

Gisela Sosa Lopez : “L’angoisse dans la seconde langue”

Elle est professeure d’anglais à l’université de Barcelone en parallèle de sa recherche sur l’angoisse dans la seconde langue. De nature introvertie, prendre la parole en classe a toujours été une souffrance pour elle, c’est donc naturellement qu’elle a trouvé son sujet d’analyse. Elle nous partage aujourd’hui l’avancée de ses recherches.



Oui Merci Académie : Avant de commencer, tu peux nous dire comment tu en es arrivée là?

Gisela : “J’ai étudié l’anglais pendant longtemps. Plutôt bonne élève à l’écrit, j’ai toujours été très timide à l’oral. Quand j’ai passé trois mois en Pologne, tout le monde ne parlait pas anglais et moi, je ne parlais pas polonais. J’ai eu très peur de la barrière de la langue. Puis je me suis rendu compte que j’étais capable de communiquer avec des gestes, avec seulement trois mots de vocabulaire et surtout avec le sourire. Même si chaque situation de communication était stressante, elle l’était de moins en moins. Aujourd’hui pour ma recherche, je voudrais comprendre ce qui se passe en moi. Je suis mon premier sujet d’analyse.”

OMA : Comment peut-on définir l’angoisse ?

Gisela : “Alors je n’étudie pas l’angoisse clinique, qui est une branche de la psychologie. On parle ici d’angoisse comme une sensation de malaise au moment de parler une langue étrangère. C’est quelque chose qu’on a presque tous vécu et qui est très personnelle en fait. C’est la subjectivité du sujet qui en fait toute sa complexité.”

“Je voudrais comprendre ce qui se passe en moi. Je suis mon premier sujet d’analyse”

OMA : Comment tu fais pour étudier l’angoisse ?

Gisela : “J’ai choisi de travailler seulement avec les étudiants de première année de Lettres anglaises, qui ont donc un niveau avancé entre B2 et C1 d’anglais et qui aiment la langue puisqu’ils y destinent leurs études. J’étudie leur niveau d’angoisse avant et après les prises de parole à chaud à travers des formulaires subjectifs et des données objectives telles que la transpiration et le rythme cardiaque à l’aide de montres intelligentes. Ce qui est important à prendre en compte, c’est la relation de chaque sujet avec la langue. Ici en théorie, ils ont tous une relation positive à l’anglais.”

OMA : Selon tes observations, quels sont les facteurs qui augmentent l’angoisse ?

Gisela : “La prise de parole face à une personne étrangère ou face à un public nombreux sont les deux facteurs principaux qui augmentent le niveau d’angoisse. Les élèves citent souvent deux causes principales à cette



angoisse : la perception comme insuffisante de leur niveau et un blocage psychologique. Dans le premier cas, je recommande de reformuler leur oration avec leurs mots et peut-être en plusieurs phrases ; dans le second cas, je propose de prendre une pause pour respirer profondément avant de reprendre. En général, ça ne gêne pas les interlocuteurs et ça permet de rassurer et calmer notre corps.

“Tu es là pour transmettre quelque chose et c’est important pour toi. Tu as beaucoup à gagner [...] Ce que tu as à dire est utile pour [ton public]. Il faut lui transmettre ton message.”

OMA : Justement, est-ce que tu peux nous donner quelques pistes pour sortir d’un blocage ?

Gisela : “La première action possible est de faire une pause, pour respirer ou s’hydrater. On voit souvent les artistes boire sur scène et ça ne dérange personne. C’est la peur qui nous interdit de le faire et c’est justement sur elle qu’on a le pouvoir d’agir en faisant taire la petite voix intérieure. La deuxième action possible, c’est de changer de contexte, dans la mesure du possible. Par exemple, tu fais une présentation devant un public nombreux, tu peux décider de t’adresser à une seule personne dans l’assemblée. C’est plus facile pour toi et ça personnalise la présentation. Tout le monde est gagnant, si ça n’exclut pas le reste du public trop longtemps. Enfin, la troisième action est un changement d’état d’esprit interne. Tu es là pour transmettre quelque chose et c’est important pour toi. Tu as beaucoup à gagner (sinon tu ne serais pas là). Le public est là parce qu’il a aussi beaucoup à apprendre. Ce que tu as à dire est utile pour lui. Il faut lui transmettre ton message. En te concentrant sur ton public, tu mets de côté ton ego et tes peurs et tu te focalises sur ta mission. C’est un excellent moyen de passer outre les blocages, mais c’est un exercice à pratiquer régulièrement.”

OMA : Est-il possible d’apprendre une langue sans la parler ?

Gisela : “Dans l’apprentissage d’une langue, on parle d’input (la langue que tu lis ou entends) et d’output (la langue que tu produis à l’oral ou à l’écrit). Il est très difficile d’améliorer ta production sans la pratiquer, mais c’est possible. On dit qu’il faut entendre un mot environ trente fois avant de l’utiliser naturellement. Cependant, plus le temps passe et plus les attentes sur ta production en langue étrangère augmentent, ce qui peut provoquer plus de stress. Je recommande donc de commencer à parler le plus tôt possible dans l’apprentissage, même avec des erreurs. Il s’agit d’abord d’éviter le blocage dû à l’angoisse. La qualité de la langue viendra ensuite.”

OMA : Je te rejoins parfaitement sur ce point. C’est exactement ce que mon expérience m’a enseigné. Est-ce que tu aurais quelques conseils pour les étudiants de langue ?

Gisela : “Dans le cadre de la recherche, on observe les phénomènes sans essayer de les modifier. Donc j’ai peu de ressources sur ce point si ce n’est de

- 1. prendre le temps de bien préparer une intervention orale. Il est démontré que l’angoisse diminue quand on connaît bien son sujet d’exposé.*
- 2. lister les mots-clés à utiliser pendant la présentation, sans faire de phrase ni apprendre de texte*
- 3. s’entraîner régulièrement et le plus possible.”*

Très beau mot de la fin. La pratique est la clé, c’est pourquoi le Club Francophone est ouvert à tous, les lundis à 20h en présentiel. Merci infiniment Gisela pour cet entretien très intéressant. On te souhaite une belle fin de recherche et on attend les conclusions de ta thèse pour en mettre le lien.

Retrouvez nous sur www.ouimerci.es

Pour plus d’informations, contactez lea@ouimerci.es

