

Lauriane Legrand
Fondatrice du Marathon des Langues

PARLEZ ANGLAIS EN 6 MOIS, PAS EN 10 ANS !



LA MÉTHODE ANTI-SCOLAIRE
POUR DÉBLOQUER VOTRE ORAL

● Éditions
EYROLLES



Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Mise en page : Soft Office
Correction/relecture : Marine Bourasseau et Brigitte Domergue
Crédits iconographiques : p. 40 Shutterstock, FARBAI.

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89% de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2023
ISBN : 978-2-416-01163-4

Lauriane Legrand

**PARLEZ
ANGLAIS
EN 6 MOIS,
PAS EN 10 ANS !**

LA MÉTHODE ANTI-SCOLAIRE
POUR DÉBLOQUER VOTRE ORAL

● Éditions
EYROLLES

Sommaire

Préface de Jean-Yves Ponce..... 15

INTRODUCTION

**De nulle en anglais à polyglotte
(et comment vous pouvez faire pareil)**..... 17

*La pédagogie: une vision holistique
de l'apprentissage fondée sur les neurosciences*..... 17

Le Marathon des Langues – qui sommes-nous?..... 21

*La naissance du Marathon des Langues:
comment je suis passée de « nulle en anglais »
à polyglotte et à enseigner cette méthode
à des milliers de personnes*..... 23

Quel niveau allez-vous atteindre dans six mois?..... 29

CHAPITRE 1

**Lever les blocages émotionnels
avec l'anglais**..... 33

*Les croyances limitantes qui vous empêchent
de parler anglais*..... 34

Vous stagnez depuis des années? Voici pourquoi..... 39

<i>Reprogrammer son cerveau pour lever les blocages et oser parler</i>	50
--	----

CHAPITRE 2

La méthode anti-scolaire pour débloquer son oral	61
---	----

<i>Créer sa routine pour parler anglais en six mois</i>	62
---	----

<i>Par où commencer: les étapes indispensables (que tout le monde oublie) pour bien démarrer et ne pas abandonner</i>	70
---	----

<i>Lever tous les obstacles pour apprendre facilement et dans le plaisir</i>	85
--	----

CHAPITRE 3

Équilibrer ses quatre piliers pour ne plus jamais stagner	101
--	-----

<i>Apprendre le vocabulaire et la grammaire facilement (bye bye Brian forever)</i>	101
--	-----

<i>Les secrets de l'actif: expressions orale et écrite</i>	111
--	-----

<i>Les secrets du passif: compréhensions orale et écrite</i>	116
--	-----

CHAPITRE 4

Avoir une bonne mémoire même si l'on oublie tout	123
---	-----

<i>Définir sa mémoire pour tout retenir facilement</i>	124
--	-----

<i>La méthode perroquet ou la courbe de l'oubli pour mémoriser efficacement</i>	126
---	-----

<i>Les quatre phases d'assimilation (ou de « décortilage »)</i>	127
---	-----

<i>Les images mentales drôles (ou pas)</i>	129
<i>Le palais de la mémoire</i>	131
<i>La teaching method pour éviter l'illusion du savoir</i>	133
<i>Le sketchnoting</i>	135

CHAPITRE 5

Parler anglais à vie (et ne plus jamais l'oublier)!	137
--	-----

<i>Développer sa fluidité à l'oral et atteindre le niveau C1</i>	138
--	-----

<i>Ne plus avoir honte de son accent et parler comme un natif</i>	148
---	-----

<i>Parler anglais et conserver son niveau à vie</i>	152
---	-----

<i>Apprendre une nouvelle langue et devenir polyglotte?</i>	155
---	-----

CHAPITRE 6

Parler anglais en 6 mois, pas en 10 ans: le guide mois par mois	163
--	-----

<i>Le plan concret sur six mois (et au-delà), mois par mois</i>	163
---	-----

<i>Les meilleures ressources pour créer votre propre routine et parler anglais en six mois</i>	167
--	-----

<i>Sources et bibliographie</i>	171
--	-----

<i>Table des matières</i>	175
--	-----

Préface

Imaginez...

Vous êtes là, sur le point de franchir les portes de l'événement incontournable de l'année. Vous allez enfin rencontrer les stars de votre domaine. Votre carrière va faire un énorme bond en avant. D'ici la fin de la journée, vous aurez élargi votre réseau, pris des contacts importants, noué des partenariats prometteurs.

C'est bientôt à vous de faire votre entrée.

Un vigile s'interpose. Il y a un problème.

Vous n'êtes pas sur la liste.

Tellement cliché, et pourtant, après vérification, en effet, votre nom n'y figure pas.

