

*Je comprends le
français... mais je
n'arrive pas à
parler*



FRENCH CREATIVE ACADEMY

Je comprends le français... mais je n'arrive pas à parler

***Un guide doux pour débloquer sa parole, pas à pas, sans
se juger***

French Creative Academy

Olivia Quetier

Professeur Français Langue Etrangère

Tu comprends le français. Tu lis. Tu écris parfois. Tu regardes des séries. Et pourtant, quand tu veux parler... tu te figes.

Tu veux dire quelque chose, mais les mots s'échappent. Tu paniques. Tu traduis dans ta tête. Tu penses trop. Tu te juges. Tu rougis. Tu abandonnes.

Et ensuite, tu rentres chez toi en silence, avec cette pensée :

"Je devrais parler mieux que ça."

Mais non. Tu ne devrais rien. Tu n'as rien raté. Tu n'es pas en retard. Tu n'es pas seule.

Je te comprends. Parce que moi aussi, j'ai été dans ce silence-là.

Je vis en Angleterre depuis plusieurs années. Je suis psychologue, auteure, mère. J'ai écrit des livres, j'ai accompagné des centaines de personnes. Mais parler anglais ? Impossible. Mon cerveau se bloquait. Mon cœur s'emballait. Et je devenais muette.

J'avais honte. Honte de ne pas être "moi" dans cette langue. Honte de paraître stupide, lente, fade. Parce que je ne pouvais pas montrer tout ce que je suis : mes nuances, ma sensibilité, mes idées.

Alors j'ai cherché. Pas une méthode magique. Mais un chemin humain. Un chemin pour retrouver ma voix, doucement, à mon rythme. Un chemin pour être entière, même avec des fautes.

Ce guide est né de cette expérience. Il est pour toi si tu veux arrêter de te taire. Si tu veux parler sans peur. Ou peut-être juste recommencer à parler à toi-même, en français.

Tu n'as rien à prouver ici. Juste le droit d'essayer.

Bienvenue.

Pourquoi tu bloques à l'oral ?

Tu connais des mots. Tu comprends des phrases. Mais quand tu veux parler... plus rien.

Peut-être tu paniques. Tu entends ta voix intérieure te dire :

“Ce n’est pas correct.”

“Ce n’est pas assez bien.”

“Tu vas avoir l’air bête.”

Ce n’est pas un problème de grammaire. C’est un mélange de peur, de stress et de pression.

Ce qui se passe vraiment

Tu entends ton accent, et tu te juges. Tu veux dire une chose... mais tu la traduis. Et c’est trop lent.

C’est ça, un blocage à l’oral. Pas un problème de grammaire. Un mélange de peur, de stress et de pression.

Les trois grands freins à l'oral

1. Traduction mentale – penser dans ta langue maternelle, traduire, puis bloquer.
2. Peur de l’erreur – vouloir être parfait.e, ne pas oser.
3. Stress émotionnel – corps figé, gorge serrée, silence.

Ce n’est pas une question de niveau

Tu n’as pas besoin de plus de conjugaisons. Tu as besoin de confiance intérieure, de droit à l’erreur, de sécurité psychologique.

2 – Écrire pour retrouver ta voix

Quand tu n'arrives pas à parler, écrire peut devenir un refuge. Un lieu sans jugement. Un espace à toi.

Pas besoin de chercher les bons mots. Ce qui compte, c'est d'oser commencer. De laisser une trace. De poser ce que tu vis en français — même si c'est imparfait.

Pourquoi l'écriture aide à parler ?

L'écriture, c'est une parole. C'est une façon de penser dans la langue, de la ressentir, de la faire circuler en toi. Tu t'entraînes à formuler, à organiser, à exprimer — sans la pression de l'instant. Et parfois, c'est le premier pas vers une parole réelle, dite à voix haute.

Tu n'écris pas pour être lu.e. Tu écris pour entendre ta voix intérieure en français.

Ce que tu peux écrire

Prends un carnet. Pas ton ordinateur. Un vrai cahier. Un stylo. Un rendez-vous avec toi-même.

Écris chaque jour, à la main, pendant au moins 10 minutes. Tu peux mettre un minuteur si cela t'aide à tenir.

Tu peux écrire :

- Ce que tu as fait aujourd'hui
- Ce que tu vas faire ou veux faire
- Ce que tu ressens
- Une idée qui te traverse
- Une phrase entendue
- Une scène de ta vie
- Une question que tu poses à la vie, ou à toi-même

Même si tu mélanges le français avec ta langue maternelle, ce n'est pas grave. Tu reviendras vers le français petit à petit. L'essentiel est d'écrire pour rester en mouvement, dans la langue.

