devenir compétent**. C'est comme découvrir la hauteur d'un sommet jusque-là caché par les nuages. Quelquefois, devenir vraiment compétent dans un domaine demande des années d'entraînement. Il faut alors être prêt à s'engager dans une course de fond, avec les efforts et la persévérance que cela demande.

Dans cette phase, vous êtes donc pris entre 2 feux : l'inconfort de votre situation présente et la peur des efforts nécessaires pour l'améliorer.

#### **Les 2 attitudes possibles**

Face à cela, il y a 2 attitudes possibles :

★ **Se mentir à soi-même en minimisant son inconfort**. Essayer de se rassurer en jouant petit et en s'entourant de personnes aussi, voire plus incompétentes que soi.

★ **Prendre son courage à 2 mains** et se lancer à l'assaut de la montagne



Renoncer à ses rêves...



...ou se lancer

Si vous optez pour la première option, vous renoncez peut-être à un rêve et à quelque chose qui vous ferait vibrer. **Pensez alors au prix à payer sur le long terme, simplement pour éviter l'inconfort sur le court/moyen terme. Comment vous sentirez-vous dans quelques années ?**

Imaginez-vous à un âge avancé, plein de regrets de ne pas avoir eu le courage d'au moins essayer de réaliser vos rêves... ça doit être horrible, n'est-ce pas ?

En prenant le temps de réfléchir à ça sérieusement, vous pouvez **bâtir un socle de détermination inébranlable** sur lequel vous pourrez vous appuyer tout au long du chemin.

Une fois fermement engagé dans la seconde option, comment vous préparer pour gravir la montagne de la façon la plus sereine et la moins pénible possible ?

### 3.2 Préparez-vous à une épreuve d'endurance

Grâce à internet, nous avons la chance aujourd'hui de disposer de bien plus de moyens d'apprendre que nos ancêtres :

- ★ Suivre une formation en entreprise
- ★ Suivre des cours du soir
- ★ Faire un stage immersif
- ★ Suivre une formation en ligne gratuite de type MOOC ([cet article](#) vous en dit plus sur ce type de formation d'un nouveau genre)
- ★ Acheter une formation en ligne payante
- ★ Lire des livres, regarder des vidéos, écouter des podcasts
- ★ ...etc.

Mais quels que soient les moyens que vous utilisez et la qualité des formations que vous suivez, **vous devez développer une qualité absolument essentielle : la persévérance.**



Que pensez-vous de ces 3 citations ?

*La rivière perce la roche non par sa force mais par sa persévérance*

*L'endurance est l'une des choses les plus difficiles, mais ceux qui endurent finissent par gagner- Bouddha*

*La réussite c'est tomber 7 fois et se relever 8 fois*

Pour avoir moi-même suivi de nombreuses formations, aussi bien en entreprise que de façon personnelle, je sais combien il est facile de retourner à ses petites habitudes et de laisser le feu s'éteindre !

Malgré l'enthousiasme suscité par certaines formations que j'ai trouvées géniales, je n'en ai pas tiré grand-chose. Soit parce que je n'ai pas eu le courage de les suivre jusqu'au bout (même pour certaines que j'ai pourtant payées cher !), soit parce que je ne les ai pas appliquées suffisamment sérieusement et longtemps, et que j'ai fini par oublier ce que j'avais appris.

Bref, j'ai manqué de persévérance. **Mais ces échecs ont été formateurs et ils m'ont poussé à trouver les moyens de développer ma persévérance et de tenir mes engagements.** Je les ai résumés dans [cet article](#), écrit à l'occasion d'un précédent évènement inter-blogueurs.

### 3.3 Préparez votre itinéraire



Votre motivation est au taquet et sous le feu de l'excitation, vous n'avez qu'une envie : foncer tête baissée à l'assaut du sommet de la montagne.

Mais au fait, avez-vous étudié la route à emprunter ? Et le matériel à utiliser ?

Lorsqu'on prend conscience de notre incompetence, on se fait une meilleure idée de tout ce qu'on a à apprendre, mais pas forcément du chemin à parcourir, ni des priorités...

**Pour ne pas se perdre, ni se décourager en chemin, il est important de prendre le temps de la réflexion** et de se poser les questions suivantes :

★ **Qu'est-ce qui est vraiment le plus utile pour moi dans tout ce qu'il y a à apprendre ?**

Cette question permet de **concentrer ses efforts sur l'essentiel et de ne pas se disperser.**

★ **Quels moyens vais-je utiliser ?**

Par exemple, quelle formation vais-je choisir ? Quels outils (informatiques ou autres) dois-je acheter ?... etc. Un bricoleur bien outillé peut travailler plus vite et mieux qu'un bricoleur qui ne l'est pas.

★ **Quelles échéances je me fixe ?**

Fixer des échéances réalistes sur des objectifs précis est un excellent moyen de garder la motivation. L'idéal est de se fixer des objectifs à long, moyen et court terme, et de les mettre à jour régulièrement.

**Si vous vous lancez dans la bureautique**, [cet article](#) vous aidera à déterminer les compétences les plus utiles pour vous selon votre métier. Tandis que [celui-ci](#) vous donnera toutes les clés pour choisir la suite bureautique la plus adaptée.

## 4- En synthèse

Vous avez compris que **bien débiter ne s'improvise pas.**

**Tout apprentissage demande des efforts et de la persévérance.**

En prenant le temps de réfléchir au départ aux raisons profondes qui vous poussent à agir, et au prix à payer de ne pas le faire, vous créez un ancrage solide qui vous aidera à persévérer pendant les moments difficiles.

En vous posant les bonnes questions et en préparant bien votre itinéraire d'apprentissage, vous rendrez le chemin plus facile et vous éviterez de vous perdre en route.

De bons débuts ne vous garantiront pas le succès, mais vous donneront en tout cas de bien meilleures chances.

Connaissez-vous déjà les 4 phases de l'apprentissage ? Pensez-vous que les 3 conseils que je viens de partager pourront vous aider à bien débiter dans vos prochains apprentissages ?

**Si vous avez aimé cet article, un like ou un partage me ferait très plaisir ;)**

Cyril



# IV- Initiez-vous efficacement au japonais avec Sophie



Sophie Thomas est professeur particulier de japonais depuis 2013. Après 11 séjours au Japon, dont 1 an d'études dans des écoles de langue, elle partage son expérience sur son blog et aide à **trouver les meilleures solutions pour apprendre le japonais**. Elle conseille en particulier **les personnes qui aimeraient étudier au Japon**.

Le japonais n'est pas une langue facile à aborder. La question que l'on se pose tous c'est : comment procéder pour ne pas perdre de temps et aller directement à l'essentiel ? Sophie nous livre **3 hacks pour mémoriser les hiragana, katakana et kanji**.

Voici le lien vers l'article si vous préférez lire directement sur le blog : [3 hacks pour apprendre le japonais efficacement](#)

# 3 hacks pour apprendre le japonais efficacement

Quand on apprend une nouvelle langue comme le japonais, on se sent souvent démunis. Les chemins que l'on peut emprunter sont infinis, et ils ne sont pas tous aussi efficaces les uns que les autres.

La question que l'on se pose tous c'est : **comment procéder pour ne pas perdre de temps et aller directement à l'essentiel ?**

C'est ce que je vous propose de découvrir dans cet article. J'y évoquerai **3 manières de « hacker » votre cerveau lorsque l'on apprend une nouvelle langue**, en m'appuyant sur mon expérience du japonais.

Cet article s'inscrit dans le cadre du [carnaval d'articles organisé par la blogueuse Johanna de e-learneuse](#). Son blog est une vraie mine d'or pour toute personne désireuse d'améliorer ses capacités à apprendre, et ce dans n'importe quel domaine. Je vous conseille particulièrement [son article sur les flash cards](#) car ce système fonctionne extrêmement bien avec le japonais ?

Dans un prochain article, je vous parlerai de **la meilleure méthode pour apprendre les kanji (et s'en souvenir !)**. J'y évoquerai d'autres techniques complémentaires à celles dont je vais vous parler ici.

## Les moyens mnémotechniques

Voilà un bien joli mot pour un concept que vous connaissez forcément ? La mnémotechnie, c'est **l'art de mémoriser des informations grâce à des associations d'idées**.

