

---

# ***Routine pour apprendre l'anglais***

---

**→ L'évaluation de vos disponibilités et la  
planification des objectifs**

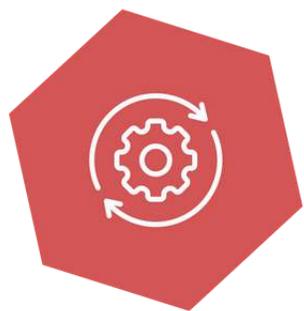
## **Évaluer votre temps disponible**

### ***Faire l'inventaire de votre journée***

Notez vos activités habituelles, y compris :

- le travail
- les études
- les temps de repas
- les moments de détente
- le sommeil

Cette vue d'ensemble vous permettra de repérer les créneaux libres, même ceux qui semblent insignifiants, comme les trajets en bus ou les pauses café.



---

# ***Routine pour apprendre l'anglais***

---

## ***Déterminer vos pics d'énergie***

Nous avons tous des moments dans la journée où nous nous sentons plus alertes et concentrés. Pour certains, le pic survient tôt le matin ; tandis que pour d'autres, ce sera en soirée.

En règle générale, on estime que travailler entre 10h et 11h donne un résultat particulièrement productif... ce qui n'est pas le cas juste après votre déjeuner, lorsque votre énergie est sollicitée pour la digestion !

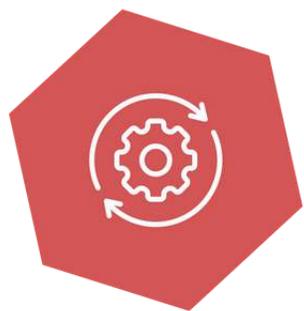
En tous les cas, utilisez ces pics d'énergie pour des tâches d'apprentissage qui exigent plus de concentration, comme l'étude de la grammaire par exemple.

## **Planifier des objectifs réalistes**

### ***Opter pour des objectifs mesurables***

Au lieu de viser une amélioration vague, fixez-vous des objectifs précis. Exemple :

- apprendre 10 nouveaux mots par jour
- compléter un module spécifique chaque semaine (si vous suivez une formation)



---

# ***Routine pour apprendre l'anglais***

---

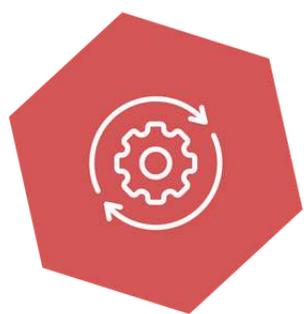
## ***Adopter une approche progressive***

Il est tentant de se fixer des objectifs ambitieux... mais la clé de la durabilité est de commencer petit, pour augmenter progressivement la charge d'apprentissage ! Cette approche vous aide à construire des habitudes d'étude solides sans vous sentir submergé(e).

## ***Intégrer des moments de révision***

L'apprentissage est un processus cyclique : il inclut la révision régulière des contenus précédemment étudiés. Assurez-vous que votre planning comporte des sessions dédiées à la révision pour ancrer les connaissances acquises, en utilisant la répétition espacée, une technique d'étude qui implique de réviser les informations à des intervalles croissants :

- au 1er jour, la notion apprise va être retenue mais s'estomper jusqu'à la deuxième répétition, 10 jours plus tard
- au 10ème jour, la notion va être rafraîchie mais s'estomper là aussi jusqu'à la 3ème répétition, 20 jours plus tard – mais puisqu'elle a déjà été répétée, elle s'oubliera moins rapidement
- au 30ème jour, la notion apprise va de nouveau être rappelée, et s'ancrer toujours mieux dans votre esprit jusqu'à l'ultime répétition
- enfin, au 60ème jour, jackpot : la notion répétée à plusieurs reprises sur des intervalles de plus en plus espacés est définitivement gravée dans votre cerveau !



