



Ce Que Je Retiens

Le Podcast de La Coach Camille

Retranscription de l'épisode :

40. Comment j'ai appris l'anglais (vaincre la peur d'être ridicule)

Hello et bienvenue dans Ce Que Je Retiens, un podcast qui mêle expériences de vie et coaching pour t'apprendre à te détacher du regard des autres. Je m'appelle Camille et je suis coach de vie certifiée. C'est parti !

Partage d'expérience

Aujourd'hui, dans ce 40^e épisode, je te partage ce que je retiens de mon apprentissage de l'anglais. Je te donne des clés pour dépasser ta peur du ridicule pour te lancer dans une activité ou dans l'apprentissage d'une langue.

J'ai commencé à apprendre l'anglais quand j'avais 5 ans et demi, à l'école. C'était une heure le vendredi matin avec Françoise (oui, j'me souviens du nom de toutes mes maîtresses !). J'ai continué les cours d'anglais durant mon cursus scolaire traditionnel. J'ai eu mon Baccalauréat en économie et social où j'ai continué d'avoir deux ou 3h d'anglais par semaine. Puis j'ai fait 2 ans d'anglais commercial après le lycée. Et je suis arrivée en Irlande en ayant un anglais scolaire. Maintenant, je suis fluente et j'ai un bon accent. Je trouve ça très flatteur quand on me demande d'où en Irlande je viens : on me croit irlandaise très souvent tant mon accent s'approche de celui de mon pays d'adoption. J'habite en Irlande depuis plus de 11 ans, et je maîtrise très bien l'anglais du quotidien, mais aussi l'anglais professionnel (notamment celui utilisé dans mon autre métier, à savoir celui de l'enseignement de la petite enfance). J'ai aussi réussi à écrire en anglais académique pendant mes 4 ans d'études ici, et j'ai aussi réussi à pondre une thèse sur la cohésion d'équipe et la remise en question. Et vues les galères que mon mari et moi avons eu avec Jeanne notre précédente voiture (oui, je nomme mes objets), j'ai même commencé à maîtriser la mécanique. Bref, tu l'auras compris, l'anglais et moi, bah on s'entend bien.

SAUF QUE pour en arriver là, je suis passée par tellement de galères. La principale étant la peur du regard des autres. La peur d'être ridicule. J'avais globalement de bonnes notes en cours mais quand j'ai débarqué en Irlande, j'ai commencé à ressentir la pression. J'avais très peur qu'on se désintéresse de moi parce qu'on ne pouvait pas me comprendre. J'avais tellement peur de ne pas réussir à m'exprimer, moi qui suis une vraie pipelette. J'avais peur de dire une connerie et qu'on se foute de moi. Tu sais, faire un contre-sens. J'me rappelle d'une conversion notamment où je ne savais pas comment dire "je transpirais", mais où j'ai dit "j'étais mouillée". Le truc c'est qu'en anglais, "I was



wet”, ça peut vouloir dire que tu t’es pissée dessus ou que ton corps ressent de l’excitation sexuelle. Tout le monde autour de moi a explosé de rire, j’étais écarlate et j’avais envie de devenir transparente et de ne plus jamais revoir ces personnes. T’imagines bien que mon cerveau a vite imprimé la traduction adéquate au verbe transpirer, à savoir : to sweat.

Je me souviens aussi d’une autre fois où j’avais honte de parler si lentement et d’être essoufflée parce que je veillais à prononcer la lettre H en début de chaque mot. Je me suis retrouvée à faire des contres-sens du genre : hair et air (les cheveux et l’air). J’ai cru ne jamais arriver à prononcer la phrase “her hair” (ses cheveux).

J’m souviens aussi de la fois où j’ai dit à une collègue de maternelle devant toute la classe “to fuck us” (trad : “de nous baiser”).... A la place je voulais dire que telle enfant était concentrée (“focused”).

Voilà. J’en ai plein des anecdotes de ce genre là. Ô et ça me fait penser, il y a quelques mois, je suis allée visiter une ancienne mine irlandaise. C’était un vieux mineur qui nous faisait le tour. Il avait un fort accent de Roscommon, un comté irlandais et j’ai compris 20% de ce qu’il a dit. Alors que ça fait plus 25 ans que j’apprends l’anglais hebdomadairement et 11 ans que je le parle quotidiennement. Ha bah j’veais pas te mentir, je me suis sentie nulle à chier haha.

Mais alors, qu’est ce qui a fait que j’ai le niveau d’anglais que j’ai aujourd’hui ? Je me suis lâchée la grappe. J’ai arrêté de me dire que je devais parler parfaitement, aussi bien que je parle français, et aussi bien que les anglophones. Pourquoi ? Parce que viser la perfection me mettait une telle pression que ça en devenait lourd à porter. J’ai tout simplement accepté mon niveau d’étudiante de la langue anglaise. Et ça a tout changé.

Ce que je retiens de mon apprentissage de la langue anglaise c’est que la peur d’être ridicule amène à la stagnation.

Discussion

Parce que la vraie question c’est quel est le coût de la peur d’être ridicule, finalement ? Et bien, c’est de stagner. Si tu as peur d’être ridicule, alors tu vas procrastiner et tu ne vas jamais passer à l’action. Et ça, c’est bien inconfortable, surtout que des regrets peuvent apparaître avec le temps. Ceci étant dit, se lancer c’est aussi inconfortable, tout comme accepter de se tromper. Donc si je résume, qu’on stagne ou qu’on avance, dans les deux cas c’est inconfortable. Alors, quel inconfort choisis-tu ? J’aurais envie de t’inviter à t’offrir un inconfort, plutôt que de subir celui par défaut.

