

Comment pratiquer l'anglais tout seul

Méthode n°1 : *Parler à voix haute (shadowing)*

C'est la base de toute pratique orale.

Regardez une série, une vidéo *YouTube*, ou écoutez un *podcast*... puis **répétez à voix haute**.

L'objectif est de faire bouger votre bouche et d'activer votre oreille.

→ Exemple :

What time is it?

It's time to speak English.

L'idée = parler, même sans interlocuteur.

Méthode n°2 : *Tenir un journal en anglais (diary)*

Chaque jour, notez une ou deux phrases simples dans un carnet ou sur votre téléphone.

Pas besoin de phrases compliquées : écrivez ce que vous ressentez ou ce que vous avez fait.

→ Exemple :

Today, I felt tired but proud.

I watched a movie in English.

Cette méthode crée une connexion personnelle avec la langue : vous exprimez votre vécu, et votre cerveau retient mieux car cela a du sens pour vous.

Méthode n°3 : *Penser en anglais*

Essayez d'introduire l'anglais dans vos pensées quotidiennes :

“I’m cooking.” – “I’m driving.” – “I’m drinking my coffee.”

Au début, vous **traduisez mentalement**, puis les phrases viennent naturellement.

Vous pouvez même écrire le soir dans votre journal **ce que vous avez pensé dans la journée.**

C'est la meilleure façon de passer de “faire de l'anglais” à vivre un peu en anglais.

Méthode n°4 : *Utiliser la technologie*

Profitez des outils gratuits : parlez à votre **téléphone**, à une IA comme **ChatGPT**, ou enregistrez-vous pour vous corriger.

L'important n'est pas d'être parfait, mais de créer du contact réel avec la langue.

Ces outils vous permettent de **pratiquer de manière vivante et motivante**, en intégrant l'anglais à votre quotidien.

C'est là que la progression devient naturelle et durable.