---

# ***Routine pour apprendre l'anglais***

---

→ ***La préparation du plan pour organiser votre journée***

**Identifier les moments-clés pour votre apprentissage**

## ***Exploiter les temps morts***

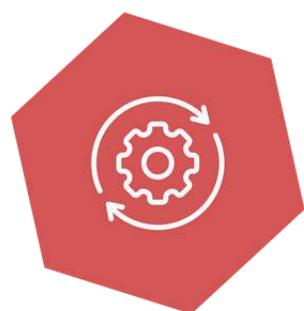
Les trajets, les files d'attente, les pauses café : autant d'exemples de temps morts parfaitement exploitables pour des activités d'apprentissage plus légères, telles que la révision de vocabulaire ou l'écoute de chansons en anglais !

## ***Planifier autour de vos engagements fixes***

Prenez en compte vos obligations non négociables :

- travail
- cours
- activités familiales

Cherchez des interstices avant ou après ces engagements pour vos sessions d'apprentissage !



---

# ***Routine pour apprendre l'anglais***

---

## **Intégrer l'apprentissage à votre routine existante**

### ***Ajouter l'anglais à vos activités quotidiennes***

Premier réflexe : réglez l'interface de votre ordinateur, de votre téléphone ou encore de votre télévision en langue anglaise. Ensuite, vous pouvez :

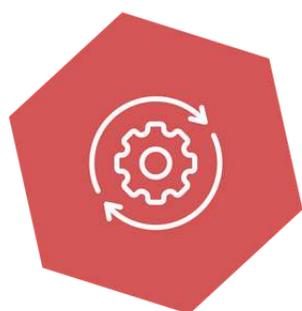
- écouter des podcasts en anglais pendant votre séance de sport
- regardez des séries anglophones pendant ou après le dîner
- lire un article en anglais avant de vous coucher

### ***Transformer les tâches ménagères en opportunités d'apprentissage***

La vie d'adulte vient aussi (et malheureusement...) avec son lot de tâches ménagères. Qu'à cela ne tienne – profitez-en pour booster votre anglais ! Écoutez des leçons d'anglais ou des audiolivres en effectuant des tâches répétitives comme le nettoyage ou la cuisine.

### ***Impliquer votre entourage***

Vos amis, votre famille ou vos collègues parlent anglais ou souhaitent eux aussi apprendre l'anglais ? Si possible, pratiquez l'anglais avec eux, par exemple en instaurant une "demi-heure anglaise" où tout le monde s'efforce de ne parler qu'anglais.



---

# ***Routine pour apprendre l'anglais***

---

## **→ *La diversification des supports***

### **Exploiter différents médias**

#### ***L'audio***

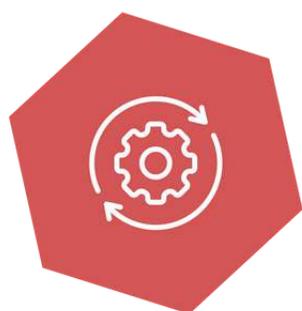
Les podcasts, les chansons et les livres audio sont excellents pour améliorer votre compréhension orale et votre prononciation. Ils vous permettent de vous immerger dans la langue anglaise pendant vos déplacements ou vos temps libres.

#### ***La vidéo***

Les films, les séries TV et les vidéos éducatives sur YouTube constituent des outils formidables pour travailler sur la compréhension orale tout en profitant d'un moment de détente. Ils offrent un contexte visuel qui aide à la mémorisation du vocabulaire et des expressions idiomatiques.

#### ***Le texte***

La lecture de livres, d'articles ou de blogs en anglais est bénéfique pour l'élargissement de votre vocabulaire et l'amélioration de vos compétences en lecture. Elle vous familiarise également avec différentes structures grammaticales et styles d'écriture.