Notre cerveau aime créer des connexions entre différents éléments ; c'est ainsi que nous mémorisons le mieux sur le long terme. Il est en effet très difficile de retenir des informations coupées de tout contexte, sans aucun lien avec quoi que ce soit.

C'est pourquoi **la mnémotechnie est l'une des meilleures manières d'apprendre** : elle nous permet d'établir un lien entre le sujet étudié et nos références personnelles.

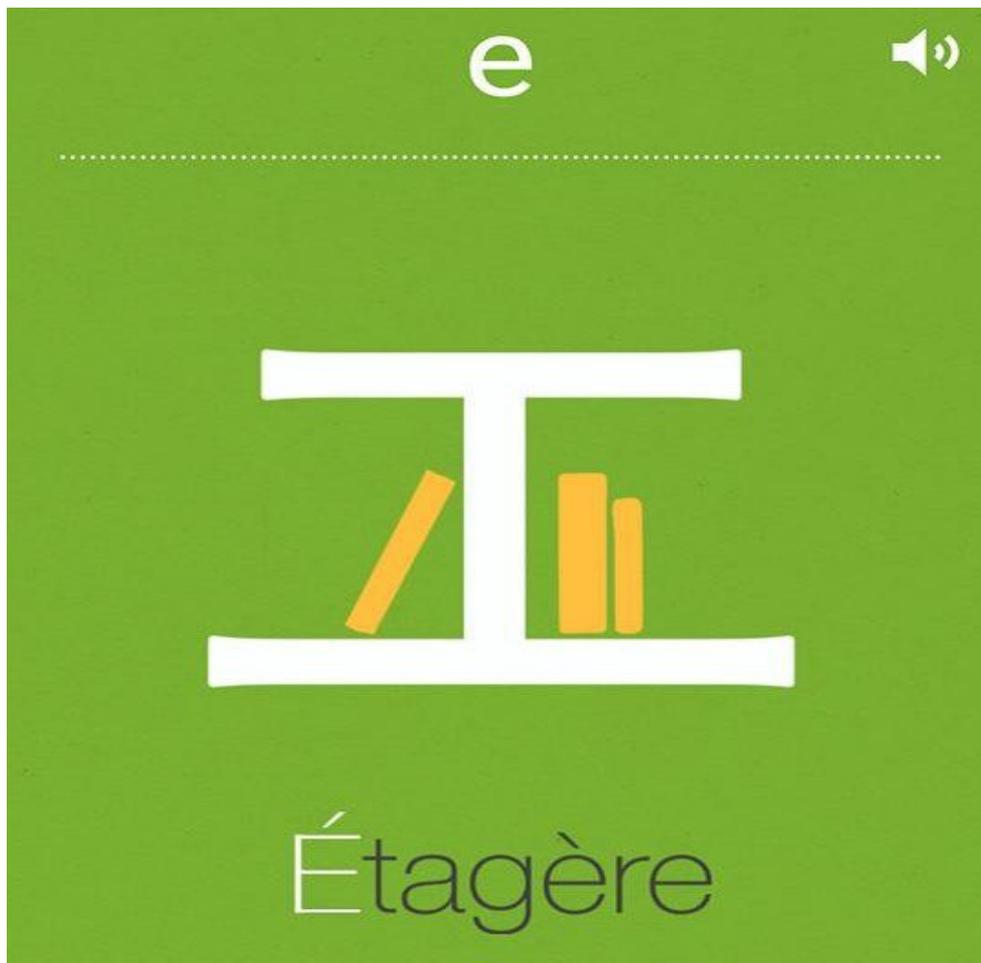
Il sera par exemple plus facile de retenir le prénom de quelqu'un que vous venez de rencontrer si cette personne se nomme comme votre mère, plutôt qu'un nom que vous entendez pour la première fois. Il est plus simple d'établir un lien -conscient ou non- avec sa maman plutôt qu'avec l'inconnu.

Lorsque l'on apprend une langue comme le japonais, on peut user de la mnémotechnie de deux manières différentes : **visuellement** pour retenir les caractères (kana & kanji), et **auditivement** pour mémoriser des mots de vocabulaire.

### 1er hack : la mnémotechnie visuelle

De nombreux sites internet et applications se basent sur cette méthode pour nous faire mémoriser les hiragana, katakana et les kanji. Je pense notamment aux applications [Hiraganapp](#) et [Katakanapp](#) qui fonctionnent très bien chez mes élèves ?

Voici un exemple tiré de Katakanapp où le katakana  $\text{I}$  (é) est associé à une é-tagère.



Crédits : [Katakanapp](#)

Visuellement, on comprend aisément le rapport entre la forme du katakana **I** et une étagère à livres. En connaissant l'histoire, **on peut ainsi facilement se remémorer l'étagère lorsque l'on croise I dans une phrase.**

Pour retenir les kanji, je vous conseille également d'abuser des moyens mnémotechniques. J'y ai d'ailleurs consacré **[tout un article afin de vous faire apprendre sans aucun effort vos 50 premiers kanji](#)** ? Et d'après vos retours, je sais que ça fonctionne !

Comme vous le remarquerez sans doute dans votre apprentissage du japonais, **de nombreux idéogrammes ne sont rien de plus que des pictogrammes** représentant des éléments de la nature.

Par exemple, même les plus grands néophytes peuvent facilement comprendre la logique de ces trois kanji :

木 = Arbre      林 = Bosquet      森 = Forêt

Les kanji plus complexes ne sont en réalité qu'une combinaison de différents petits kanji, comme par exemple ici :

耳 = Oreille      門 = Porte      聞 = Ecouter

*L'oreille se place entre les portes pour écouter. Logique non ??*

Ce genre d'associations visuelles fonctionne particulièrement bien avec la langue japonaise puisque **les idéogrammes ne sont que la représentation graphique de concepts**, d'où le nom « idéogramme ».

Si vous souhaitez aller plus loin, je vous recommande la série de livres [Kanji starters](#) qui aborde l'apprentissage des kanji sous un angle purement visuel. Ils sont disponibles uniquement en anglais mais facilement abordables pour les francophones.

## 2ème hack : la mnémotechnie auditive

De la même manière que pour le visuel, l'idée ici est d'**associer deux idées ensemble grâce à une consonnance similaire entre le japonais et le français**. Bien évidemment, cette technique peut s'appliquer à n'importe quelle autre langue étrangère que l'on apprend.

Je vous donne deux exemples pour bien comprendre de quoi il s'agit :

Le mot « lunettes » en japonais se dit **めがね (megane)**. Prononcé à voix haute, cela sonne comme « méga nez ». On peut donc imaginer « *un méga nez sur lequel repose une paire de lunettes* » ?

De même, le mot « musée d'art » se dit **びじゅつかん (bijutsukan)**. On retrouve la même prononciation que pour « bijoux » en français. Ainsi, mes élèves retiennent plus facilement que « *le musée abrite les bijoux de l'art* », plutôt que d'apprendre le mot par cœur sans faire de lien avec quoi que ce soit.

L'avantage des moyens mnémotechniques, c'est que **les possibilités sont infinies !** Une histoire qui va bien fonctionner pour moi ne marchera peut-être pas avec vous, et inversement. Nous avons tous des références différentes, et il ne faut pas se priver de les utiliser afin de retenir sur le long terme des kanji, du vocabulaire, ou tout autre type d'information que vous désirez mémoriser.

Je pense par exemple au héros de [Fairy Tail](#) qui se prénomme **Natsu**, **ce qui veut dire « été » en japonais**. Les fans de la série retiendront facilement cette info, tandis que pour d'autres cela évoquera plutôt [le chien de Squeezie](#)... chacun ses références ! ?

## 3ème hack : la mise en contexte

Enfin, la troisième manière de « hacker » votre cerveau lorsque vous apprenez une langue étrangère, c'est de **contextualiser votre apprentissage**.

En effet, comme nous l'avons dit plus haut, il est très difficile de retenir des informations isolées, sans rapport avec quoi que ce soit.

Qui n'a jamais galéré à apprendre une liste de vocabulaire ? Alors que si l'on place les mêmes mots de cette liste dans une histoire, un texte ou une chanson, il sera sans doute beaucoup plus facile de les retenir.

