

# PARLER L'ANGLAIS, ebook gratuit

## TABLE DES MATIERES

[Intro](#)

[Trucs et conseils](#)

[Prononciation, comment s'y prendre ?](#)

[Questions indispensables](#)

[Réponses indispensables](#)

[S'exprimer : demander - donner son avis ou impression](#)

[Petites phrases, réponses et locutions dont on ne peut se passer](#), avec [exemples de phonétique francophone](#) !

[Parler de soi et faire connaissance](#)

[Pièges à éviter](#)

[La bonne attitude pour apprendre efficacement l'anglais](#)

## INTRODUCTION

Le but de cet ebook est de vous donner quelques repères utiles pour que vous puissiez apprendre l'anglais de manière efficace.

Pour cela, je vous donne quelques bons [trucs et conseils](#), qui ont bien marché pour moi et pour mes élèves, au vu des progrès que j'ai constatés ou selon ce qu'ils m'en ont dit.

Une partie est consacrée à la [prononciation](#), la bête noire de la plupart des apprenants. Vous allez donc apprendre à l'appivoiser pour qu'elle devienne votre alliée.

J'ai jugé important de vous résumer les [questions](#) et [réponses indispensables](#), complétées par les sujets « [Demander](#) » et « [Donner son avis ou impression](#) » (sous la rubrique « S'exprimer »), pour que vous ayez déjà une petite base et soyez en mesure de vous exprimer dans différentes situations de la vie courante.

Dans la vie courante également, il y a plein de [petites phrases, réponses et locutions dont on ne peut se passer](#). J'en ai listé une série, avec des [exemples de phonétiques francophone](#).

Pour s'ouvrir à une mentalité et à une langue, c'est également important de pouvoir [parler de soi et faire connaissance](#) des gens autour de soi. Vous trouverez donc un article à ce sujet.

Vous verrez également quels sont les [pièges à éviter](#).

Pour finir, je vous mettrai sur la voie de [la bonne attitude à adopter](#) pour apprendre facilement l'anglais et faire face aux difficultés que vous rencontrerez ou au découragement qui cherchera à s'emparer de vous.

## TRUCS ET CONSEILS

### COMMENCEZ SIMPLE ET ALLEZ VERS LE PLUS COMPLEXE

Tout comme vous avez appris le français ou une autre langue maternelle PROGRESSIVEMENT, ne vous imposez pas des doses indigestes d'anglais. Si vous êtes pressés de l'apprendre, par un délai ou un objectif précis, vous devez garder en tête d'ALLER A L'ESSENTIEL, pour être capable de vous faire comprendre et de comprendre les autres dans un délai très proche. Vous ajouterez ensuite, mais seulement quand les bases seront posées, des fioritures de style, au fur et à mesure que vous aurez de l'acquis.

### COMMENT ACQUERIR RAPIDEMENT LES BASES

Procurez-vous un guide qui va à l'essentiel. Je peux vous proposer [celui-ci](#), qui a bien marché pour moi, car il tient compte de la phonétique pour FRANCOPHONES, mais il en existe d'autres. Il y a aussi ce [blog](#) qui vous résume régulièrement les points essentiels de l'anglais.

Les bases peuvent être apprises grâce à des sites de langues sur internet si l'on est un peu débrouille, sinon vous trouvez des coachs en langues qui donnent des cours en direct sur le net ou encore, pour ceux qui préfèrent voir la personne en chair et en os, il y a les cours plus traditionnels.

Pour apprendre vite, moi je vous conseille de travailler sur plusieurs tableaux; par exemple, d'être suivi/e au début par un prof ou coach, puis de compléter vos connaissances de base vous-même, en volant de vos propres ailes, tout en vous faisant encore aider de temps en temps par une personne compétente si vous en ressentez le besoin. A vous de juger. Pour savoir si l'on vous comprend bien et si vous pouvez suivre une discussion, vous pouvez engager des conversations en direct sur internet avec des anglophones, d'Angleterre plutôt, ce qui vous permet d'avoir directement un retour par rapport à vos acquis.