Tout le monde vous regarde. Vous rebroussez chemin, et rentrez chez vous.

Demain, vous reprendrez le boulot.

Votre cheffé vous racontera comment ça s'est passé...

Croyez-le ou non, mais cette sensation est celle qui se rapproche le plus de ce que ressent quelqu'un qui ne maîtrise pas l'anglais. « L'événement incontournable », ce sont vos opportunités d'évolution. Certains l'appellent « le destin » ou tout simplement « carrière ». Il est aujourd'hui de

plus en plus difficile de tracer un chemin épanouissant sans être à un moment sur « la liste » de ceux qui parlent anglais.

Bonne nouvelle : si vous cherchez à changer radicalement le cours de votre vie dans les mois qui viennent, alors vous êtes au bon endroit. Et, plus précisément, vous êtes avec la bonne personne. Lauriane, c'est votre coupe-file vers votre destin, votre carrière (ou peu importe le nom que vous lui donnerez). Il n'y aura pas de vigile qui entravera votre route. Pas de syndrome de l'imposteur. Pas de manque de confiance, d'autosabotage.

Vous ferez partie de l'événement incontournable.

Depuis que je connais Lauriane, je la vois transmettre sa passion des langues, et son enthousiasme est contagieux. Elle fait partie de ces personnes qui ont un véritable impact sur la vie et la carrière des gens grâce à sa bienveillance naturelle. Si vous êtes encore sous le coup du traumatisme subi à l'école par l'apprentissage de l'anglais, alors il est temps de guérir. Lauriane vous a concocté une méthode concrète, pratique, qui vous donnera confiance et effacera ces mauvais souvenirs.

Repartez à présent vers votre événement incontournable.

C'est votre moment.

Jean-Yves Ponce

Auteur, formateur, spécialiste de la mémorisation depuis 2011. Passionné par les nouvelles façons d'apprendre, comment mémoriser durablement, la neuroergonomie, l'économie de la connaissance, il aide les gens à avoir une meilleure mémoire et à être plus efficaces dans leur travail ou leurs études. Chaque semaine, il partage ses conseils sur un ton humoristique et inspirant sur son site Potiondevie.fr et sur sa chaîne YouTube du même nom avec plus de 185 000 abonnés.

INTRODUCTION

De nulle en anglais à polyglotte (et comment vous pouvez faire pareil)

La pédagogie : une vision holistique de l'apprentissage fondée sur les neurosciences

Plus de dix ans à apprendre la liste des verbes irréguliers par cœur, à chercher Brian dans sa *kitchen*, à apprendre toutes les exceptions grammaticales pour, au final, ne pas réussir à aligner deux phrases, vous cacher derrière vos collègues lors des réunions en anglais, avoir le cœur qui palpite et les mains moites en priant pour que l'on ne vous parle pas. Vous sentir mal à l'aise, perdre confiance en vous et vous dire que vous êtes nul en anglais. Voici l'histoire de mes élèves, mon histoire, et sans doute la vôtre.

Si vous vous retrouvez dans ces quelques phrases, alors je vous souhaite un *biig welcome* chaleureux. Je vous invite vivement à lire ce livre en entier, car je l'ai rédigé spécialement pour vous. Il a littéralement le pouvoir de changer votre vie.

L'école ne nous a jamais enseigné comment « apprendre à apprendre ». Au lieu de cela, nous avons subi le gavage du « par cœur » et l'apprentissage à court terme à coups de « peut mieux faire ». Pendant toute notre scolarité, nous avons fonctionné à contre-courant de nos mécanismes naturels d'apprentissage : la mémoire déteste l'apprentissage par cœur ! Et nous le savons depuis 1885 grâce à Hermann Ebbinghaus et sa courbe de l'oubli (je vous en reparle en détail *later**) et pourtant, on ne nous l'a jamais dit.

C'est comme si nous avions perdu dix ans à passer l'aspirateur sans jamais le brancher. Bon, ce n'est pas la *best* métaphore pour remporter un prix Goncourt, j'avoue (au passage : attendez-vous à lire des blagues drôles ou pas, des métaphores grotesques et autres réjouissances, je n'ai pas envie de vous faire subir un autre livre « chiant » sur l'anglais car vous avez déjà donné). Ici, c'est blagues nulles, paillettes, licornes et boules à facettes de la confiance en soi.