**Ainsi, je ne peux que vous recommander à 200% de vous immerger le plus possible au quotidien dans la langue que vous désirez apprendre.** A notre époque, il est très simple de pouvoir écouter des chansons ou regarder des vidéos dans n'importe quelle langue grâce à la magie d'internet.

Trouvez-vous quelques artistes que vous aimez et écoutez leur musique en allant au travail le matin ! Je vous propose d'ailleurs de [progresser en japonais avec des chansons que j'adore en cliquant ici](#) ?

A force d'entendre les mêmes mots revenir dans vos morceaux préférés, vous allez finir par les mémoriser, ou en tout cas vous familiariser suffisamment avec pour que le jour où vous voulez réellement les apprendre, ce ne sera plus un problème. Vous saurez que vous avez

rencontré tel mot dans telle chanson, et cela ne vous demandera **aucun effort de mémorisation**.

De même pour les vidéos, séries ou animes : à force d'entendre les mêmes personnages utiliser le même champ lexical, on finit par s'habituer aux mots qu'ils emploient, voire à les retenir sans s'en rendre compte.

Le contexte sert également à **comprendre comment bien utiliser ces mots en question**, et peut nous permettre de retenir comment utiliser une structure grammaticale, même si on ne l'a jamais officiellement apprise !

Par exemple en japonais, je savais déjà utiliser la forme en - ㇿ avant même de savoir ce que c'était et à quoi ça servait. Idem pour les différentes particules. [Merci les chansons !](#) ?

En résumé :

- ★ Usez de votre imagination pour **développer des moyens mnémotechniques** (visuels pour les kana/kanji japonais, auditifs pour le vocabulaire)
- ★ Imprégnez-vous le plus possible de la langue que vous apprenez afin de **vous familiariser avec au maximum**. Vous verrez que vous retiendrez beaucoup d'informations sans même vous en rendre compte !

**Et surtout, si vous avez d'autres moyens mnémotechniques pour apprendre le japonais, j'aimerais beaucoup que vous me les partagiez dans les commentaires !**

**Ils pourraient être utiles à d'autres personnes qui l'étudient également (^ ^)**

Bon courage à vous dans votre apprentissage du japonais !

Sophie



# V- Découvrez le lettering créatif avec Y-Lan



Y-Lan est artiste pluridisciplinaire. Elle vous fait découvrir sur son blog **l'art de dessiner les lettres, le Lettering**. Que ce soit pour une carte, une occasion, votre Bullet Journal, votre décoration intérieure, vous trouverez toutes les astuces pour réaliser de jolis mots.

Pour vous essayer à cette activité originale et inspirante, Y-Lan vous donne des conseils pour **commencer avec un projet motivant et trouver des ressources pour vous former simplement**.

Voici le lien vers l'article si vous préférez lire directement sur le blog :

[3 conseils pratiques pour débiter et s'améliorer en lettering](#)

## 3 conseils pratiques pour débuter et s'améliorer en lettering

Cela ne m'arrive pas souvent mais je participe ici au carnaval d'articles (ensembles d'articles de différents blogs sur un thème précis) du blog [Learneuse.com](http://Learneuse.com). Il s'agit d'un blog sur l'apprentissage : comment bien apprendre, où, comment, de quelle(s) façon(s). J'ai trouvé l'idée bien sympa car c'est un sujet qui me passionne (j'avais hésité à faire un blog sur l'apprentissage de la musique !). Ainsi, vous allez pouvoir apprendre des tas d'astuces pour apprendre dans différentes spécialités ! Ici, on parlera bien évidemment de lettering !!!

Cet article complète bien [celui-ci sur les bases](#). Pour le matériel, vous pouvez trouver [quelques idées par ici](#). Et pour les livres sur le lettering, mes revues sont tout simplement dans la [catégorie "livres"](#) !

Voici donc mes 3 conseils pour commencer le lettering (et surtout persévérer) en mettant toutes les chances de son côté !

### Trouver un projet motivant à réaliser

Il est important de se donner un objectif qui nous tient à cœur. C'est encore mieux si vous avez une date butoir. Choisissez par exemple **un anniversaire** à venir, une naissance, trouver une personne que vous souhaitez remercier avec une jolie carte faite main. Ainsi, vous ne pourrez pas faire marche arrière, la date approchant, il faudra que vous ayez avancé sur votre projet ! Cet objectif vous permet aussi d'aller plus loin dans votre apprentissage que juste apprendre un alphabet et quelques mots. Il faudra réfléchir aux couleurs, à la disposition et à la mise en page, voire réfléchir à mélanger plusieurs styles. Pourquoi pas ajouter des collages, des décorations (fleurs, bannières, etc).

### Prendre rendez-vous avec soi-même

Lorsqu'il s'agit d'un hobby, on a tendance à ne pas le mettre en priorité haute, c'est une erreur. Prendre soin de soi devrait passer avant toute chose. Si vous avez décidé de vous mettre au lettering et pas à autre chose, demandez-vous pourquoi. Si c'est important pour vous, notez un rendez-vous sur votre agenda. Réfléchissez au moment propice de votre journée pour pratiquer et bloquez le créneau. Vous pouvez (devez) même prévenir votre famille et votre entourage pour ne pas être dérangé. Imaginez que c'est comme un rendez-vous chez le médecin, mieux, avec un spécialiste qui a une liste d'attente de 6 mois !!! Impossible de reporter ou annuler !

Si vous voulez progresser, pas de secret, la **régularité** est primordiale. Idéalement, instaurez une routine pour pratiquer, par exemple tous les jours à la même heure (ou une fois par semaine si cela vous paraît vraiment compliqué). Je déconseille de faire autre chose en même temps (le lettering devant une série Netflix...)

Un endroit calme et lumineux (chez moi, c'est la table de la cuisine !), une musique que vous aimez en fond, le matériel bien préparé sur la table, et hop !

### Se former

Bien sûr, pour apprendre, il va falloir se former.

Vous avez la chance d'avoir pas mal de choix entre un [atelier en présentiel](#) (idéal pour se faire corriger par un professeur), des livres (voir [ma sélection](#)), des tutoriels sur Internet. Évidemment, vous trouverez ici sur le blog beaucoup d'idées et d'inspiration grâce à mon défi des 52 tutoriels en 52 semaines !



Voici aussi quelques artistes que j'adore (j'ai moi-même suivi plusieurs formations chez Amanda, Stefan et Loveleigh Loops) :

- ★ [Amanda Arneill](#)
- ★ [Lauren Hom](#)
- ★ [Stefan Kunz](#)
- ★ [Loveleigh Loops](#)

Un écueil quand on se forme, c'est de passer trop de temps à baver sur de belles images sans se lancer et se comparer. Tout le monde a commencé un jour et je conseille d'ailleurs de garder et dater votre première œuvre, vous serez étonné de voir le chemin parcouru !!! D'ailleurs, même sur ce blog, quand je regarde mes premières réalisations, je me dis que j'ai pas mal évolué !!!

J'ai épinglé pas mal de choses sur [mon compte Pinterest](#) et sur [Instagram](#). [Youtube](#) aussi évidemment permet d'apprendre à son rythme.

Eh bien, maintenant, j'espère que vous serez motivé pour vous y mettre et que cela sera le début d'un joli chemin !!!

Y-Lan



# VI- Boostez votre apprentissage de la peinture avec Florence



Florence Tawil est passionnée de peinture depuis son adolescence, Elle partage sur son blog **toutes ses connaissances, expériences et apprentissages actuels dans le domaine de la peinture.**

Ce carnaval d'articles est l'occasion pour elle de vous expliquer **comment pratiquer régulièrement et quelles techniques de peinture sont idéales pour débiter.**

Voici le lien vers l'article si vous préférez lire directement sur le blog : [Comment booster son apprentissage de la peinture ?](#)

# Comment booster son apprentissage de la peinture ?

Avez-vous **envie de progresser rapidement** dans l'art de la peinture ? **Voici 3 conseils** pour booster votre apprentissage de la peinture !

