

Nourrir la motivation par des gestes quotidiens

Commencez par de petits gestes quotidiens pour intégrer de nouvelles habitudes dans votre vie.

Pour tirer parti du pouvoir de la routine lors de l'apprentissage d'une seconde langue officielle, il faut :

- commencer **petit et doucement**;
- établir des **microétapes** que vous pouvez facilement gérer;
- être **réaliste** quant à vos objectifs;
- **augmenter progressivement la portée** de votre engagement au fur et à mesure que vous gagnez en compétence et en aisance;
- **vous amuser**.

N'ajoutez pas seulement l'apprentissage des langues dans votre quotidien, mais intégrez-le dans votre routine.

Commencez par apporter des modifications simples

- Planifiez vos apprentissages et vos révisions au même moment de la journée tous les jours, de préférence le matin, quand votre cerveau est bien reposé et frais. Faites en sorte de vous réserver ce créneau, de le noter dans votre agenda, en vue d'en faire un engagement significatif.
- Personnalisez votre arrière-plan [Microsoft Teams](#) ([autres options sur le site Web du CLO](#)).
- Modifiez les paramètres linguistiques de votre téléphone et de votre ordinateur portable dans votre langue seconde, afin de vous habituer à certains mots techniques. Faites de même pour vos autres appareils électroniques, comme Alexa, Siri et Google.
- Créez un message bilingue pour votre boîte vocale.
- Partagez avec votre entourage votre volonté d'apprendre.
- Ajoutez un message à votre signature Outlook invitant les gens à communiquer avec vous dans la langue de leur choix.
- Consultez le site Internet de votre institution dans votre seconde langue officielle.
- Créer un lexique ou un journal pour enregistrer le nouveau vocabulaire appris chaque jour. Il deviendra votre meilleur outil linguistique – **gardez-le à portée de main!**
- Faites le tour de votre maison et ajoutez des autocollants avec le nom traduit sur chaque objet, meuble et pièce que vous possédez.

Nous remercions l'Agence du revenu du Canada pour sa collaboration constante. L'Agence partage avec le SCT ses pratiques exemplaires en matière de formation linguistique. Certains contenus et exemples de routines quotidiennes figurant dans le présent document sont tirés du *Programme de maintien de la seconde langue officielle* de l'Agence du revenu du Canada.

- Faites une liste d'expressions et de mots très couramment utilisés et affichez-les sur votre réfrigérateur.

Voici ce que font certaines personnes pour intégrer leur seconde langue officielle à leur quotidien sans se laisser déborder.

En matinée

« Tout en prenant mon petit-déjeuner et mon café avant d'aller au travail, je lis le [journal](#) ou je consulte mes sites préférés d'information. Pourquoi ne pas suivre l'actualité et en même temps pratiquer la lecture dans une autre langue? C'est assez facile de trouver un journal en ligne dans votre langue seconde. » ~**Julia**

« Je consulte toujours mes réseaux sociaux en premier et les actualités avant même de sortir du lit; après, je jette toujours un œil à mon [horoscope](#) dans ma langue seconde » :) ~**Richard**

Trajet du matin

« Lorsque je conduis le matin dans les embouteillages, je commence toujours par écouter les [nouvelles du matin](#). Si les enfants sont avec moi, nous écoutons des [livres audio](#) pour enfants dans notre langue seconde; comme je suis au niveau débutant, le contenu est parfait. Même mes enfants qui ont déjà dépassé le niveau débutant peuvent m'aider avec certains mots! » ~**Carole**

« Je me rends quotidiennement au travail. J'écoute ma [musique](#), tout en marchant vers mon point de rencontre et j'écoute des [balados](#) quand j'arrive au travail. » ~**Mike**

Au travail

« Chaque jour, j'écris des SMS, des échanges en ligne et des courriels et j'ai toujours à portée de main mon traducteur [DeepL](#). » ~**Kamal**

« Je travaille pour un bureau de service, donc je demande à mon gestionnaire si je peux servir des clients francophones. Je veux pouvoir obtenir mon niveau C l'année prochaine. » ~**Tara**

« Je me pratique pour mon évaluation orale pour le mois, j'essaie de faire le plus possible mes réunions et discussions avec mon équipe en français. » ~**Vanessa**

À la pause du matin

Nous remercions l'Agence du revenu du Canada pour sa collaboration constante. L'Agence partage avec le SCT ses pratiques exemplaires en matière de formation linguistique. Certains contenus et exemples de routines quotidiennes figurant dans le présent document sont tirés du *Programme de maintien de la seconde langue officielle* de l'Agence du revenu du Canada.

« J'aime juste me détendre et être dans mon petit monde pendant un moment... et jouer à mon jeu en ligne préféré. » ~**Jeffrey**

Au dîner

« Je profite toujours de l'occasion de dîner avec mon collègue bilingue; c'est une excellente occasion de pratiquer et de recevoir des commentaires amicaux et constructifs. » ~**Anna**

« Pendant mes heures creuses, j'aime faire quelques exercices dans ma langue seconde toute seule et compléter mon lexique. Ce que je préfère, c'est m'entraîner avec les applications de flashcard. C'est une façon assez simple et amusante d'apprendre lorsque vous avez quelques minutes à perdre, comme en attendant un rendez-vous. » ~**Fatou**

Retour au travail

« Quand j'ai la chance de participer à une séance d'information ou de formation, à des conférences ou à des colloques liés au travail, j'essaie de les faire dans ma seconde langue (dépendant du sujet). » ~**Luca**

