

PARLER UNE LANGUE ÉTRANGÈRE : l'apprentissage qui le vaut bien !



Bien que la majorité des candidats frontaliers résidant en France postule en Suisse romande, notamment francophone, le multilinguisme représente un facteur de réussite des démarches de postulation. L'anglais et l'allemand étant les langues les plus demandées par les recruteurs, en plus du français. Accroître ses compétences linguistiques est par conséquent un enjeu de taille qui concerne tout professionnel qui travaille ou envisage de travailler en Suisse. Comment s'y prendre, surtout si l'on fait preuve d'un certain « blocage » face à l'apprentissage de nouvelles langues ? Corinne Vallotton, formatrice d'adultes et coach, nous livre ses conseils.

Pour mettre toutes les chances de son côté sur le marché de l'emploi en Suisse, il est évident que la maîtrise d'une ou de plusieurs langues est un atout à ne pas négliger. Pour être en mesure d'apprendre à parler une langue étrangère ou d'améliorer ses compétences linguistiques, il est donc essentiel de s'en donner véritablement les moyens.

Se donner les moyens, cela consiste, certes, à choisir le bon cours, le support adéquat ainsi que la méthode qui convient. Mais il est encore plus important – décisif même – pour pouvoir progresser réellement, de se libérer des pensées bloquantes qui freinent l'apprentissage et qui empêchent la progression, comme par exemple :

**«De toute façon, je n'ai jamais été doué en langues !»
«Je n'y arriverai jamais !» «Je suis trop vieille pour apprendre.»
«Personne ne me comprend quand je parle.» «J'ai toujours su que je n'étais pas faite pour les langues.» «De toute façon, j'ai toujours été nul en langues !»**

Ces petites phrases, ces croyances intérieures qui sont bien ancrées dans notre inconscient et qui nous font la vie dure, ont un réel impact sur nos capacités et la confiance en soi. J'en entends souvent et ce particulièrement dans le cadre de l'apprentissage des langues.

Lorsqu'on rencontre des difficultés en apprentissage, il est normal, à

un certain moment, de se sentir frustré.e, pas à la hauteur et d'être habité.e par des pensées de découragement. Mais n'oublions pas que **tout apprentissage est un chemin**. Et quand on est en chemin, il y a forcément évolution, on est en mouvement. Or, ces phrases de découragement nous figent dans ce ressenti, on se retrouve alors dans un état statique, sans plus pouvoir avancer. C'est normal qu'il soit alors si difficile de progresser : on est véritablement englué.e dans sa problématique. Ces phrases qui résonnaient en nous, à un certain moment, prennent toute la place et deviennent alors la seule réalité envisagée.

SE LIBÉRER DE SES PROPRES PENSÉES BLOQUANTES

1. Pour avancer sur le chemin de l'apprentissage, il est nécessaire donc de se libérer de ses propres pensées bloquantes et polluantes !

Première étape sur ce chemin consiste à en prendre conscience et à les accepter : Visualisez votre objectif linguistique, votre envie d'avancer, observez alors les pensées, les idées qui fusent, ce que vous vous dites, au quotidien, dans votre dialogue intérieur, et notez ces pensées. Ce chemin intérieur peut déjà faire la différence !

Une fois que mes pensées sont conscientes, je peux alors décider de m'en distancer et de ne plus m'identifier avec les messages qu'elles véhiculent.

2. Pour avancer, je recommande, ensuite, de porter son attention sur sa manière de fonctionner et de se connecter à ses ressources : Comment suis-je quand je rencontre des difficultés ? Qu'est-ce qui m'aide à faire face ? Ces réflexions permettent de mettre en évidence mes forces ainsi que ma capacité à progresser. Nous avons toutes et tous des ressources, des points forts, des pensées aidantes. Mais parfois nous perdons contact avec ces ressources, nous nous en coupons justement car nous sommes persuadé.e.s de ne pas pouvoir y arriver.

En prenant cette distance face à mes croyances limitantes, je peux alors changer de perspective, envisager les choses différemment, me

concentrer à nouveau sur ce qui marche, sur ce qui m'aide à avancer et non pas sur ce qui ne fonctionne pas.

3. Et puis, cela ne serait-il pas génial de pouvoir inverser les choses et donner ce pouvoir à d'autres types de pensées, à des pensées constructives et stimulantes ?

Essayez d'en formuler quelques-unes qui résonnent en vous, comme :

«Je dois fournir plus d'efforts que prévu, mais c'est ok.»