## **10 MINUTES PAR JOUR**

Qu'est-ce que 10 minutes par jour ? Un trajet en bus ? Une attente chez le médecin ? - A peine ! Consacrez donc 10 minutes par jour à entraîner votre anglais, pour bien rester connecté/e. Faites-le pendant un trajet, en attendant le bus, à temps perdu si vous le voulez, l'important étant la régularité (et un peu de concentration, bien sûr !). Vos 10 minutes sont un incontournable de la journée : vous ne vous coucherez pas avant de l'avoir fait, comme si votre vie en dépendait.

## **SI VOUS AVEZ PEUR DE VOUS TROMPER, FAITES CELA**

Au début, c'est normal d'avoir peur de se tromper. Ce que j'ai fait moi, et c'est valable pour d'autres, c'est que je ne me suis pas préoccupée de ce que pensaient les gens de mon accent ou autre. Je me suis lancée à l'eau et mes craintes sont passées au second plan. Vos craintes viennent peut-être aussi du fait que vous devez acquérir des bases. Alors, pour remédier à la peur de se tromper, clarifiez tout de suite ce qui a besoin de l'être, afin de graver correctement, dès le départ, les nouvelles données dans votre mémoire, et d'être en mesure de vous les rappeler facilement quand vous en aurez besoin. La première empreinte reste mieux, c'est prouvé. Une fois quelques bases sûres acquises, vos peurs auront complètement disparu, vous osez plus et prendrez encore plus de plaisir à vous exprimer en anglais.

Dites-vous que vous n'avez pas à tout savoir !!! Si, dès le début vous reproduisez déjà quelques nouvelles connaissances justes chaque jour et que vous vous prenez au jeu, cela vous permettra de prendre confiance en vous. Vous aurez de réelles satisfactions, qui vous donneront, à leur tour, envie d'aller plus loin. Quand le mécanisme se sera mis en marche, vous voudrez absolument aller de l'avant. Vous en redemanderez.

## **COMMENT NE PAS SE DECOURAGER ?**

Attaquez-vous à une matière amusante ou directement utile pour vous, que vous allez utiliser dès maintenant, un peu tous les jours. Tout ce qui peut vous faire apprendre l'anglais

en vous distrayant est bon à prendre. Internet, You tube, les journaux, la télévision, tous les médias sont utiles. De courtes vidéos sympas, des chansons en karaoké, de petits reportages, des articles de journaux, etc., voilà des moyens qui vous permettent de rester en immersion et de garder le goût d'apprendre. Il FAUT que vous vous preniez au jeu pour rester motivé. Le sujet n'a pas besoin d'être « intellectuel », il doit surtout bien vous intéresser et être accessible.

## COMMENT AFFRONTER LES DIFFICULTES DE LA LANGUE ANGLAISE

### **GRAMMAIRE**

Apprenez la grammaire pas des exemples, à travers des phrases qui l'illustrent bien. Ne lisez pas des pages et des pages de grammaire, mais ayez recours à une méthode progressive, qui vous permette, peu à peu, d'assimiler des phrases plus complexes et plus riches grammaticalement.

Par exemple, en ce qui concerne les **verbes irréguliers**, n'apprenez que les principaux verbes courants, car il y en a plus de 200 et vous n'avez pas besoin de tous ces verbes maintenant ! Un truc : glissez-les dans de toutes petites phrases, c'est nettement plus facile à mémoriser.

### **VOCABULAIRE**

Apprenez 5 à 10 mots tous les jours, ce qui correspond à 2 ou 3 courtes phrases dans lesquelles vous allez les placer ou contenant des expressions simples.

*Par exemple (débutant) :*

- 1 My mother is very upset today - mots principaux : my - mother - upset (fâché/e) - today
- 2 How old is your friend ? – mots principaux : « How old » - your - friend (« How old » = « quel âge » ou, littéralement : « combien vieux »)
- 3 It's time to go - c'est le moment d'y aller, il faut y aller : expression avec « time »

Pour des trucs concernant l'orthographe, voir [ici](#).

### **COMPREHENSION ORALE**

D'abord, la question « Can you repeat please? » vous aidera à gagner du temps !