Apprendre par cœur la liste des fruits, des meubles et toutes les exceptions grammaticales (pour les recracher sur une feuille) n'a jamais aidé personne à parler anglais. Bien au contraire, la méthode scolaire a laissé de profonds ancrages négatifs qui, même plus de vingt ans après, provoquent des « blocages de mâchoires », comme on dit chez nous, au sein du Marathon des Langues. Ces blocages empêchent d'oser parler anglais de peur de faire des erreurs et d'être jugé. Un barrage émotionnel s'est créé, entraînant des croyances limitantes qui vous poussent à croire que vous êtes « nul en anglais », que ce n'est pas pour vous, que vous n'y arriverez jamais. Alors que c'est complètement faux !

Si, aujourd'hui, vous ne parlez pas anglais, ce n'est pas de votre faute. On ne vous a jamais appris à faire

* Ah oui, j'ai oublié de vous prévenir : ici, on applique le « Van Damme Style » (ou « franglish »).

fonctionner votre mémoire, le premier outil d'apprentissage. Pour passer votre permis de conduire, vous apprenez à manœuvrer votre véhicule. Pour l'anglais, ou toute autre langue, c'est exactement la même chose : vous avez besoin de connaître votre fonctionnement naturel d'apprentissage.

Vous êtes totalement capable de parler anglais et ce, malgré vos croyances. J'en suis absolument certaine, car je suis moi-même passée de « nulle en anglais » à polyglotte, et je vois cette transformation chez chacun de nos élèves depuis 2017, même ceux qui me disent, sur un ton funèbre [Jean-Mi', mets-nous un son dramatique en régie !]: « Je suis vraiment nulle, tu es ma dernière chance, je vais être un calvaire pour toi, Lauriane. Si je n'y arrive pas maintenant, j'abandonne. » Quand j'entends cela, je me réjouis, car je sais exactement comment faire pour débloquer cette personne. En six mois, l'affaire sera réglée et elle passera même à l'espagnol ensuite.

Que vous ayez eu une mauvaise expérience à l'école, essuyé le refus d'un emploi ou que l'on vous ait critiqué, je suis absolument certaine d'une chose : vous en êtes capable, car l'anglais est une compétence, et non un talent. Si vous avez testé de nombreuses techniques jusqu'ici et que votre oral est encore bloqué, cela signifie que vous avez besoin de lever ce blocage émotionnel au travers d'une méthode qui respecte votre fonctionnement naturel d'apprentissage. D'ailleurs, que vous ayez été bon ou mauvais élève à l'école, ne vous sentez pas coupable si vous ne parlez pas anglais aujourd'hui, car le résultat est le même : votre oral est bloqué.

J'ai une vision holistique* de l'apprentissage. Cela signifie que j'ai une vision d'ensemble du fonctionnement naturel

* C'est-à-dire une vision d'ensemble de l'apprentissage, du fonctionnement naturel de l'humain. Par exemple, si vous avez un problème de mémoire, nous allons chercher l'origine et trouver la solution – est-ce causé par le stress ou par l'alimentation, par une mauvaise méthode... ? Ce, afin de trouver des solutions durables.

de l'humain dans sa capacité d'apprentissage et dans sa psychologie. Bien que je ne sois pas psychologue, après avoir accompagné des milliers d'élèves, j'ai remarqué des schémas répétitifs, que j'ai moi-même connus. Si, par exemple, vous avez des problèmes de mémoire, nous n'allons pas uniquement nous concentrer sur la mémorisation, car il se peut que cela ne soit qu'un symptôme. Nous allons en chercher l'origine : est-ce causé par le stress, une charge mentale trop élevée, l'alimentation, le sommeil, etc. ? Le but est de trouver des solutions durables.

Apprendre une langue ne se résume pas à associer des mots ensemble ; c'est un véritable chemin de développement personnel qui nous met face à nos propres peurs, blocages et croyances. Apprendre l'anglais révèle des parties de nous que l'on ne souhaite pas toujours voir. Il est douloureux d'aller chercher ce qui appuie sur le manque de confiance en soi. Cela fait remonter d'anciennes blessures que l'on a laissées sous le tapis. Pour moi, l'anglais agit comme un cheval de Troie. Vous venez pour parler anglais et nous creusons ensemble pour identifier ce qui vous empêche de réussir, tout en travaillant sur votre confiance en vous. Nous allons « beaucoup plus loin qu'une formation d'anglais », pour reprendre les termes de nos élèves, et c'est ce que vous allez découvrir au travers de ce livre. Je vais vous révéler la méthode que nous enseignons et qui permet de parler anglais en 6 mois, pas en 10 ans, malgré un « blocage de mâchoire » profond, et ainsi de retrouver une totale confiance en vous.

Le Marathon des Langues – qui sommes-nous ?