---

# ***Routine pour apprendre l'anglais***

---

## **Exploiter l'apprentissage interactif**

### ***Les applications de langue***

Des applis comme Duolingo, Babbel ou Memrise proposent des leçons structurées sous forme de jeux, de défis linguistiques et de quiz. Leur utilisation favorise une pratique régulière dans la joie et la bonne humeur !

### ***Les jeux éducatifs***

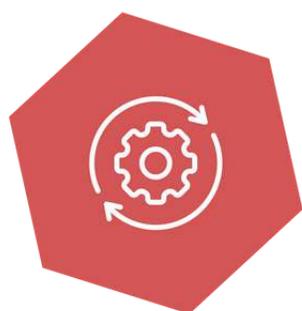
Ils fourmillent sur le web et stimulent votre réflexion et votre réactivité en anglais, ce qui renforce l'apprentissage actif et la mémorisation. Parmi nos chouchous, citons deux jeux gratuits disponibles sur le site officiel du New York Times :

- Wordle : chaque jour, un mot anglais de cinq lettres à trouver
- Connections : chaque jour, 16 mots anglais à ranger en quatre catégories distinctes... en évitant les pièges

## **Exploiter les ressources ISpeakSpokeSpoken**

### ***Nos cours gratuits***

Nos leçons sont 100 % gratuites et couvrent grammaire, vocabulaire, conjugaison, prononciation, ainsi que des exercices pour vous entraîner. Profitez-en !



---

# ***Routine pour apprendre l'anglais***

---

## ***Le Kit Complet***

Entièrement gratuit lui aussi, le Kit Complet est un fichier PDF de 36 pages qui vous propose un planning complet sur quatre semaines pour apprendre ou vous remettre à l'anglais.

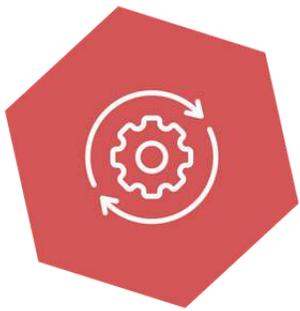
## ***Nos formations***

Pour ceux qui souhaitent un accompagnement plus structuré, ISpeakSpokeSpoken dispense des formations pratiques, concrètes, et pensées avec une vraie pédagogie. Vous suivez chacune à votre rythme !

## ***L'Académie ISpeakSpokeSpoken***

Créée en 2022, l'Académie ISpeakSpokeSpoken est une communauté de femmes et d'hommes portés par un but commun : pratiquer l'anglais à leur rythme, dans une ambiance de bienveillance.

Plusieurs fois par semaine et aux horaires que vous souhaitez, vous participez à des cours en direct et en visioconférence avec un(e) formateur(rice) confirmé(e) et un petit groupe constitué d'autres membres du même niveau, avec l'oral en priorité !



---

# ***Routine pour apprendre l'anglais***

---

## **→ *Le respect du planning***

### **Fixer des rappels et des alarmes**

#### ***Utiliser votre smartphone***

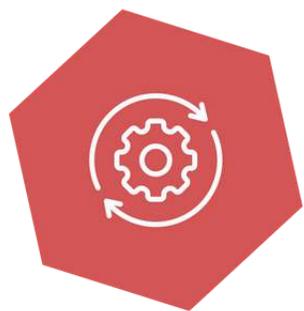
Programmez des alarmes ou des rappels pour vos sessions d'étude. La plupart des téléphones offrent cette fonctionnalité, facile à paramétrer pour des rappels récurrents. Vous pouvez même donner un intitulé à chaque alarme !

#### ***Les calendriers numériques***

Google Calendar, Outlook ou tout autre système de calendrier numérique permet de créer des événements avec des notifications. Vous pouvez visualiser votre semaine d'apprentissage à l'avance et recevoir des rappels avant chaque session.

#### ***Les applications dédiées***

Des applications comme Todoist ou Trello peuvent aussi vous aider à organiser vos sessions d'apprentissage. Leur avantage : des options de rappels personnalisés pour chaque tâche !