Lire ce qu'on a écrit : un pont vers la parole et lire pour nourrir ta voix

Quand tu lis à voix haute ce que tu viens d'écrire, tu transformes une trace silencieuse en voix vivante. C'est une étape importante.

Tu peux le faire seul.e, dans ta chambre. Ou en marchant doucement. Ou encore devant un miroir.

Lire ses mots, c'est oser les porter avec sa voix. Et petit à petit, tu construis ce pont entre l'intérieur et l'extérieur, entre la pensée et la parole.

Essaie. Une phrase, lue doucement. Puis une autre, une autre et ainsi de suite...

La lecture

Et si tu veux aller plus loin, commence à lire aussi les mots des autres. Choisis des textes courts, adaptés à ton niveau, et lis-les à voix haute. Pas pour les comprendre parfaitement, mais pour les entendre sortir de ta bouche.

Lire à voix haute t'aide à :

- entendre la musique du français,
- entraîner ta prononciation sans pression,
- garder les mots en bouche et en mémoire,
- développer ta confiance.

Voici quelques idées de lecture à voix haute, en privilégiant des œuvres de la littérature française ou francophone qui offrent une langue belle, accessible, et vivante :

Si tu ne connais pas ton niveau réponds à ces questions et je t'indiquerai ton niveau :

[Clique ici pour connaître ton niveau](#)

Niveau A2 :

Le Petit Nicolas (René Goscinny) – phrases simples, humour tendre

Contes de la rue Broca (Pierre Gripari) – courts et ludiques

Fables de La Fontaine (extraits) – rythmées et courtes

Comptines ou chansons françaises – pour la musicalité

Niveau B1 :

Ensemble, c'est tout (Anna Gavalda, extraits) – dialogues du quotidien

Le Gone du Chaâba (Azouz Begag) – autobiographie simple et forte

No et moi (Delphine de Vigan, début) – contemporain et clair

Petites nouvelles ou extraits adaptés (dans les collections "Lire en français facile")

Niveau B2 :

L'Élégance du hérisson (Muriel Barbery, extraits) – riche et sensible

L'Art de perdre (Alice Zeniter, début) – vocabulaire soutenu mais narratif

Rue des boutiques obscures (Patrick Modiano, passages choisis) – pour le rythme lent et intérieur

Essais courts ou chroniques littéraires (Le Monde des livres, Télérama, etc.)

Tu peux lire une phrase, une ligne, un paragraphe. Ce n'est pas la quantité qui compte, c'est l'habitude. Lire chaque jour, c'est nourrir ta voix avec d'autres mots que les tiens. Et peu à peu, ces mots-là deviennent aussi ta langue.

7 jours pour débloquent ton expression orale

Avant de commencer, prends un cahier. Un carnet dédié à ton français. C'est ton espace. Ton laboratoire. Tu peux y écrire librement, faire des erreurs, raturer, recommencer. C'est un endroit sans pression, où tu prépares ta voix, sans t'exposer.

Pourquoi écrire avant de parler ? Parce que l'écriture te permet de :

- construire ta pensée,
- chercher tes mots à ton rythme,
- apprivoiser ta propre voix intérieure,
- prendre confiance avant de prononcer à voix haute.

Chaque jour, tu vas écrire un peu, puis parler. Pas pour répéter des phrases toutes faites, mais pour oser **formuler des idées, enchaîner plusieurs phrases, dire quelque chose de toi**. Comme dans la vraie vie.

Pas besoin d'être parfait.e. Pas besoin de parler longtemps. Mais chaque mot dit à voix haute prépare le suivant.

Jour 1 – Dire ce que tu penses

✍️ Écris : Ce que tu penses d'un sujet simple (ex. : les réseaux sociaux, la météo, cuisiner chez soi). Trois phrases minimum. 🗣️ Parle : Dis-les à voix haute. Puis reformule-les sans lire, de mémoire.

Jour 2 – Parler de toi

✍️ Écris : Parle d'un souvenir. Petit, banal, mais personnel (ex. : ton premier jour dans un pays francophone, un repas que tu as aimé, une erreur que tu as faite en parlant français). 🗣️ Parle : Raconte ce souvenir en deux ou trois phrases, comme si tu le racontais à quelqu'un.

Jour 3 – Expliquer quelque chose

✍️ Écris : Choisis un objet autour de toi et explique comment tu l'utilises ou pourquoi tu l'aimes. 🗣️ Parle : Explique-le à voix haute comme si tu étais dans une vidéo.