*Cet article participe à l'événement inter-blogueurs « 3 conseils pratiques pour bien débiter et hacker son éducation dans votre discipline préférée » du blog [Learneuse.com](https://www.learneuse.com).*

*Ce blog aide les lecteurs à retrouver leur Pouvoir Naturel d'Apprendre. Il les encourage à oser prendre leur éducation en main en explorant de nouvelles façons de se former. Voici un article que j'ai particulièrement apprécié et qui m'a permis de dégager plus de temps pour peindre : [celui-ci](#).*

## Conseil #1 : Peindre tous les jours (ou presque)

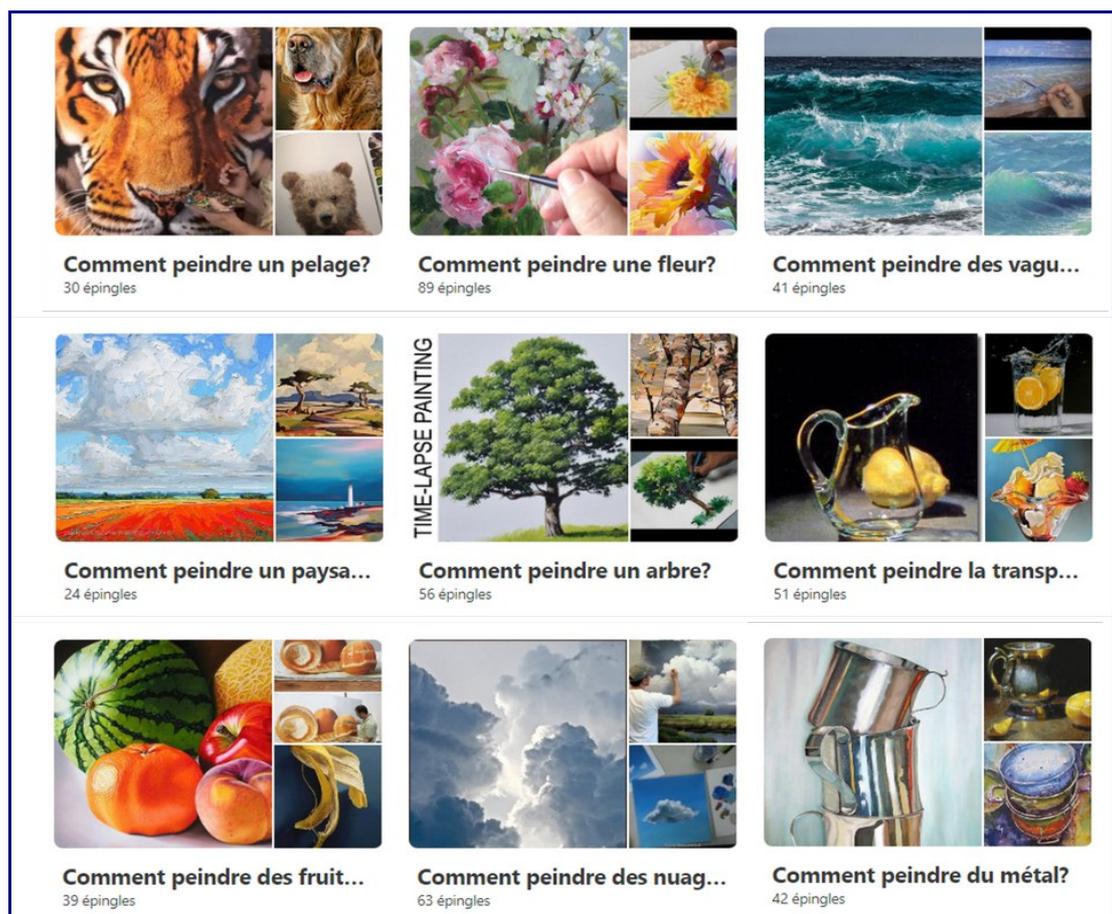
Comme beaucoup d'activités, **progresser en peinture demande de la pratique**. Si vous avez la possibilité de peindre tous les jours (ou presque) c'est l'idéal. Ainsi, vous allez booster votre apprentissage de la peinture à coup sûr!

Vous me direz, probablement, que vous n'avez pas le temps de peindre tous les jours. Je comprends. Ce n'est pas évident de trouver une heure ou deux dans la journée pour prendre du temps pour soi, pour prendre du temps pour peindre.

Ce que je vous propose c'est d'**éliminer de vos journées des activités chronophages qui ne vous apportent pas grand chose**. Personnellement, j'ai gagné énormément de temps en réduisant, voire en supprimant totalement, la télévision de mon quotidien. Essayez ! Vous verrez qu'on s'habitue très vite ! ?

### Des sujets variés

Et pour booster votre apprentissage de la peinture, rien de tel que de peindre des sujets variés. **Commencez par des exercices sur des petits formats**. J'utilise des cartons entoilés vendus par lot. Apprenez à représenter des nuages, un paysage relativement simple, un arbre, du métal, etc. Je vous invite à aller [consulter mes tableaux sur Pinterest](#) pour apprendre à peindre un sujet en particulier.



[Cliquez sur ce lien pour accéder à ces tableaux sur Pinterest](#)

## Avec différents types de peinture

Au début, vous ne savez pas toujours quel type de peinture utiliser. **Pour commencer, je recommande d'utiliser l'acrylique** qui a l'avantage d'être une technique plutôt économique et surtout de sécher très rapidement ce qui vous permettra de corriger facilement en repassant par dessus une quinzaine de minutes plus tard.

**Essayez ensuite la peinture à l'huile** pour tester la différence et voir si vous ne préféreriez pas peindre plutôt avec ce type de peinture. Personnellement, je prends plus de plaisir à peindre à l'huile car j'apprécie beaucoup sa texture onctueuse et la facilité avec laquelle il est possible de fondre des couleurs l'une avec l'autre. Par contre, c'est une technique beaucoup plus coûteuse, relativement odorante (il faut avoir une pièce bien aérée) en raison notamment de l'utilisation d'essence de térébenthine (même dite "sans odeur").



Mon premier tableau à l'huile

Vous pouvez aussi **tester l'aquarelle**. **L'approche est complètement différente** de l'acrylique et l'huile. Vous pourriez l'adorer ! Mais attention si vous débutez la peinture, les corrections sont quasi impossibles.

### **En utilisant des techniques différentes**

Et continuez ainsi à booster votre apprentissage de la peinture en testant des approches différentes.

**Apprenez à peindre au couteau** par exemple ou essayez l'**acrylique pouring** comme je l'ai fait récemment (voir [l'article pour bien débiter avec cette technique de peinture fluide](#)).



Acrylique au couteau sur toile d'après Georges Laporte

Tentez **des styles et des courants artistiques différents** comme par exemple :

### ★ Le fauvisme

Le fauvisme est venu du fait que nous nous placions tout à fait loin des couleurs d'imitation et qu'avec des couleurs pures nous obtenions des réactions plus fortes.

*Henri Matisse, Écrits et propos sur l'Art*

Les artistes fauves représentent ce qui les entoure de manière simplifiée, **sans perspective**, avec l'utilisation de **couleurs pures et lumineuses**. Cliquez sur le lien pour découvrir le tableau [\*La Joie de vivre\* d'Henri Matisse](#), une parfaite illustration d'une oeuvre de ce courant artistique.

### ★ L'impressionnisme

A l'exposition collective de 1874, organisée par le photographe Nadar, Claude Monet présente sa toile *Impression, soleil levant* qui donnera immédiatement le nom à ce mouvement artistique. L'impressionniste porte une **attention particulière à la lumière et aux reflets**. Il représente son impression de l'environnement par **touches colorées et lumineuses**.



*Impression, soleil levant* de Claude Monet  
1872 / Huile sur toile / H. 50 ; L. 65 cm  
Musée Marmottan Monet, Paris

## ★ Le réalisme

Je tiens que la peinture est un art essentiellement concret et ne peut consister que dans la **représentation des choses réelles et existantes**. C'est une langue toute physique, qui se compose, pour mots, de tous les objets visibles.

