

# De l'insécurité à la résilience linguistique



Le présent outil de travail vise à vous faire prendre conscience de l'insécurité linguistique que peut entraîner la pratique de votre première ou seconde langue officielle. Il comprend des questions exploratoires pour susciter la réflexion, entamer des discussions constructives et vous encourager à adopter des stratégies concrètes de résilience linguistique.

## Qu'est-ce que c'est?

La résilience linguistique est la capacité de s'adapter à des situations stressantes nécessitant l'utilisation d'une langue seconde, puis de rebondir par la suite.

Cette capacité contribue à la confiance en soi et à la prise de risques. Tout le monde peut renforcer sa résilience linguistique.

## Pourquoi est-ce important?

L'insécurité linguistique se manifeste par un sentiment de malaise, d'anxiété ou de peur et peut limiter, voire bloquer, l'utilisation d'une langue.

La résilience linguistique permet d'appivoiser cette insécurité en faisant percevoir les erreurs comme des occasions d'apprentissage.

## Comment ça fonctionne?

Piliers contribuant à la résilience linguistique :

- la conscience de soi
- la capacité de se montrer vulnérable
- l'optimisme
- l'autorégulation
- la force de caractère

Réfléchir à vos propres expériences en vous servant des questions exploratoires vous permettra d'apprendre et de renforcer ces piliers.

## Renforcer sa résilience linguistique en changeant de perspective Est-ce que je vis de l'insécurité linguistique?

### Auto-évaluation -

Si vous vivez une des situations énumérées ci-dessous, cet outil s'adresse à vous.



### Je vis de l'insécurité linguistique lorsque...

- Je n'ose pas prendre de risque car je ne sais pas comment m'exprimer correctement.
- Je n'ose pas prendre la parole, car j'ai l'impression qu'on me juge.
- Je suis convaincu(e) que je n'arriverai jamais à maîtriser ma deuxième langue officielle.
- Mon esprit perfectionniste et mon anxiété ne me permettent pas de faire d'erreurs.
- Je veux constamment prouver ma performance linguistique au lieu de m'améliorer.
- Autre?**

### J'utilise une attitude résiliente face au défi à m'exprimer dans ma langue seconde lorsque...

- Je nomme mon défi linguistique et mentionne que je suis en train d'apprendre ma deuxième langue officielle.
- J'affiche mon leadership en osant me montrer vulnérable.
- Je fais preuve d'indulgence à mon égard et je me donne du temps.
- Je me fais confiance : en prenant des risques, j'avance vers plus d'aisance.
- Je tente de modifier mon langage intérieur négatif, apprivoisant mon insécurité linguistique.
- Autre?**

## Questions exploratoires - Pistes de réflexion et de conversation

### Passé

- Quelles difficultés liées à l'insécurité linguistique avez-vous déjà rencontrées?
- Qu'avez-vous appris de vos « meilleurs échecs »?
- À quel point voyez-vous le positif dans les revers que vous subissez?
- Quel est votre niveau de confort à accueillir l'inconnu?
- Quelles leçons tirez-vous de votre expérience quant à votre degré de résilience linguistique?

### Présent

- Pourquoi parler de résilience linguistique?
- Quelles mesures adoptez-vous pour calmer votre esprit lorsque vous éprouvez du stress?
- Par quels mécanismes de soutien encouragez-vous les autres à prendre des risques?
- Dans quelle mesure êtes-vous prêt ou prête à vous montrer vulnérable lorsque vous vivez de l'insécurité linguistique?
- Comment contribuez-vous à créer la sécurité linguistique?

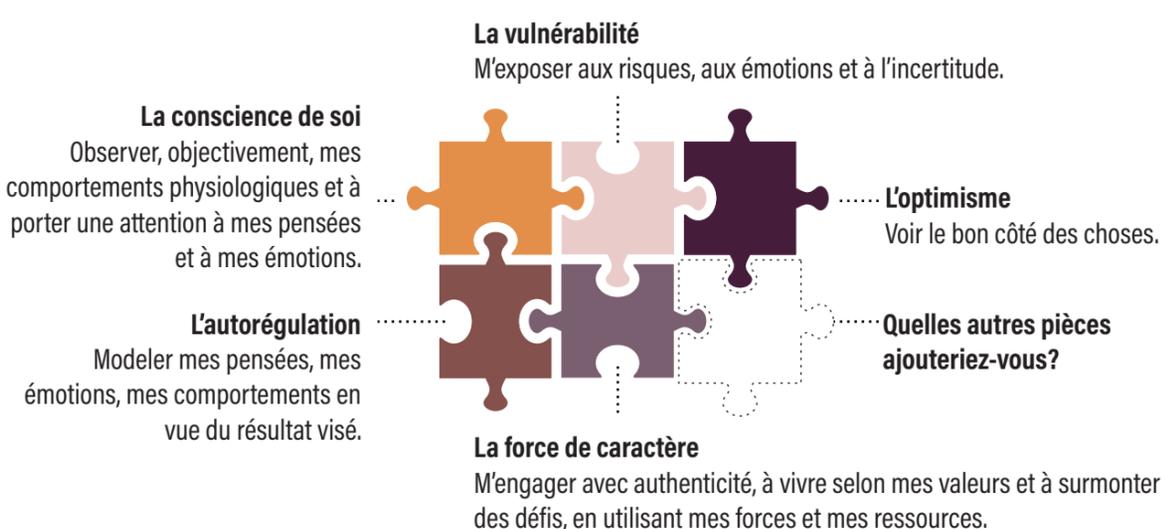
### Futur

- Quelle nouvelle pratique quotidienne pourrait soutenir votre résilience linguistique?
- Sur quel défi souhaitez-vous concentrer votre énergie dès aujourd'hui? Quelle approche pourrait vous aider?
- Comment allez-vous faire rayonner votre résilience linguistique au quotidien?
- Quelle mesure pourriez-vous prendre pour favoriser une culture axée sur la résilience linguistique au sein de votre équipe?
- Comment pourriez-vous célébrer vos succès? Ceux de votre organisation?



## Modèle proposé

Renforcer et maintenir la résilience linguistique est un processus continu qui fait appel à un choix individuel. Les individus qui portent attention à la résilience linguistique individuelle et collective verront des retombées positives sur le plan du mieux-être, de l'engagement et de la culture de la dualité linguistique organisationnelle.



Cet outil de travail a été élaboré par l'École de la fonction publique du Canada en partenariat avec le Secrétariat du Conseil du Trésor du Canada.