Et puis la notion de ridicule est relative. On se trouve ridicule par rapport à nos propres standards.



Par exemple, Jim Carrey est un acteur et imitateur qui a la particularité de déformer son visage pour faire des grimaces. Je suppose (car je ne l'ai jamais interviewé) qu'il ne se considère pas ridicule. Il voit sa capacité à faire des grimaces comme étant une force.

Et bien, c'est la même chose pour apprendre une langue étrangère. Que tu fasses un contre-sens, que tu n'arrives pas à prononcer un mot correctement ou que tu fasses une erreur de grammaire : tu as le choix de te penser ridicule et d'avoir honte. Tout comme tu as le choix de penser que tu apprends et du coup, ça t'amènerait à ressentir de l'amusement ou de la bienveillance.

Enfin, c'est important de garder en tête qu'il en va de l'interprétation de chaque individu de décider si telle ou telle chose est ridicule. Plus d'infos dans l'épisode 2 sur l'interprétation des faits. Bon et puis petite citation de [Jean-Claude Van Damme](#) : "le ridicule n'existe pas, on crée le ridicule".

Alors voilà. Je sais qu'un des plus gros freins à l'apprentissage d'une langue c'est la peur d'être ridicule. Sauf que cette peur nous paralyse et nous empêche de parler et donc de progresser ! J'ai la croyance profonde que la personne à qui tu vas t'adresser sera contente que tu essaies de t'exprimer dans sa langue. Et puis d'expérience, pour côtoyer nombre d'anglophones, ils sont admiratifs des personnes qui parlent au moins deux langues; car pour la plupart, ils ne parlent que l'anglais. Donc voilà, détresse. Laisse de côté ton biais de pessimisme !

Si je te raconte tout ça, c'est pour dédramatiser l'apprentissage d'une langue. Oui ça prend du temps. Oui, il y a toujours à apprendre. Et oui, faire des fautes n'empêche pas de comprendre ni de se faire comprendre. Et tout ceci vaut pour n'importe quelle activité que tu souhaites entreprendre.

Auto-coaching

Si toi aussi tu souhaites dépasser ta peur du ridicule pour apprendre une langue étrangère par exemple, voici ce que je te propose :

1. Déjà, lorsque tu remarques que tu as peur d'être ridicule, arrête-toi, fais une pause. Stop ! Et respire un bon coup. Respire consciemment. Ensuite, rappelle-toi que c'est normal d'avoir peur d'être ridicule, c'est ton cerveau primaire qui fait son taff de survie. Je te rappelle qu'on est des être sociaux et qu'on a besoin d'être aimée et acceptée des autres pour survivre. Donc ton cerveau agit normalement. Rappelle-toi aussi que d'autres avant toi sont passés par là, que d'autres se sentent comme toi dans ce contexte. Tu es normale ! Enfin, essaie de te parler avec bienveillance comme tu parlerais à une personne que tu aimes et qui vit la même chose que toi. Par exemple : "C'est très inconfortable de faire quelque chose de nouveau", "La période d'apprentissage peut être inconfortable et est pourtant nécessaire".
2. Lorsque la peur du ridicule reviendra, il est probable que ton cerveau te dise d'abandonner ! C'est là qu'il va être intéressant de te projeter dans le futur : montre à ton cerveau toutes les



portes qui vont s'ouvrir à toi une fois que tu parleras cette langue. Tu sais, ton cerveau a besoin de savoir qu'il sera récompensé !

3. Ensuite, repère ton biais de pessimisme. Ça va t'aider à dédramatiser. Je te parlais du biais de pessimisme dans l'épisode 37.
4. Je t'invite aussi à te comparer à ce qui est comparable. Ça ne sert à rien de comparer ton niveau à mon niveau ni même à celui de Beyoncé. J'habite et je travaille en Irlande depuis 11 ans et demi, j'ai été sensibilisée à l'anglais dès le plus jeune âge. De la même manière, te comparer à Beyonce est inutile, car elle parle anglais depuis son plus jeune âge, puisque c'est sa langue maternelle. Donc si tu veux te comparer à quelqu'un, compare-toi à toi UNIQUEMENT ! Compare ton niveau d'aujourd'hui à ton niveau d'hier, parce que ça c'est factuel. En revanche, te comparer à Suzanne est inutile car tu ne connais pas ses prédispositions à apprendre une langue ni même l'exposition à cette dite langue dans son quotidien.
5. Et puis c'est important de déterminer l'usage que tu comptes faire de cette langue. Est-ce pour une utilisation récréative (ie . regarder des films en VO, voyager...), pour une utilisation professionnelle ou bien pour une expatriation ? Avoir de la clarté là-dessus te permettra d'apaiser ta peur du ridicule.

Et voilà pour aujourd'hui. Et toi, que retiens-tu de cet épisode ?

Merci à toi d'avoir écouté cet épisode jusqu'au bout. Si tu souhaites en savoir plus sur mon travail, rejoins-moi sur Instagram sur la page [@LaCoachCamille](https://www.instagram.com/LaCoachCamille) ainsi que sur mon site internet www.lacoachcamille.com. Prends soin de toi !