*Courbet, Manifeste du réalisme, 25 décembre 1861*



*L'Atelier du peintre, allégorie réelle déterminant une phase  
de sept années de ma vie artistique et morale*  
Gustave Courbet

Entre 1854 et 1855 / Huile sur toile / H. 361 ; L. 598 cm  
© RMN-Grand Palais (Musée d'Orsay) / Hervé Lewandowski

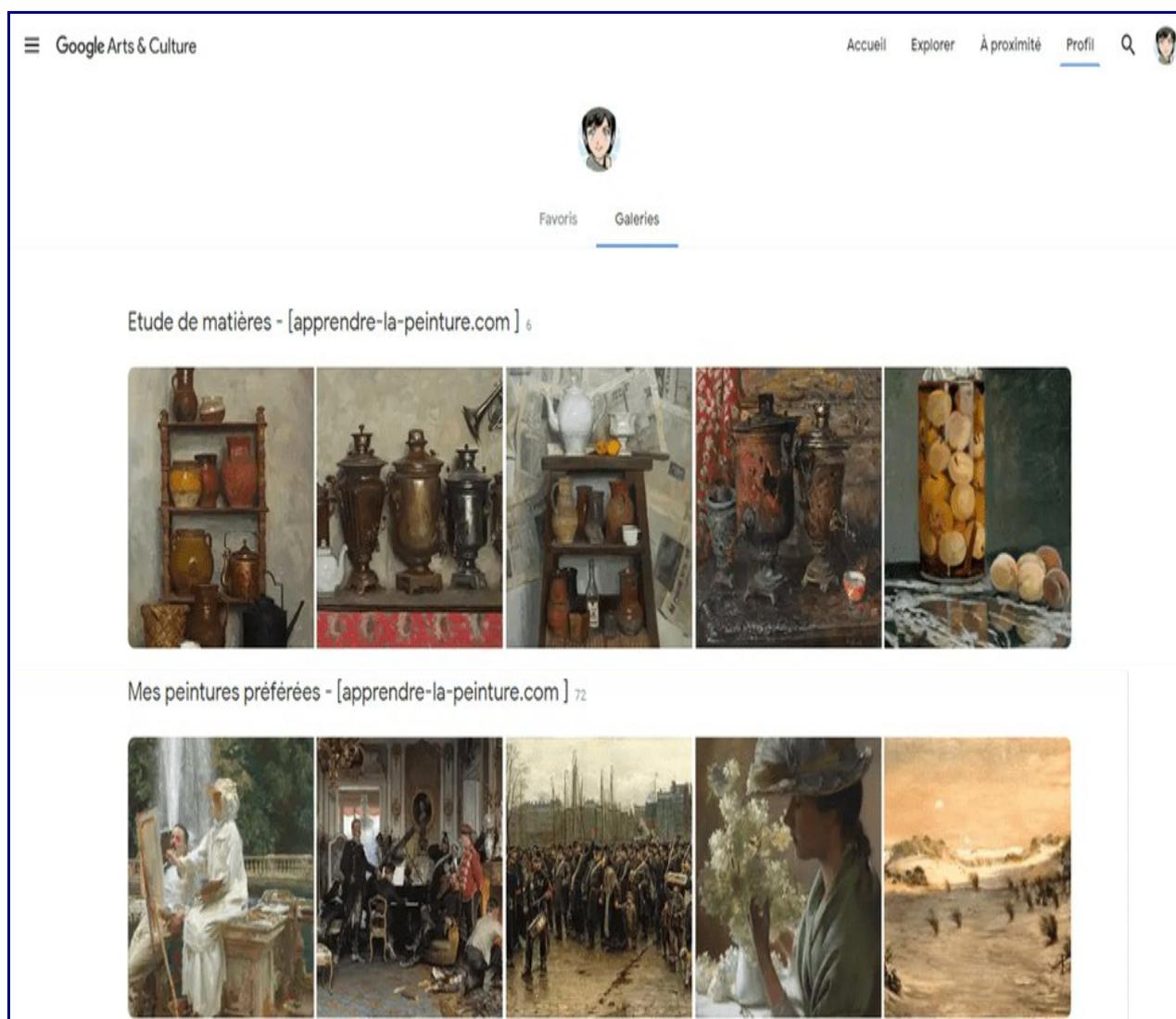
Vous l'aurez compris, je vous conseille de **peindre très régulièrement et en variant les plaisirs** : sujets variés, types de peinture, techniques, styles et courants artistiques différents pour booster tout azimut votre apprentissage de la peinture !

## Conseil #2 : Apprendre des autres

Pour moi, **observer et reproduire les gestes** est la meilleure manière d'apprendre et de progresser rapidement.

### Les Grands Maîtres de la peinture

Si vous souhaitez booster votre apprentissage de la peinture, rien de mieux que d'**observer et de reproduire les Maîtres en la matière** ! Je vous invite à **visiter le site de Google Art & Culture** pour trouver des artistes et des œuvres qui vous inspirent. La plateforme est extrêmement bien faite ! Pour en savoir plus sur son utilisation, allez lire mon article la présentant : [cliquez ici](#). Grâce à cette plateforme, vous aurez notamment la possibilité de visiter un grand nombre de musées aux quatre coins du monde tout en restant dans votre canapé (vive la réalité virtuelle !!! ?), et de **choisir les tableaux qui vous inspirent et que vous souhaiteriez reproduire**. Bien entendu, je vous invite également à **aller visiter des musées et des expositions** dans votre région ou lors de vos voyages. ?



[Cliquez sur ce lien pour accéder à la galerie  
de mes peintures préférées sur Google Art & Culture](#)

## Tutoriels et cours gratuits

Au-delà de la plateforme Google Art & Culture qui vous fera découvrir la “touche” des Maîtres de la peinture, Internet vous offre de nombreuses ressources pour apprendre à peindre. Il y a notamment deux autres plateformes très puissantes pour accéder à des tutoriels de peinture gratuits :

### ★ YouTube

Avec YouTube, vous avez accès à de **nombreux tutoriels gratuits en vidéo** réalisés par des professionnels ou amateurs qui ont envie de partager leur expérience et leur apprentissage de la peinture (comme je le fais ? ). Cliquez sur le lien pour rejoindre [ma chaîne YouTube](#) et vous abonner pour être informés des nouvelles vidéos.

### ★ Pinterest

Pinterest est également une ressource très puissante pour progresser en peinture puisqu'elle vous permet **“d'épingler” autant d'images que vous voulez, chacune associée à une source** (ex : article de blog, site internet, vidéo d'une chaîne YouTube), et **de les regrouper sur des “tableaux” en lien avec une thématique de votre choix** (ex : peinture acrylique, peindre au couteau, apprendre à peindre des nuages). Accédez à mes tableaux pour booster votre apprentissage de la peinture en cliquant : [ici](#)

## Conseil #3 : Partager votre art

Pour finir, le troisième conseil que je peux vous donner sera de **partager ce que vous faites**. Vous débutez et vous n'êtes pas très content de ce que vous avez peint ? Ce n'est pas grave. **Partagez avec votre entourage et avec des inconnus bienveillants** pour qu'ils vous disent ce qu'ils en pensent. **Apprenez, peignez, partagez, améliorez ! ...et recommencez !** Ça pourrait être une nouvelle méthode d'apprentissage : la méthode APPAR ! ?

### Groupe de discussion Facebook

Pour partager votre travail et avoir l'avis de parfaits inconnus, je vous conseille **les groupes de discussion Facebook sur la thématique de la peinture**. Il en existe plein ! A vous d'en sélectionner deux ou trois dans lesquels vous vous sentirez bien intégrés et qui sont constitués de membres bienveillants. Certains accueillent spécifiquement les débutants (même s'il y a toujours quelques experts du domaine).

A mon avis, si vous débutez en peinture, choisissez **un groupe de petite taille (moins de 2000 membres) accueillant spécifiquement les débutants** pour pouvoir vous comparer avec des personnes de votre niveau et **un ou deux groupes avec tous les niveaux** pour avoir les retours de personnes plus expérimentées sur votre travail.

### Expositions

Puis, lorsque vous serez un peu plus expérimenté, vous pourrez **commencer à exposer votre art**. Pour avoir des retours sur votre “travail”, puisque c'est notre sujet, je vous conseille de **demandez les avis directement aux personnes présentes à votre vernissage** mais également d'**envoyer des “espions” pour glaner les retours** parmi les groupes devant vos œuvres, et de vous les transmettre intégralement à la fin, qu'ils soient positifs ou non. Choisissez bien vos “espions” ! ?



*PIRO4D sur Pixabay*

Si vous faites partie d'une **association de peinture**, vous aurez probablement la possibilité de sélectionner une ou deux de toile(s) réalisées ces derniers mois pour l'**exposition de fin d'année**.