J'ai créé le Marathon des Langues en 2017 et me suis entourée d'une superbe équipe nommée « La Marateam » (parce que ça clique). Pensez à les saluer, si vous avez l'occasion de leur écrire ou de les croiser. Nous avons accompagné plus de 2 300 élèves au « déblocage de mâchoire » et en avons fait notre spécialité. La plupart de nos élèves disent avoir essayé des dizaines de formations avant de nous rejoindre, sans avoir réussi à débloquent leur oral. Nous sommes « leur dernière chance ». Oui, nous aimons les challenges !

La méthode du Marathon des Langues repose sur 3 axes d'apprentissage :

- ★ le développement personnel : pour identifier les blocages émotionnels qui empêchent d'oser parler et enlever les ancrages négatifs du passé afin de surmonter ses peurs (conscientes et inconscientes) ;
- ★ le coaching et le mentorat : pour reprogrammer votre cerveau afin d'oser parler et vous accompagner dans la mise en place de votre routine d'anglais ;
- ★ des défis pour passer à l'action, ne pas abandonner et rester motivé dans le plaisir.

La pédagogie de notre programme Marathon d'Anglais® allie coaching et développement personnel pour débloquent votre oral et oser parler anglais (même si vous pensez être nul), car ce sont ces croyances qui bloquent l'apprentissage dans 90% des cas. Notre mission est donc de lever ces blocages émotionnels, pour que vous puissiez retrouver confiance en vous et atteindre la liberté de postuler à des emplois pour lesquels vous êtes qualifié, voyager partout

dans le monde sans dépendre de personne, oser faire les devoirs avec vos enfants et leur transmettre la confiance nécessaire pour parler, etc.

Notre *BIG dream* qui met du *fiire* dans notre quotidien est de créer notre propre ONG pour permettre l'accès à l'éducation aux femmes qui ne peuvent pas se former, par pauvreté ou à cause du patriarcat, car je suis intimement convaincue que la connaissance est la clé de la liberté de tout être humain.

Vous pouvez retrouver tous nos conseils gratuitement sur nos différents réseaux :

- ★ des centaines de vidéos sur notre chaîne YouTube « Marathon des Langues » : www.youtube.com/channel/UCF6Z8cpFJke-s9mqsGkDK8Q/videos ; 
- ★ notre Instagram @marathon_des_langues (les coulisses de mes voyages et de l'entreprise) ;
- ★ les articles de blog, que vous retrouverez sur le site *Marathon des Langues* (www.marathon-des-langues.com), et sur lequel vous pourrez également lire nos parutions dans la presse (www.marathon-des-langues.com/presse-marathon-des-langues/) et les avis de nos élèves adorés (www.marathon-des-langues.com/avis-formations/).

Pour découvrir comment est né le Marathon des Langues (car on me pose souvent la question), lisez la suite. Sinon, passez directement à la prochaine partie : « Quel niveau allez-vous atteindre dans 6 mois ? » à la page 29.

La naissance du Marathon des Langues : comment je suis passée de « nulle en anglais » à polyglotte et à enseigner cette méthode à des milliers de personnes

Racontage de *life* sous le soleil de Rio de Janeiro... au Brésil. Je m'étais lancé le défi de parler portugais en trois mois pour tester ma méthode. Je passe donc trois mois à étudier mon portugais à la maison (en France) et décide de me tester en situation réelle au Brésil.

Ah mais non ! Attendez ! On rembobine *right now* ! Vous voudriez sans doute en savoir plus sur ma période « nulle en anglais » ? « Ouiiiiiii ! » disent-ils tous en chœur (ça y est, je me crois au Zénith).

Donc, oui, à la base, j'étais nulle en anglais (et dans les autres langues aussi, d'ailleurs). J'avais régulièrement des 6/20 à mes tests d'anglais, malgré des mercredis et week-ends entiers à tout apprendre par cœur. J'avais beau être une « bosseuse », cela ne suffisait pas. Je n'osais pas parler de peur de faire des erreurs, d'être jugée pour mon accent, de ne pas assez bien parler. En espagnol, j'ai eu 9/20 à mon oral de bac. Le jury m'a même recommandé d'annuler mon voyage en Espagne prévu quelques mois plus tard, tellement j'étais nulle. En allemand, ce n'était pas mieux... Oui, je sais, maso, la fille ; j'avais pris trois langues.

Voici une anecdote qui aurait fait abandonner n'importe quelle personne sensée. Ce jour-là, j'ai bien cru que j'allais devoir être internée. « LAURIANE ! Au tableau ! » a crié M^{me} XX (nous tairons son nom pour respecter l'anonymat). Un sursaut, le cœur qui palpite, les mains moites, je me suis dirigée vers l'estrade, qui semblait surélevée spécifiquement pour mettre en évidence l'échec cuisant