

L'anglais par suggestopédie



C'est une méthode révolutionnaire qui est susceptible de **tripler** voir de **quintupler** votre capacité d'apprendre.

La suggestopédie éveille les capacités qui sommeillent en chaque être humain, il ne s'agit pas de faire passer un savoir dans la tête d'une victime plus ou moins consentante ou même souffrante au moyen d'un entonnoir mais de faire **participer toute la personne** au processus de l'apprentissage.

Il faut se connaître soi-même ainsi que ses propres capacités pour apprendre efficacement.

On va inévitablement rencontrer **des peurs et des blocages.**

En suggestopédie,, nous allons nous débarrasser de nos croyances à l'aide d'exercices de relaxation, de sophrologie, de voyages imaginaires, tout cela assouplit l'intellect et fait taire le mental.

Tout ce que je crois possible se passe. De la même façon, tout ce que je crains, arrive.

Qui n'a pas entendu un jour : « Tu n'arriveras jamais à rien, tu n'es pas doué pour ça, tu n'as pas assez de mémoire, pourquoi vas-tu encore te lancer la dedans ? » Ces phrases que nous avons entendues sont écrites en nous, au fer rouge.

Celui qui utilise la suggestopédie pour apprendre une langue (l'Anglais, ici), fera l'expérience d'un enrichissement de tout son être. La nature globale de cette méthode aura pour conséquence que n'importe quelle matière pourra être apprise plus vite par une concentration accrue.

L'enfant veut savoir, sans préjugés simplement par curiosité, avec plaisir, le plaisir de jouer, la spontanéité et l'insouciance face aux fautes que l'on fait.

La suggestopédie va donc réveiller chez l'adulte cette **spontanéité** que nous avons parfois perdue, va aller rechercher les qualités propres à l'enfant telle justement comme l'absence de préjugés, la confiance, la curiosité, l'esprit de découverte.

Les enfants possèdent la capacité de se réjouir, de rire pour des bêtises, de s'enthousiasmer, toutes les émotions des enfants sont très intenses et vraies, et un tel enfant sommeille en chacun de nous, en chaque adulte et vous verrez comme il est facile d'aller éveiller cet enfant car même si certains le nient, nous adorons **notre petit enfant qui sommeille en nous.**

Quels sont les éléments de la suggestopédie ?

La détente

La relaxation ou la détente est exactement l'antidote du stress. Les muscles se détendent, relâchent peu à peu leur crispation, la diminution du tonus musculaire entraînant alors automatiquement la quiétude de l'esprit.

Angoisse et relaxation sont incompatibles.

La détente vitalise l'organisme et permet une vision plus claire, plus souples des véritables objectifs à réaliser.

Il s'agit ici de quitter l'enchaînement aux automatismes inconscients.

Quand vous êtes relaxés, un sentiment de sécurité s'installe.

La relaxation en profondeur permet à l'organisme de se régénérer physiquement et psychologiquement afin de se libérer de toutes les tensions qu'il a accumulées.

Représentation imagée et visualisation



La pensée par image est le propre du cerveau droit, et une image exprime plus que 1000 mots à la fois.

Choisir de voir, de visualiser des instants et événements bénéfiques, c'est réveiller, activer la mémoire des circuits positifs.

Par le **REVE CREATEUR**, et non la rêverie, vous pouvez visualiser, imaginer des images et des situations qui n'existent pas encore dans la réalité d'aujourd'hui.

Le cerveau qui ne fait pas la différence entre l'expérience vécue et l'expérience imaginée, va mettre en route la réalisation de ces nouvelles programmations.



Une citation du Mahatma Gandhi

« L'homme devient ce qu'il pense être, si je crois fermement à ma capacité de réussir un certain exploit, je vais à coup sûr acquérir cette capacité, même si au début, je ne la possédais pas ».

Une affirmation claire et sincère produira assez d'énergie pour vous conduire au but...pas à pas.

L'imagination est plus puissante que la volonté.

Notre cerveau a des capacités illimitées et malgré tout, nous n'en utilisons que 10%.

Il est donc difficile, mais en même temps enthousiasmant d'essayer d'imaginer ses possibilités si nous l'utilisons à 100%.

Les suggestions positives

Rien n'est compliqué ou difficile sinon en pensée.

Celui qui pense ne pas posséder une capacité n'entreprendra rien pour l'acquérir, car les pensées agissent sur les sentiments et influencent les expériences de toute une vie.

Les pensées influencent donc la façon dont on apprend une matière, celui qui modifie positivement son comportement en matière d'apprentissage devient plus éveillé, plus conscient et plus attentif.

Le pouvoir de la musique

La musique agit de façon différente selon le rythme, la mélodie et la tonalité. Vous avez tous remarqué votre état d'esprit en écoutant du rock moderne (hard rock), un slow, du jazz ou de la musique classique. La musique nous rend joyeux ou cafardeux, nous stimule ou nous calme, nous rend harmonieux ou agressifs.

La musique s'adresse à la partie droite de notre cerveau dont la mise en activité est bien sur un des buts de la suggestopédie. Les morceaux de musique, comme je vous l'ai dit sont étudiés pour et choisis avec beaucoup de prudence et ce choix repose sur des études réalisées scientifiquement.

Le rôle du professeur



Une dernière chose est le rôle du professeur qui n'est pas un professeur en anglais on dit un ***facilitator*** ; qui vous facilite les choses.

Dans la suggestopédie, le « professeur » est humanisé, il n'est plus tenu de cacher ses propres imperfections derrière un bureau.

Il participe, il est votre guide.

En se montrant à l'élève en tant qu'être humain, avec ses défauts, ses faiblesses, il crée les bases d'une relation humaine et amicale.

Ici, la fonction du professeur est d'aider et non de contraindre.

Le professeur en tant que modèle, enlève à l'apprenant la pression et la peur en mettant à leur place ***l'insouciance et la confiance.***

Stage intensif : immersion totale

Niveau : Faux-débutants

Du 2 au 6 novembre 2009

35 heures de cours de 9h30 à 16h30

310€

Boissons, collations et photocopies comprises

Tenue confortable. Merci d'apporter votre lunch.

Votre inscription est prise en compte dès réception d'un acompte de 50€ sur le compte

Centrelavallee : 001-3880422-13

Possibilités de cours individuels et « à la carte »

2 heures non-stop = 70€

2 heures 30 non-stop = 80€

3 heures non-stop = 90€

module de 10 fois 2 heures = 600€

module de 10 fois 2 heures 30 (25 heures) = 700€

module de 10 fois 3 heures = 800€

Renseignements : Kateline Thiry 29,

rue Biernostet

5170 Lesve

081/513336

0476712085

<http://centrelavallee.be>

info.centrelavallee@base.be

centrelavallee@hotmail.com