Sinon, de nombreux endroits offrent la possibilité d'**exposer (gratuitement) : les centres culturels, les mairies et les restaurants par exemple**. Vous pouvez le faire seul ou avec d'autres amis artistes.

Florence



# VII- Comment débiter au violon sur les chapeaux de roue ?

avec Marie



©Photographie Latifa Messaoudi

Marie Leloup joue du violon depuis l'âge de 5 ans. Amoureuse de cet instrument, elle a fini par en faire son métier. Elle est professeur diplômée d'Etat. Sur son blog, elle avait envie de **transmettre ses connaissances, son expérience et partager en musique avec un maximum de passionnés.**

Notre musicienne talentueuse a décidé de vous mettre au défi pour que **vous puissiez rapidement sortir un joli son de votre violon et vous faire plaisir.**

Voici le lien vers l'article si vous préférez lire directement sur le blog : [3 conseils pratiques pour booster vos progrès au violon](#)

## 3 conseils pratiques pour booster vos progrès au violon

Lorsqu'on commence une nouvelle discipline et qu'on devient ainsi un grand débutant, il est tout naturel **d'avoir envie de progresser le plus vite possible !** Même si l'impatience n'est pas forcément une bonne chose, et qu'il faut accepter que l'apprentissage d'un nouvel instrument prend du temps, je vous livre dans cet article **trois conseils pratiques à appliquer très simplement , et qui vous feront débiter sur les chapeaux de roue ?**

Cet article s'inscrit dans le cadre d'un [évènement interblogueurs organisé par Johanna du super blog learneuse.com](#). Je vous invite à aller visiter son site, dans lequel vous trouverez plein de conseils pour apprendre plus facilement, plus rapidement, n'importe quelle discipline ! Visitez par exemple son article "[comment avoir plus de temps pour apprendre et faire ce que vous aimez](#)" Idéal si vous avez du mal à vous dégager du temps pour travailler votre violon ?

**Voici donc trois conseils pratiques hyper précis à mettre en place pour booster votre apprentissage du violon !**

### Conseil n°1 : Travaillez un peu tous les jours

Il n'y a pas de secret pour progresser au violon, et sur n'importe quel autre instrument, la régularité est hyper importante. L'idéal c'est de travailler tous les jours, tout le monde vous le dira, mieux vaut travailler 10 minutes par jour, que deux heures une fois dans la semaine !

Pour certains , cela paraît impossible à mettre en place, alors voici quelques conseils pour réussir à s'organiser une séance de travail quotidienne, et à vous y tenir !

- ★ **Définissez une plage horaire** : L'idéal c'est de travailler 15-20 minutes par jour quand vous débutez, mais 10 minutes sont aussi très bien si vous ne pouvez pas faire plus. **Analysez votre emploi du temps**, et choisissez un moment où il vous sera facile et agréable de travailler votre instrument, ce peut-être à votre pause déjeuner, tôt le matin, ou pendant que vos enfants font leurs devoirs, bref, le mieux c'est d'en faire un **rituel**, avec un **horaire fixe** donc !
- ★ Choisissez un **lieu agréable** : vous devez vous y sentir bien, il doit être assez **spacieux** pour pouvoir tirer l'archet sans avoir peur de heurter un mur, bien **lumineux**, avec une **acoustique agréable**, et idéalement, **muni d'un miroir** où vous pourrez observer et surveiller votre posture !
- ★ Faites en sorte d'**avoir votre instrument à portée de main**. Vous aurez peut-être moins la flemme de vous y mettre si votre instrument est **prêt à être utilisé**. Pensez à protéger votre instrument de la poussière, du soleil, de la chaleur et du froid, et à détendre la mèche de votre archet, mais faites en sorte qu'il soit le plus accessible possible.

Maintenant que vous n'avez plus d'excuse pour travailler tous les jours, je vous propose une méthode infaillible pour vous motiver ?

**Lancez vous un DÉFI DE 30 JOURS !!**

Il est connu qu'il faut environ une trentaine de jour pour adopter une nouvelle habitude, alors lancez vous ce défi : 10 minutes de violon minimum par jour pendant 30 jours !!  
Couplé avec les deux conseils suivants, observez les progrès fulgurants que vous ferez !

## Conseil n° 2 : Filmez vous le plus souvent possible

Si vous avez un professeur, imaginez les progrès que vous feriez si vous le voyiez tous les jours. En vous filmant et en vous observant jouer, vous **devenez votre propre professeur**, et pouvez ainsi prendre chaque jour du recul sur votre jeu et tenter de trouver des solutions, essayer de nouvelles choses pour progresser sur ce que vous désirez améliorer. Si vous apprenez en autodidacte, c'est même indispensable !

[Les personnes qui ont lu cet article ont aussi lu Mon défi : #10/30 - James Bond Thème](#)

**Comment procéder ?** Il n'est pas nécessaire de posséder du matériel de pro, ni de vous filmer pendant 5 minutes. Un téléphone portable avec un son et une image corrects, une bonne luminosité et un cadrage montrant tout le haut du corps sont suffisants. Filmez vous tantôt en fin de séance, tantôt en début de séance, comparez les deux, parfois quelques secondes suffisent ! **Visionnez** la vidéo à tête reposée et **observez** votre **posture**, écoutez votre **son**, la **justesse** des hauteurs de son et du rythme. **Comparez** avec des vidéos de professionnels, notez ce que vous devez améliorer, et imaginez des façons de le travailler, trouvez la solution en cherchant sur internet, en me [demandant conseil](#) par exemple !

**Pourquoi est-ce important ?** On voit et on entend 10 fois plus de choses en se filmant et s'enregistrant. C'est indéniable ! Visionner une vidéo de vous en train de jouer peut vous faire gagner des semaines, voir des mois de tâtonnements, d'essais, de questionnements. Si vous ne pouvez pas vous filmer, regardez vous dans un miroir, et enregistrez le son. Mais si vous n'avez aucun appareil capable de vous filmer, cela peut être un excellent investissement ?

## Conseil n°3 : Tenez un journal

Offrez vous un joli carnet que vous dédierez à votre pratique du violon.

**Notez y par exemple :**

- ★ Vos objectifs annuels, mensuels, hebdomadaires, quotidiens.
- ★ Le programme de votre séance du lendemain en fonction de vos progrès ou difficultés du jour ( par exemple : 3 minutes de cordes à vide pour améliorer un son grinçant, 5 minutes de travail sans le rythme, pour se consacrer sur la justesse des notes, 5 minutes sur une petite partie définie du morceau que vous travaillez, etc )
- ★ Vos remarques sur les sensations corporelles que vous avez vécues pendant votre séance. Soyez le plus précis possible, observez vos zones de confort ou d'inconfort, notez à partir de combien de temps vous avez ressenti une fatigue ou douleur quelconque
- ★ Vos succès et réussites
- ★ Vos doutes, échecs et questionnements

### **C'est un excellent moyen pour :**

- ★ Vous fixer des objectifs précis et atteignables, et ainsi savoir quoi travailler à chaque séance
- ★ Vous obliger à conscientiser et verbaliser vos difficultés, et à imaginer et verbaliser des solutions concrètes pour les surmonter
- ★ Verbaliser les [questions à me poser](#) ou à poser à votre professeur lors du prochain cours
- ★ Prendre conscience de votre évolution, de vos progrès, en relisant au bout de quelques mois vos remarques sur les séances des premiers jours par exemple !

Je vous promets que si vous suivez ces trois conseils, vous ferez des progrès qui impressionneront autant votre entourage que vous-même ? Et si vous faites de ce défi de 30 jours un défi de 365 jours, alors là, je ne vous raconte même pas ?

En complément lisez ma [méthode DO-RÉ-MI](#), de super conseils pour continuer à progresser dans votre apprentissage !

À très bientôt !

Marie



# VIII- Changez de Vie dès aujourd'hui

## avec Samuel et Florence



Samuel et Florence se sont donné comme mission de **vous aider à réaliser les plus grands projets de votre vie**. Ils se sont inspirés de leur propre expérience pour créer des programmes d'accompagnement au changement de Vie.

Ils ne se sont jamais enfermés dans la routine. Ils ont réfléchi et travaillé pour être maître de leur Destin et réaliser leurs rêves. Aujourd'hui, ils sont entrepreneurs, investisseurs et parents.