Pour éviter les frustrations du début, je vous suggère, si vous devez voyager, de vous armer d'un vocabulaire basique pour le voyage ou autre.

Avec un [pack de base](#) que vous pouvez consulter à volonté sur votre portable, avec phonétique adaptée au francophones, vous aurez de quoi vous exprimer dans la majorité des situations courantes. Cela vous permettra de vous familiariser avec la prononciation. Pour compléter cela, utilisez les méthodes audios disponibles sur le marché. Vous vous familiariserez ainsi avec les sons de l'anglais et serez alors à même de comprendre ce que l'on vous dit.

### **COMPREHENSION ECRITE**

Attaquez-vous à de *petits* textes d'anglais courant, pas à de la littérature. Prenez quelques notes des mots principaux que vous ne comprenez pas et cherchez-les dans le dico (internet ou classique). Ne dépassez pas 7-8 recherches de mots à la fois. Même si vous n'êtes pas au bout de votre lecture, arrêtez-vous là. Vous lirez la suite demain. Ecrivez ces mots et répétez-les 2-3 fois à haute voix. Ce seront vos mots du jour. Peu à peu, vous pourrez vous attaquer à des textes plus compliqués.

### **EXPRESSION ORALE**

Voir rubrique Prononciation juste après.

### **PRONONCIATION, COMMENT S'Y PRENDRE ?**

Le gros du travail en anglais, c'est la prononciation. Vous allez recourir à des méthodes audios, le plus possible au début, pour dégrossir. En plus de cela, vous allez vous équiper d'un ebook avec phonétique pour francophones, afin de ne pas perdre de temps.

**IMPORTANT** : lisez à haute voix, exprimez-vous un maximum et surtout répétez le plus souvent possible vos mots et phrases à voix haute. Exagérez volontairement la

prononciation des mots, surtout de ceux qui vous posent problème, pour bien en distinguer les différents sons. Ensuite, vous ramènerez le tout à la « normale ».

Vous avez sûrement déjà entendu parler des « diphtongues », ces doubles ou triples voyelles qui se suivent et qui sont typiques en anglais. Pour éviter que ce soit la galère, amusez-vous à bien les articuler, surtout au début. Ensuite, en pratique, elles vont se simplifier d'elles-mêmes.

Veillez donc à bien articuler et à bien prononcer vos nouveaux mots, vous prendrez tout de suite de bonnes habitudes et, grâce à cet exercice, on vous comprendra très bien. Cela doit être un jeu, **amusez-vous à bien ouvrir la bouche surtout, car contrairement au français, dont les sons se situent au niveau de la gorge, les sons de l'anglais demandent d'utiliser toute sa bouche !**

## QUESTIONS INDISPENSABLES

### Questions générales :

Can you help me? = Pouvez-vous/peux-tu m'aider ?

Could you tell me ...? = Pourriez-vous/pourrais-tu me dire ... ?

Do you know ...? = Savez-vous/sais-tu ... ?

### Questions avec WHERE, WHAT, HOW, WHY, WHO ET WHEN :

**Where** is the station, please? = **Où** est la gare, SVP ?

Can you tell me **where** the station **is**? = Pouvez-vous me dire **où** est/se trouve la gare ?  
(**verbe à la fin de la question !**)

**What** is going on? = **Que** se passe-t-il ?

**What time** is it, please? = **Quelle heure** est-il, SVP ?

**How** are you doing? **Comment** allez-vous ?

**How much** is it? **Combien** ça coûte ?

**How far** is it? Est-ce loin («**comment loin**» est-ce) ?

**How long** is it? **Combien de temps** cela prend-il, faut-il ?

**Why**? **Pourquoi** ?

**Who** is it? **Qui** est-ce ?

**When** does it start? **Quand** cela commence-t-il ?

### Questions plus personnelles

**How** are you? **Comment** vas-tu ?

**Where** do you live? **Où** habites-tu ?

**What** do you do? **Que** fais-tu dans la vie ?

**What** are you doing now? **Que** fais-tu en ce moment ?

**When** are you coming? **Quand** viens-tu ?

**How long** are you staying? **Combien de temps** restes-tu ?

**Why** are you laughing? **Pourquoi** ris-tu ?

### **REPONSES INDISPENSABLES**

#### Aux questions précédentes

I'm fine/good = je vais bien/bien, *forme plus familière*

I'm not very well today = je ne me sens pas très bien aujourd'hui

I don't know (where it is) = je ne sais pas (où c'est, où il se trouve; it = lieu ou objet)

I don't want to (+ verbe infinitif) = je ne veux pas (...)