---

# ***Routine pour apprendre l'anglais***

---

## **Tolérer une flexibilité dans votre planning**

### ***Prévoir des plages horaires de rattrapage***

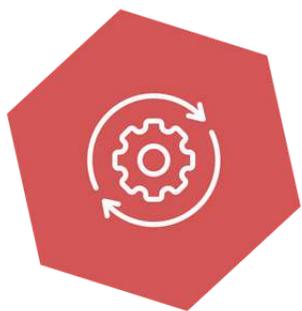
En cas d'imprévu, avoir des moments dans la semaine dédiés au rattrapage (le dimanche soir, par exemple) peut vous aider à rester à jour sans stress supplémentaire.

Cette stratégie vous assure de ne pas accumuler de retard dans votre programme et vous offre la possibilité de revoir et consolider les connaissances manquées lors des sessions initialement prévues.

### ***Adopter une approche qualitative plutôt que quantitative***

Si vous disposez de moins de temps que prévu, concentrez-vous sur des activités d'apprentissage plus courtes mais plus intensives.

Prioriser la qualité de l'apprentissage plutôt que la quantité vous aide à tirer le meilleur parti des sessions réduites.



---

# ***Routine pour apprendre l'anglais***

---

## **Instaurer la révision régulière de vos objectifs**

### ***Évaluer vos progrès***

Utilisez des tests de niveau ou des retours d'enseignants pour mesurer votre progression.

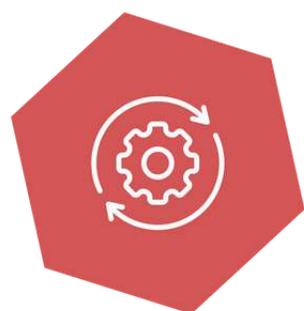
Ça vous aidera à identifier les domaines où vous excellez... et ceux nécessitant plus d'attention.

Sur la base de cette évaluation, modifiez vos objectifs pour qu'ils reflètent mieux votre niveau actuel et vos nouveaux centres d'intérêt.

### ***Célébrer vos réussites***

Reconnaître et célébrer les objectifs atteints, c'est essentiel pour maintenir la motivation !

Ça peut être aussi simple que de s'offrir un petit plaisir ou de partager vos progrès avec des amis ou des membres de la famille.



# Routine pour apprendre l'anglais

## → Exemple de routine pour apprendre l'anglais

|              |                                      |  |
|--------------|--------------------------------------|--|
| <b>6h30</b>  | <b>Réveil</b>                        | Commencez votre journée en écoutant une chanson en anglais pendant que vous vous préparez                            |
| <b>7h00</b>  | <b>Petit-déjeuner</b>                | Regardez les actualités en anglais ou écoutez un podcast en anglais pendant que vous mangez                          |
| <b>8h00</b>  | <b>Trajet vers le travail/ école</b> | Utilisez une application mobile d'apprentissage de l'anglais pour faire des exercices de vocabulaire ou de grammaire |
| <b>12h00</b> | <b>Pause déjeuner</b>                | Lisez un article en anglais sur votre smartphone ou une liseuse  |
| <b>15h00</b> | <b>Pause café</b>                    | Parlez uniquement anglais avec un collègue   |
| <b>18h00</b> | <b>Trajet retour</b>                 | Écoutez un podcast éducatif ou un audiolivre en anglais  |
| <b>19h00</b> | <b>Préparation du dîner</b>          | Mettez une série ou un programme TV en anglais en arrière-plan   |
| <b>20h30</b> | <b>Temps d'étude dédié</b>           | Consacrez 30 minutes à l'apprentissage structuré avec un cours en ligne  |
| <b>21h30</b> | <b>Détente avant le coucher</b>      | Lisez quelques pages d'un livre en anglais   |
| <b>22h00</b> | <b>Coucher</b>                       | Avant de vous endormir, réfléchissez à ce que vous avez appris au cours de la journée en anglais                     |