L'objectif de Samuel et Florence est de **vous inciter à passer à l'action pas à pas pour vous construire une vie sur mesure**. Avec eux, on entre tout de suite dans le vif du sujet. Vous allez réaliser **3 exercices qui vont vous permettre de mettre en place votre plan d'action pour le projet qui vous tient le plus à cœur**.

Voici le lien vers l'article si vous préférez lire directement sur leur blog : [3 conseils pour changer de vie](#).

## 3 conseils pour changer de vie

Aujourd'hui, cet article participe à un carnaval d'articles réalisé à l'initiative du blog « [Learneuse.com](#) ».

C'est un blog qui aide ses lecteurs à retrouver leur pouvoir d'apprentissage grâce à de nouvelles façons originales de se former. Son slogan « Hack ton éducation, fait pétiller ta vie » est, je pense, très révélateur du style frais et dynamique qui le caractérise. [Voilà un article qui m'a particulièrement intéressé](#) et qui en plus est parfaitement dans la thématique du jour !

Aujourd'hui donc, je vais vous donner mes 3 conseils pour changer de vie et amorcer ce changement de vie dès aujourd'hui. Pourquoi seulement 3 ? Et bien parce que s'il y en avait 30, vous ne passeriez jamais à l'action, et que s'il n'y en avait qu'un, les changements seraient trop petits pour vous motiver à continuer sur le long terme.

Ce que je vous propose, ce sont donc 3 conseils pour changer de vie applicables dès aujourd'hui et qui, si vous vous donnez la peine de les suivre scrupuleusement, vous offriront des résultats rapides.

Mais avant de vous donner ces trois astuces, j'aimerais que vous répondiez à cette petite question...

### Changer de vie, oui, mais pourquoi ?

- ★ Qu'est-ce qui compte vraiment pour vous ?
- ★ Quelles sont vos passions ?
- ★ Pour qui allez-vous vous battre ?

### Qu'est-ce qui compte vraiment pour vous ?

Quelles sont les valeurs qui sont les plus importantes à vos yeux ? Nous avons tous des valeurs différentes qui guident nos actions et notre morale. Mais il arrive parfois, si elles sont mal équilibrées, que ces valeurs aient tendance à nous limiter, ou à nous empêcher de faire des choses alors qu'elles seraient dans notre intérêt.

Par exemple, une personne très axée sur la valeur Travail pourrait avoir du mal à faire une pause et à prendre soin d'elle. Dans des cas extrêmes, sur le long terme, si cette personne ne jure que par cette valeur et refuse d'écouter son corps, il est possible qu'elle fasse un [burn-out](#).

Pour prendre un autre exemple, une personne axée sur la valeur famille pourrait rester des années avec une personne alors que l'amour a disparu depuis longtemps. Sa volonté de conserver une famille unie lui fait mettre de côté son propre bien-être au quotidien et il est probable que tôt ou tard, tout ceci finisse mal...

Parfois, ce n'est pas l'équilibre des valeurs qui est en cause, mais les valeurs elles-mêmes. J'ai connu des gens qui n'étaient animés que par l'argent. Ceux-ci ont tous fini seuls et pleins de regrets malgré leur réussite financière apparente.

J'aimerais que vous preniez un peu de temps pour réfléchir à ce qui compte vraiment pour vous. Ce qui vous fait vraiment du bien, vous épanouit et vous donne envie de devenir toujours plus grand. Trouvez les deux à trois valeurs qui vous inspirent le plus.

Voilà quelques exemples pour vous aider : Famille, contribuer, grandir, amitié, prospérer, œuvrer, bâtir...

## Quelles sont vos passions ?

Une fois que vous avez défini quelles valeurs vous portent et vous donnent envie de vous surpasser, vous allez faire un tour [du côté de vos passions](#).

Depuis notre plus tendre enfance, nous avons tous eu différentes passions, certaines n'ont duré que quelques mois ou années, et d'autres nous suivent depuis des décennies.

Et bien, il se pourrait que votre nouvelle vie soit construite sur l'une de ces passions. Alors encore une fois, prenez un instant et remémorez-vous-les les unes après les autres. Notez-les sur un bout de papier.

Quelles sont celles qui vous font encore sourire ? Qui vous donnent encore envie de plonger dans des livres ou sur internet à la recherche d'informations, ou encore de passer tout votre week-end à apprendre, pratiquer, partager cette passion ?

Reconnectez-vous à vos passions perdues, elles sont peut-être la clef de votre nouvelle vie. Comment pourriez-vous faire pour [vivre de cette passion](#) ?

## Changer de vie, oui, mais pour qui ?

Chez certaines personnes, s'imaginer, se rêver dans une vie meilleure n'était pas plus motivant que ça. Parfois, se dire qu'on peut réaliser de grandes choses ne nous donne pas envie de les réaliser. On sait qu'on pourrait peut-être, mais il manque un déclic.

Et bien moi, j'aimerais que pendant une seconde nous ne parlions plus de vous, mais des autres. Qui va profiter de votre nouvelle vie ?

Est-ce que ce sont vos enfants qui grâce à vous auront droit à une meilleure éducation dans de meilleures écoles ? Est-ce que c'est votre partenaire que vous pourrez combler de bonheur en partageant ensemble des moments inoubliables ?

Peut-être que ce sont vos parents, oncles ou tantes que vous pourrez aider et pourquoi pas mettre à la retraite. Un ami fidèle qui aurait bien besoin d'un coup de main ?

Et si vous n'avez pas de famille ni d'amis, alors pensez à ceux que vous n'avez pas encore rencontrés, ces personnes qui vont vous apporter tant de bonheur et que vous pourrez aider sincèrement et passionnément.

J'ai toujours aimé prononcer cette phrase : « Si vous ne réussissez pas pour vous, réussissez au moins pour les autres.

## 3 conseils pour changer de vie à mettre en application aujourd'hui

- ★ Visualisez
- ★ Définir qui vous devez être
- ★ Planifiez et réalisez

## **Visualisez**

Pour que vous puissiez commencer, amorcer votre changement de vie, encore faudrait-il vraiment savoir ce que vous voulez changer et qui vous voulez devenir !

Nous allons donc faire un petit exercice simple. Installez-vous confortablement au calme et assurez-vous que vous ne serez pas dérangé pendant quelques minutes. Fermez les yeux (enfin, quand vous aurez fini de lire les instructions, sinon vous n'allez pas savoir comment faire l'exercice et vous ne saurez pas non plus quand rouvrir les yeux !!).

Respirez profondément et pensez à tout ce qui vous apporte de la joie dans votre vie. Ressentez cette joie et laissez-la-vous envahir. Soyez reconnaissant pour cette source de bonheur, remerciez la vie pour ça. Respirez lentement, détendez-vous.

Pensez maintenant vous, qui voulez-vous être dans 5 ans. Peu importe vos connaissances actuelles, votre situation professionnelle ou financière ou encore votre estime de vous. Contentez-vous d'imaginer votre vie idéale dans 5 ans.

À quoi ressemble votre vie ? Où est-ce que vous vivez ? Qu'est-ce que vous portez ? Imaginez votre habitation, visitez-la. À quoi ressemblent votre famille et vos amis ? Quelles sont les activités que vous pratiquez ?

Qu'est-ce que vous faites pour vivre ? Est-ce que vous gagnez bien votre vie ? Est-ce que vous contribuez à créer un monde meilleur ? Quelle place a votre travail dans votre vie ? Est-ce que vous êtes employé, chef d'entreprise, vous vivez de vos investissements ?

Prenez vraiment le temps de vous balader dans cette vie. Imprégnez-vous de votre propre réussite. Elle est là, elle vous attend. Vous l'avez aperçu. Maintenant ouvrez les yeux, nous allons partir à la rencontre de votre rêve dans le monde réel.

## **Définir qui vous devez être**

Vous avez aperçu votre vie idéale dans 5 ans. Maintenant que vous avez vu ce que vous vouliez être et avoir, il ne vous reste plus qu'à savoir quoi faire.

Pour le savoir, c'est très simple. Quelles sont les compétences que vous devez apprendre ? Par exemple, si votre rêve est de devenir conférencier le chemin pourrait ressembler à ça :

Réunir les informations pour mes conférences, apprendre à placer ma voix, savoir capter l'attention, apprendre à gérer le stress des prises de parole en public...

