

# Le 30-Hour Confidence System™

---

## Vue d' ensemble de la méthodologie

---

**Version:** 3.0 **Auteur:** Manus AI pour RusingAcademy

---

### 1. Introduction : Au-delà de la Langue, la Confiance

Le **30-Hour Confidence System™** est la pierre angulaire de l' approche pédagogique de RusingAcademy. Il s' agit d' une méthodologie intégrée, conçue pour adresser la principale barrière à la maîtrise d' une langue seconde chez les professionnels : le **manque de confiance**.

Nous partons du principe que la compétence linguistique sans la confiance pour l' utiliser est une compétence inutile. Ce système n' est pas un cours séparé, mais une **philosophie transformationnelle tissée à travers chaque heure de formation** du GC Bilingual Mastery Series™.

L' objectif est de transformer la relation de l' apprenant avec la langue française en 30 heures structurées de coaching, de pratique et de mise en situation, afin de le faire passer de la peur de parler à la **fierté de communiquer**.

### 2. Les Trois Piliers de la Transformation

Le système est structuré autour de trois piliers progressifs de 10 heures chacun, qui se déplient au sein de chaque parcours (Path).

Pilier	Heures	Objectif Principal	Mots-clés
<b>Pilier 1 : Mindset de Confiance</b>	1-10	<b>Déconstruire les barrières mentales</b>	Vulnérabilité, Objectifs, Identité, Droit à l' erreur
<b>Pilier 2 : Pratique Accélérée</b>	11-20	<b>Automatiser les réflexes linguistiques</b>	Répétition, Micro-compétences, Fluidité, Pratique délibérée
<b>Pilier 3 : Performance sous Pression</b>	21-30	<b>Appliquer les compétences en situation réelle</b>	Simulation, Spontanéité, Résilience, Leadership

### 3. Pilier 1 : Mindset de Confiance (Heures 1-10)

Les dix premières heures de chaque parcours sont dédiées à la construction d' une **fondation psychologique solide**.

**Objectif** : Remplacer l' anxiété et le syndrome de l' imposteur par une mentalité de croissance et une confiance active.

**Activités typiques :**

- **Coaching Vidéo sur le Mindset** : Courtes vidéos abordant des thèmes comme “Le mythe du don des langues” , “Pourquoi l' erreur est votre meilleure amie” , “Définir votre identité bilingue” .
- **Exercices de visualisation** : Se projeter en train de réussir une présentation en français ou de participer avec aisance à une réunion.
- **Définition d' objectifs SMART** : Établir des objectifs de communication clairs, mesurables et réalistes pour le parcours.
- **Journal de confiance** : Noter chaque semaine une petite victoire linguistique, aussi modeste soit-elle.

**Promesse de transformation** : “À la fin de ce pilier, vous ne verrez plus le français comme un test, mais comme une opportunité. Vous aurez donné à votre cerveau la permission d' apprendre et de se tromper.”

## 4. Pilier 2 : Pratique Accélérée (Heures 11-20)

Les dix heures suivantes sont axées sur une **pratique intensive et ciblée** pour développer l' automaticité.

**Objectif :** Réduire la charge cognitive de la parole en automatisant les structures de base et le vocabulaire essentiel, libérant ainsi des ressources mentales pour la communication de haut niveau.

**Activités typiques :**

- **Drills de prononciation et de fluidité** : Répétition rapide de phrases clés, travail sur le rythme et l' intonation.
- **Simulations à faible enjeu** : Jeux de rôle guidés sur des situations simples (commander un café, demander une information) pour pratiquer sans la peur du jugement.
- **Pratique délibérée** : Exercices interactifs focalisés sur une seule micro-compétence à la fois (ex: maîtriser la conjugaison du passé composé avec “être” vs “avoir”).
- **Technique de l' ombre (Shadowing)** : Répéter en temps réel des dialogues pour imiter la prosodie et la vitesse d' un locuteur natif.

**Promesse de transformation :** “À la fin de ce pilier, les mots commenceront à venir sans effort. Vous cesserez de traduire dans votre tête pour commencer à penser directement en français.”

## 5. Pilier 3 : Performance sous Pression (Heures 21-30)

Les dix dernières heures sont consacrées à l' **application des compétences dans des conditions réalistes et exigeantes**.

**Objectif :** Transférer les acquis de l' environnement d' apprentissage sécurisé vers des situations professionnelles authentiques, en développant la résilience face au stress.

**Activités typiques :**

- **Simulations de réunions chronométrées** : Animer une partie d' une réunion ou présenter un point à l' ordre du jour en respectant un temps imparti.

- **Jeux de rôle d’ entretiens ou de négociations** : Simuler des situations à fort enjeu (entretien de performance, négociation avec un collègue) avec des objectifs de communication précis.
- **Présentations orales** : Préparer et livrer une courte présentation sur un sujet professionnel, suivie d’ une période de questions-réponses.
- **Simulations de tests SLE** : S’ exercer dans les conditions réelles des épreuves orales et écrites de la fonction publique.

**Promesse de transformation** : “À la fin de ce pilier, vous saurez que vous pouvez non seulement parler français, mais aussi performer, influencer et diriger en français, même lorsque la pression est forte.”

## 6. Fondements Scientifiques de la Méthodologie

Le 30-Hour Confidence System™ n’ est pas une invention arbitraire. Il s’ appuie sur des décennies de recherche en psychologie cognitive, en neurosciences et en pédagogie.

Pilier	Théorie Scientifique de Référence	Auteur/Concept	Application dans le 30HCS
Mindset de Confiance	<b>Théorie du “Growth Mindset”</b>	Carol Dweck	Cultiver la conviction que l’ intelligence et la compétence linguistique peuvent être développées par l’ effort et la pratique.
Pratique Accélérée	<b>Théorie de la Pratique Délibérée</b>	Anders Ericsson	Se concentrer sur des exercices ciblés, juste au-delà de sa zone de confort, avec un feedback immédiat, pour une amélioration rapide.
Performance sous Pression	<b>Zone Proximale de Développement (ZPD)</b>	Lev Vygotsky	Mettre l’ apprenant en situation de défi avec le soutien nécessaire (scaffolding) pour qu’ il puisse accomplir des tâches qu’ il ne pourrait pas faire seul.
Structure Globale	<b>Théorie de la Charge Cognitive</b>	John Sweller	Séquencer l’ apprentissage (automatiser les bases avant d’ aborder le complexe) pour éviter de surcharger la mémoire de travail de l’ apprenant.

En intégrant ces principes éprouvés, le 30-Hour Confidence System™ offre une approche structurée et scientifiquement fondée pour garantir une transformation durable.

## 7. Conclusion : Un Système pour la Performance Réelle

Le 30-Hour Confidence System™ est plus qu’ une méthode d’ enseignement ; c’ est un **parcours de transformation personnelle et professionnelle**. En adressant simultanément la compétence linguistique et la confiance psychologique, il dote les fonctionnaires canadiens non seulement des mots pour parler, mais aussi de l’ assurance pour diriger, influencer et s’ épanouir dans les deux langues officielles du Canada.