Jour 4 – Réagir à une opinion

✍️ Écris : Lis une citation ou une phrase d'actualité. Note si tu es d'accord ou pas, et pourquoi (ex. : "Il faut parler parfaitement pour être respecté.") 🗣️ Parle : Répète ta réponse à voix haute, puis ajoute une ou plusieurs phrases spontanées.

Jour 5 – Raconter ta journée

✍️ Écris : Résume ce que tu as fait aujourd'hui ou hier. Pas besoin d'être complet. Trois phrases suffisent. 🗣️ Parle : Dis-le à voix haute comme si quelqu'un te posait la question : "Qu'est-ce que tu as fait aujourd'hui ?"

Jour 6 – Simuler une vraie situation

✍️ Écris : Imagine que tu dois téléphoner pour prendre un rendez-vous, demander une information, faire une réclamation. Écris les deux premières phrases que tu dirais. 🗣️ Parle : Joue la scène à voix haute, même si tu ne joues que ton rôle. Puis rejoue-la en changeant de ton, en ajoutant une phrase.

Jour 7 – Dire ce que tu ressens vraiment

✍️ Écris : Comment tu te sens en français aujourd'hui ? Frustré·e ? Fier·e ? Timide ? Curieux·se ? Écris une phrase sincère. 🗣️ Parle : Dis cette phrase à voix haute. Puis ajoute : "Mais j'ai le droit d'essayer."

Tu peux refaire cette routine autant de fois que tu veux. Elle ne remplace pas un cours, mais elle te prépare à parler **avec plus d'aisance, plus de lien, plus de vrai**. Et c'est déjà énorme.

Ta voix est déjà là

Ta voix en français, elle n'est pas absente. Elle est silencieuse, pour l'instant. Mais elle est là.

Tu n'as pas besoin d'être parfait.e. Tu as juste besoin d'oser te dire.

Dernier exercice d'écriture

Écris une situation où tu aimerais parler français sans peur. Décris le lieu, les gens, ce que tu voudrais dire.

PETITE BOÎTE À OUTILS POUR OSER PARLER AU QUOTIDIEN

Petite boîte à outils pour oser parler au quotidien

Tu n'as pas besoin d'un programme compliqué pour progresser. Parfois, ce sont les petits gestes, répétés chaque jour, qui changent tout. Voici quelques habitudes douces, que tu peux adopter à ton rythme, pour apprivoiser la parole en français et la faire entrer dans ta vie, lentement, profondément.

Tenir un petit journal

Chaque jour, note trois choses simples : une chose que tu vois, une chose que tu ressens, une chose que tu voudrais dire. En quelques mots seulement. Ce geste crée une routine de pensée en français. C'est un entraînement discret, mais puissant.

Décrire ce que tu vois

Où que tu sois, prends l'habitude d'observer et de formuler en français : "Il y a une tasse sur la table. Le ciel est gris. Mon téléphone est à gauche." Tu peux le dire à voix basse ou dans ta tête. C'est un excellent moyen de relier le monde réel à ta parole intérieure.

Parler dans ta tête à un personnage imaginaire

Tu peux inventer un ami bienveillant, ou un interlocuteur réel, et lui parler dans ta tête. Lui raconter ta journée, ton humeur, tes pensées. C'est une manière d'activer la parole sans pression sociale. Et c'est souvent là que la vraie parole se réveille.

Prendre une photo par jour et écrire une légende

Chaque jour, prends une photo d'un détail de ton quotidien. Puis écris une courte légende en français. C'est un geste de mémoire affective : tu associes une image, un moment, une émotion, et des mots.

Apprendre et utiliser un mot du jour

Choisis un mot (ou découvre-en un) et décide de l'utiliser dans une phrase. Puis ajoute une autre phrase, spontanée, avec ce mot. Tu enrichis ton vocabulaire et tu t'appropries des mots autrement que par la répétition scolaire.

Chuchoter une phrase chaque matin

Commence ta journée avec une phrase douce à voix basse. Une phrase qui te donne du courage, de la permission. Par exemple : "J'ai le droit de parler lentement." Ou : "Un mot, c'est déjà beaucoup." Ce rituel du matin peut tout changer.

Ces outils ne sont pas là pour te faire parler plus vite. Ils sont là pour **t'aider à rester en lien avec ta voix**, même quand tu ne parles pas encore aux autres. Ils t'apprennent à parler d'abord pour toi. Et c'est souvent là que tout commence.

Et maintenant ?

Tu peux continuer ton chemin avec moi :

- Rejoindre la chaîne Telegram : <https://t.me/+VoXvLyWI75E3MDFk>
- Explorer le programme Français 365 : <https://frenchcreativeacademy.com/francais-365/>
- Ou continuer à écrire, à ton rythme, un mot après l'autre.