Si vous voulez devenir investisseur immobilier, ce sera peut-être : se renseigner sur le marché immobilier de ma ville, apprendre à négocier, savoir calculer une rentabilité, etc.

Faites la liste de toutes les choses que le « vous dans 5 ans » sait faire alors que vous en êtes aujourd'hui incapable. 5 ans c'est long. L'écart entre là où vous en êtes et votre rêve peut paraître énorme, mais rappelez-vous que vous avez 5 ans pour y arriver. C'est plus qu'il n'en faut !

## **Planifiez et réalisez**

Vous savez maintenant ce que vous devez apprendre et faire. C'est parfait ! Maintenant, vous pouvez classer votre liste dans l'ordre qui vous semble le plus adapté (ne vous en faites pas trop là-dessus, de toute façon vous changerez sûrement cet ordre avec le temps).

Pour chaque apprentissage, notez les ressources qui pourront vous aider. Ça peut être des livres, des formations, peut-être même des amis ou des connaissances plus lointaines qui seraient capables de vous faire progresser sur un sujet de votre liste.

Une fois que vous savez ce que vous devez faire et les ressources qui vont vous permettre de le faire, il ne reste qu'à planifier et avancer.

Fixez-vous un objectif réaliste pour la fin du mois. Qu'aimeriez-vous avoir appris ? Pour reprendre mon exemple de l'investisseur immobilier, ça pourrait être « à la fin du mois, je saurais reconnaître une bien rentable dans ma ville. »

Puis fixez-vous un objectif pour la semaine comme « regarder les annonces 5 à 10 minutes par jour et visiter 1 bien ».

Et enfin, vous allez définir et RÉALISER la toute première action. Poser le tout premier pavé sur la route de votre succès. Et vous allez le faire tout de suite !

Pensez à la plus petite chose que vous pouvez faire maintenant. La plus petite étape pour démarrer, comme « regarder quelques annonces sur internet » ou « Trouver un exercice pour chauffer ma voix » pour reprendre l'exemple du conférencier.

Faites cette toute petite chose aujourd'hui. N'attendez pas ! Si vous ne le faites pas maintenant alors vous ne le ferez probablement jamais. Mon meilleur conseil, pour changer de vie finalement, c'est de faire le premier pas. Faites une toute petite action tout de suite, car vous savez où elle vous aura mené dans 5 ans !

### **Un dernier conseil pour la route...**

Je ne pouvais pas vous laisser sans vous parler de la notion de responsabilité... Ce sera mon dernier conseil pour changer de vie aujourd'hui.

Acceptez la responsabilité de votre vie. Il est fini le temps où vous vous permettiez à l'occasion de remettre la faute de vos problèmes sur les autres, le gouvernement, le facteur, l'épicier, votre sœur, le voisin du troisième ou le chien du boucher.

Nos erreurs sont nos meilleurs professeurs. Alors, acceptez l'entière responsabilité de votre vie, de vos erreurs et de vos échecs. Ce n'est pas grave de s'être trompé. Ce n'est pas grave d'avoir essuyé des échecs. En revanche, ce qui est grave c'est de n'en tirer aucun apprentissage.

Dès que vous rejetez la faute sur quelque chose d'extérieur, vous perdez votre capacité à apprendre de cette erreur. Vous devez absolument tirer parti de chaque erreur que vous avez commise pour vous améliorer et atteindre vos objectifs dans votre nouvelle vie.

### **Alors en route !**

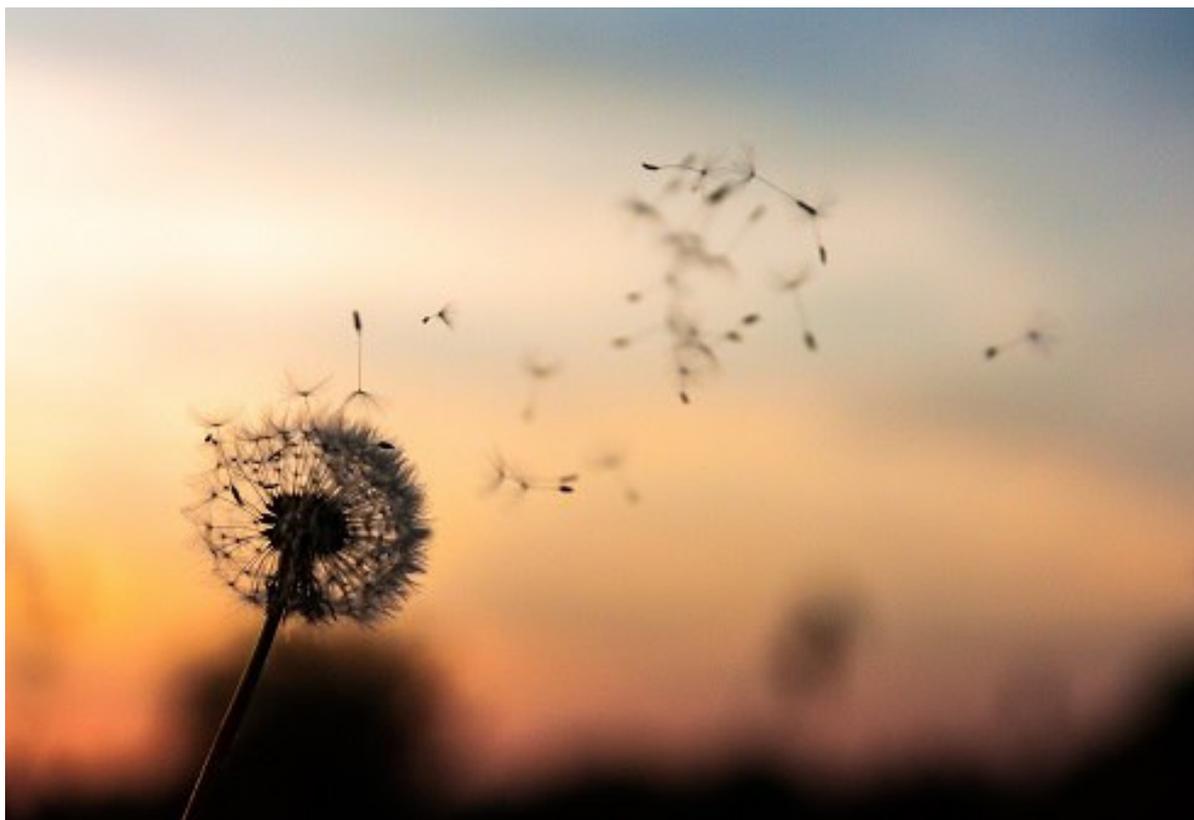
Voilà mes trois conseils pour changer de vie, avec je vous l'accorde, un petit bonus.

Utilisez ces trois conseils dès aujourd'hui pour enfin amorcer le grand changement que vous voulez pour votre vie. Vous êtes capable de grandes choses, vos rêves ne sont pas si loin que ce que vous pouvez croire. Passez à l'action !

Tout ce qu'il vous faut c'est une méthode, de l'organisation et un petit coup de main de temps en temps !

Si vous voulez que je vous donne ce coup de main, n'hésitez pas à me faire signe dans les commentaires de l'article, vous ferez alors partie de « ceux pour qui je me bats » !

Samuel



Voilà ! Vous avez de quoi trouver l'inspiration pour retrouver un nouveau souffle et choisir de vous lancer dans de nouvelles activités !

Faites-vous plaisir en choisissant des projets qui nourrissent votre confiance en veillant à **trouver un équilibre entre activités intellectuelles, activités sportives et activités manuelles.**

Je serais contente que vous me racontiez dans les commentaires **quels seront vos prochains projets pour les semaines à venir.** Pour ma part, je continue à aller plus loin dans ma passion de la danse. Je me lance dans un tout nouveau style : le Dancehall 🤩. J'espère y trouver une autre forme d'énergie et surtout le lâcher-prise...On n'a qu'une Vie !



Pour plus de conseils, de témoignages, de fiches pratiques et de ressources sur les apprentissages autonomes et l'autoformation, rendez-vous sur [Learneuse.com](https://www.learneuse.com) !