

Il faut être jeune pour apprendre une langue ?

1. C'est une idée très répandue : plus on est jeune, plus il est facile d'apprendre une langue. Mais est-ce vraiment le cas ? Est-ce qu'il existe un âge idéal pour apprendre une langue étrangère ? Ou bien est-ce un mythe que l'on entretient depuis des générations ? Aujourd'hui, grâce aux avancées de la recherche en linguistique, en neurosciences et en pédagogie, nous pouvons apporter un éclairage plus précis à cette question.

2. Commençons par un fait largement admis : les enfants ont une capacité naturelle à acquérir une langue. Dès le plus jeune âge, leur cerveau est extrêmement plastique. Cette plasticité cérébrale signifie que leur cerveau est capable de se reconfigurer facilement, d'absorber de nouveaux sons, de nouvelles structures grammaticales, et de les intégrer sans même qu'ils aient conscience de faire un effort. Selon Agathe Tupula Kabola, spécialiste des troubles du langage, cette capacité est même si forte que les tout-petits peuvent apprendre plusieurs langues en même temps, sans les mélanger, tant qu'ils y sont exposés de manière régulière et dans un environnement riche.

3. Des chercheurs du MIT ont tenté de répondre à cette question du meilleur âge pour apprendre une langue. Leurs résultats, publiés en 2018 et relayés notamment par la plateforme 1to1 Progress, montrent que la capacité à apprendre une grammaire de langue étrangère de manière intuitive reste très élevée jusqu'à l'âge de 17 ou 18 ans. Autrement dit, jusqu'à la fin de l'adolescence, on conserve une forme de flexibilité cognitive très favorable à l'apprentissage linguistique. Cependant, cette étude montre aussi qu'il faut commencer avant 10 ans pour espérer atteindre un niveau de langue comparable à celui d'un natif. Passé cet âge, les chances de parler sans accent, ou d'avoir une intuition grammaticale aussi fine qu'un locuteur natif, diminuent.

4. Mais attention à ne pas tirer de conclusions trop rapides : ce n'est pas parce qu'on est adulte qu'on ne peut plus apprendre une langue. Il est vrai qu'avec l'âge, le cerveau perd en plasticité. Il devient plus structuré, moins souple. Mais il gagne aussi en capacité de raisonnement, en stratégies d'apprentissage, en motivation personnelle. Et ça change tout.

5. D'ailleurs, la plateforme Babbel, spécialisée dans l'apprentissage des langues, insiste sur ce point : les adultes disposent d'outils cognitifs différents, mais tout aussi efficaces. Par exemple, un adulte va souvent avoir une meilleure capacité à comprendre les règles de grammaire, à faire des liens entre les mots, à utiliser des techniques de mémorisation plus

structurées. Il peut également faire appel à sa culture générale pour contextualiser les nouveaux mots ou les structures syntaxiques.

6. Le Point, dans un article intitulé Trop vieux pour apprendre une nouvelle langue ?, rappelle que les adultes ont un atout de taille : leur motivation. Apprendre une langue à l'âge adulte est souvent un choix personnel, lié à un projet de vie, à un besoin professionnel ou à un désir de découverte. Cette motivation intrinsèque peut compenser les limites biologiques de l'âge.

7. Prenons un exemple : un adulte qui décide d'apprendre l'italien parce qu'il veut s'installer à Rome ou y travailler dans quelques mois aura probablement une discipline et une régularité que ne pourra pas forcément avoir un enfant exposé à la langue de manière occasionnelle.

8. Sophie Hardach, dans un article pour la BBC, va même plus loin : elle affirme que la notion de "fenêtre d'apprentissage" est aujourd'hui remise en question. Oui, il existe une période sensible dans l'enfance où l'apprentissage est plus rapide, plus intuitif. Mais cela ne veut pas dire qu'une fois cette période passée, tout est perdu. En réalité, il s'agirait plutôt d'un changement dans la manière dont le cerveau traite les langues, pas d'un blocage. L'adulte apprend différemment, c'est tout.

9. On peut également évoquer un autre facteur essentiel : l'environnement. Enfant comme adulte, l'exposition régulière, variée et active à une langue est un facteur clé. On apprend mieux une langue quand on la pratique souvent, dans des contextes différents, en interaction avec d'autres personnes. Ce n'est pas tant l'âge qui compte, mais l'intensité et la qualité de l'exposition.

10. Un autre point à prendre en compte est la proximité entre les langues. Marine Cestes, dans un article pour Ça m'intéresse, rappelle que certaines langues sont plus faciles à apprendre pour les francophones, comme l'espagnol, l'italien ou le portugais. Ce facteur facilite l'apprentissage quel que soit l'âge, car la structure grammaticale, le vocabulaire ou la prononciation sont plus proches.

11. Enfin, il faut déconstruire une idée fausse : celle selon laquelle les adultes auraient plus de "trous de mémoire" ou seraient incapables de retenir le vocabulaire. C'est inexact. Ce n'est pas la mémoire qui baisse avec l'âge, mais la vitesse d'accès à l'information. En d'autres termes, un adulte peut très bien mémoriser, mais il lui faut peut-être un peu plus de répétitions et de temps.

12. Alors, faut-il être jeune pour apprendre une langue ? La réponse est nuancée. Oui, les jeunes enfants ont des avantages naturels : une grande plasticité cérébrale, une capacité à reproduire les sons avec précision, une immersion plus facile. Mais les adultes ne sont pas désavantagés pour autant. Ils disposent d'autres ressources : motivation, stratégie, expérience. Ils apprennent différemment, mais ils apprennent tout autant. En réalité, il n'est jamais trop tard pour apprendre une langue. Tout dépend de l'engagement, de l'environnement, et de la méthode adoptée.

13. Ce que nous devons retenir, c'est que l'âge n'est pas une barrière, mais une variable parmi d'autres. L'apprentissage des langues n'est pas réservé aux enfants. Il est accessible à tous, à tout moment de la vie, à condition d'y croire, de s'investir, et surtout... de pratiquer !

Source :

- TUPULA KABOLA Agathe, « Le trouble développemental du langage (dysphasie) », *naître et grandir*, Fondation Lucie et André Chagnon, mars 2025 : https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/langage/trouble-primaire-langage-dysphasie/
- « Quel est le meilleur âge pour apprendre une langue selon les chercheurs du MIT », *1to1 Progress*, 1to1 PROGRESS, 2025 : <https://1to1progress.fr/blog/2021/08/30/meilleur-age-pour-apprendre-une-langue/>
- Bernier Arnaud, « Au fait, quel est le bon âge pour apprendre une langue », *Babbel*, Babbel, 07 novembre 2019 : <https://fr.babbel.com/fr/magazine/meilleur-age-pour-apprendre-une-langue>

- « Trop vieux pour apprendre une nouvelle langue ? », *Le Point Services*, Le Point, 22 juin 2022 :
https://www.lepoint.fr/services/trop-vieux-pour-apprendre-une-nouvelle-langue-22-06-2022-2480620_4345.php#11
- HARDACH Sophie, « Apprendre une nouvelle langue : quel est le meilleur âge pour tout apprendre », *BBC News Afrique*, BBC Future, 16 juillet 2020 :
<https://www.bbc.com/afrique/monde-53422207>
- CESTES Marine, « Les langues les plus faciles à maîtriser quand on parle français », *Ça m'intéresse*, Prisma Media – Louis Hachette Group, 8 avril 2025 :
<https://www.caminteresse.fr/culture/les-langues-les-plus-faciles-a-maitriser-quand-on-parle-francais-11199949/>