«Je suis en chemin, j'apprends, j'en suis capable !»

«Je n'apprends plus comme quand j'étais jeune, j'apprends juste différemment.» «Si on ne me comprend pas quand je parle, alors je vais bosser ma prononciation, c'est ok.»

Cela vous paraît un peu simple ? Essayez, ça l'est !

Corinne Vallotton, formatrice d'adultes, coach et fondatrice de l'Atelier & Co www.l-atelierandco.ch, accompagne la transition professionnelle, le développement personnel ainsi que le processus d'apprentissage. Elle propose différents types de cours, ateliers et accompagnements pour dépasser ses freins, se libérer de ses pensées limitantes, apprendre différemment, activer ses ressources, améliorer la confiance en soi et déployer son plein potentiel.

Elle anime régulièrement un webinar à destination de nos adhérents, intitulé «Se libérer de ses blocages face à l'apprentissage d'une langue étrangère». Prochaine date : Jeudi 2 septembre – de 11h à 12h. Inscription sur www.frontalier.org/conferences.htm

LE MULTILINGUISME SUISSE EN CHIFFRES

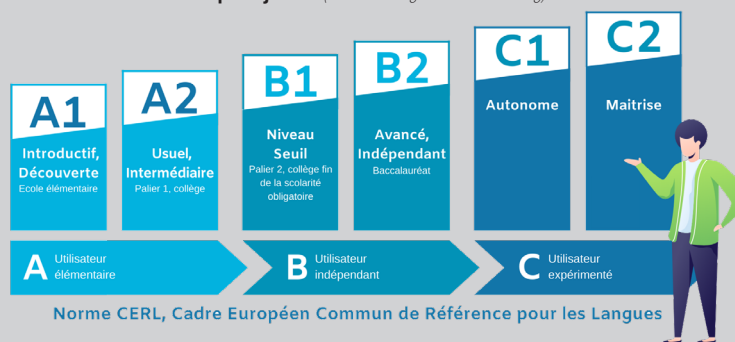
- 4 langues nationales
- 62,6% germanophones
- 22,9% francophones
- 8,2% italophones
- 0,5% romanchophones
- Le bilinguisme est institutionnalisé dans 4 cantons (Berne, Fribourg, Valais et Grisons) et 1 ville (Biel/Bienne).
- La langue la plus utilisée sur le lieu de travail est l'allemand (principalement le suisse allemand) suivi du français (≈30%), de l'anglais (≈20%) et de l'italien (≈10%).
- + 40% de la population suisse est au moins bilingue.

Source : OFS Office Fédéral des Statistiques

QUEL NIVEAU EN LANGUES ÉTRANGÈRES

Connaissez-vous votre niveau de maîtrise des langues étrangères ? Testez-vous via le cadre européen de référence pour les langues (CECRL) qui liste 3 niveaux de connaissance : A/B/C. Chaque niveau comporte deux sous-niveaux (A1/A2, B1/B2, C1/ C2), le A étant le niveau le plus bas.

Ce référentiel vous aide à identifier votre niveau en langues pour mieux approcher les recruteurs et vous situer au plus juste. (Source Euroguidance-france.org)



<https://www.coe.int/fr/web/common-european-framework-reference-languages>

SE FORMER EN LANGUES ÉTRANGÈRES

En France	En Suisse
<ul style="list-style-type: none"> • Si vous travaillez en France et possédez un CPF (Compte Personnel de Formation) vous pouvez l'utiliser pour financer une formation en langue vivante « accréditée » (figurant dans la liste établie par France Compétence). Pour en savoir plus et consulter la liste des formations éligibles au CPF, rendez-vous sur www.moncompteformation.gouv.fr 	<ul style="list-style-type: none"> • Si vous travaillez dans le canton de Genève, vous pouvez bénéficier du chèque annuel de formation (CAF), sous réserve de certaines limites de revenu, dans le but de financer une formation. Le montant de ce chèque peut aller jusqu'à 750 francs par an. Plus d'infos sur : www.ge.ch/beneficier-cheque-annuel-formation www.citedesmetiers.ch/thematiques/bourses-et-financements/cheque-annuel-de-formation • Plusieurs établissements proposent des cours de formation en langues vivantes, tels qu'Ecole-Club Migros www.ecole-club.ch, implantée dans tout le territoire helvétique, et LinguaViva, membre du Club Frontaliers du GTE grâce auquel vous bénéficiez de 10% de réduction sur le tarif des cours. (https://www.frontalier.org/emploi-suisse/1122709/linguaviva.htm)