« Je fais partie d'une petite équipe et je les connais depuis un moment, alors je me sens assez confortable et j'essaie de m'exprimer dans ma seconde langue lors des réunions d'équipe. Je demande aussi à mon manager d'avoir ma bilat en français. » ~**Mélanie**

« J'ai ouvert un [OneNote](#) et ajouté des onglets avec différents sujets comme le vocabulaire professionnel, la grammaire, la prononciation, etc. Cet outil est accessible à tous et assez simple à utiliser. » ~**Jacob**

Pause de l'après-midi

« Chaque jour de ma semaine de travail, pendant ma pause de l'après-midi, j'alterne entre discuter dans le lobby de Teams ou prendre un café avec mon collègue francophone. Puis, vendredi, je mets mon lexique à jour. » ~**Kirsten**

Trajet du retour

« En revenant du travail, je choisis une [application mobile](#) d'apprentissage et je pratique ou je lis mon magazine mensuel en anglais préféré. » ~**Maya**

« Le trajet pour me rendre au travail est assez long pour moi, donc je télécharge des [films](#)

Nous remercions l'Agence du revenu du Canada pour sa collaboration constante. L'Agence partage avec le SCT ses pratiques exemplaires en matière de formation linguistique. Certains contenus et exemples de routines quotidiennes figurant dans le présent document sont tirés du *Programme de maintien de la seconde langue officielle* de l'Agence du revenu du Canada.

ou je regarde différentes vidéos sur [YouTube](#) ou encore je surfe simplement sur mes réseaux, le plus souvent possible dans ma langue seconde. » ~**Ben**

Après le travail

« Nous profitons toujours de notre trajet quotidien en voiture pour jouer à un jeu de langue ou chanter avec les enfants; lorsque je suis seule, j'écoute la [radio](#). » ~**Kath**

« Lorsque je me promène dans ma maison pour faire des tâches ménagères ou que je suis occupé à quelque chose, je mets une diffusion directe YouTube d'une chaîne d'information dans ma langue cible pour une exposition passive à la langue. » ~**Nicolas**

« J'ai fait des notes autocollantes et je les ai placées dans mon hall d'entrée pour que je les lise à chaque fois que je passe devant; j'y mets généralement les mots avec lesquels j'ai des difficultés, que ce soit pour le vocabulaire ou la grammaire. » ~**Alice**

Au souper

« Nous profitons des repas pour pratiquer le français. Nous avons demandé aux enfants de mettre les sujets dont ils veulent discuter dans un seau et chaque soir, nous en choisissons un pendant le dîner et nous essayons d'utiliser des mots français pour nous exprimer. De plus, mes enfants suivent des cours de français à l'école, alors ils partagent ce qu'ils ont appris avec nous tous. Nous pouvons avoir de bons moments de fous rires lorsque nous pratiquons notre prononciation! » ~**Lisa**

En soirée

« Le soir en famille, nous regardons toujours 30 minutes de dessins animés avant l'heure du coucher; on peut aussi choisir un livre à la place. » ~**Ethan**

« Mon lexique en main, je regarde tous les sports dans ma deuxième langue et si ce n'est pas une soirée jeux, je choisis un [film](#) anglais et j'ajoute les sous-titres. » ~**Alex**

« J'ai rejoint un club de lecture en français à la bibliothèque de mon quartier et j'essaie de faire de l'apprentissage des langues une activité sociale. » ~**Isabelle**

À l'heure du coucher

« En tant que mère célibataire, je profite toujours de l'heure du coucher pour avoir une conversation en anglais avec mon fils : "Quel a été ton moment préféré de la journée? Quel a été ton moment le moins agréable de la journée? Quelle est la chose pour laquelle tu es reconnaissant aujourd'hui?" » ~**Emma**

Nous remercions l'Agence du revenu du Canada pour sa collaboration constante. L'Agence partage avec le SCT ses pratiques exemplaires en matière de formation linguistique. Certains contenus et exemples de routines quotidiennes figurant dans le présent document sont tirés du *Programme de maintien de la seconde langue officielle* de l'Agence du revenu du Canada.

« Chaque soir, je lis à haute voix un chapitre de mon roman de chevet. Ensuite, je ferme les lumières et j'écoute une séance de méditation en anglais de 30 minutes sur l'une de mes applications mobiles. » ~**Jess**

La fin de semaine

« Avec ma famille, nous faisons du [bénévolat](#) pour Parcs Canada et nous rencontrons beaucoup de nouvelles personnes avec qui discuter. Vous pouvez aussi trouver des opportunités intéressantes avec le [gouvernement du Canada](#). » ~**Julian**

« Je plie toujours mon linge en écoutant mes [livres audio](#) préférés en anglais » ~**Kate**

« Le samedi matin, avec mes deux enfants, nous préparons notre journée avec la liste des courses et nous choisissons des [recettes Ricardo](#) à faire ensemble pendant le week-end. Pour ce qui est de la cuisine, de la nourriture et de la préparation des repas, la liste de vocabulaire est énorme, avec les ingrédients et le matériel de cuisine. Ensuite, nous préparons le repas ensemble, en lisant une recette et parfois, nous explorons même des recettes de différentes cultures. » ~**Jen**

« Pendant mes tâches ménagères, je mets une note autocollante sur 20 objets de la maison et ces nouveaux mots sont ceux que je dois m'entraîner à prononcer pendant la semaine à venir, et ainsi de suite... » ~**Mat**

Nous remercions l'Agence du revenu du Canada pour sa collaboration constante. L'Agence partage avec le SCT ses pratiques exemplaires en matière de formation linguistique. Certains contenus et exemples de routines quotidiennes figurant dans le présent document sont tirés du *Programme de maintien de la seconde langue officielle* de l'Agence du revenu du Canada.