I'm not sure = je ne suis pas sûr/e

It is ten dollars, etc. = ça coûte 10 dollars, etc.

It's very far/it's not far/it's next to here = c'est très loin/ce n'est pas loin/c'est près d'ici

It takes two hours = ça prend 2 heures

It lasts two hours = ça dure 2 heures

Because ... = parce que

It starts in a few minutes = ça commence dans quelques minutes

#### Autres réponses générales

Yes, I do = oui (action au présent)

No, I don't (+ infinitif) = non (présent)

Yes, I can (come) = oui (je peux venir)

No, I can't (come) = non, je ne peux pas (venir)

Yes, I did (action passée) = oui (je l'ai fait)

No, I didn't = non (je ne l'ai pas fait)

Pour les autres réponses, voir sous « [Petites phrases, réponses et locutions dont on ne peut se passer](#) »

## S'EXPRIMER : DEMANDER - DONNER SON AVIS OU IMPRESSION

(tiré partiellement du blog [www.parlerlanglais.net](http://www.parlerlanglais.net))

### DEMANDER

I would like ... (to + verbe infinitif) = j'aimerais ... (+ verbe infinitif)

I want ... (to + verbe infinitif) = je veux, je désire (+ verbe infinitif)

I need ... (to + verbe infinitif) = j'ai besoin de/d'... (+ verbe infinitif)

Could you please ... (+ verbe infinitif) = pourriez-vous SVP ... (+ verbe infinitif)

Can I ... (+ verbe infinitif) = puis-je ... (+ verbe infinitif) (forme courante)

May I ... (+ verbe infinitif) = puis-je ... (+ verbe infinitif) (forme de politesse)

Remarque : ici, verbe infinitif = infinitif sans le « to » qui le précède

Pour d'autres questions, voir [Questions indispensables](#)

### DONNER SON AVIS OU IMPRESSION

#### D'abord, la base :

Je pense, je crois que ... = **I think (that) ...**

Je sais que ... = **I know (that) ...**

Je trouve que c'est (+ adj) ... = **I find it (+ adj)**

Je préfère ... (rester) = **I prefer ... (to stay)**

A mon avis ... = **in my opinion ...**

Selon moi ... = **according to me ...**

#### Puis, comment exprimer un avis positif (général) :

Je suis d'accord = **I agree**

Tu as/vous avez raison = **you are right**

Tout va bien = **everything is all right, everything's all right**

Je suis sûr(e) = **I am sure, I'm sure**

Ça m'est égal = **I don't mind** (avis positif ou négatif)

#### ... et un avis négatif (général) :

Je ne pense pas, je ne suis pas de cet avis = **I don't think so**



Je ne pense/crois pas que ... = **I don't think (that) ...**

Je ne sais pas = **I don't know**

Je ne suis pas d'accord = **I don't agree**

Je ne suis pas sûr(e) = **I'm not sure**

**Maintenant, un avis ou une impression positive (précis) et son contraire :**

C'est bien = **it's good**

Ce n'est pas bien, c'est mauvais = **it's not good, it's bad**

C'est agréable = **it's nice**

Ce n'est pas bien, pas agréable, désagréable = **it's not nice**

C'est magnifique ! = **it's beautiful!**

C'est horrible ! = **it's awful!**

C'est juste (correct) = **it's right**

C'est vrai = **it's true**

C'est faux = **it's wrong**

C'est facile = **it's easy**

C'est difficile = **it's difficult**

C'est drôle = **it's funny**

C'est triste = **it's sad**

C'est mieux = **it's better**

C'est pire = **it's worse**

C'est normal = **it's normal**

C'est étrange, bizarre = **it's strange**

C'est super ! = **it's great!**

C'est incroyable, étonnant ! = **it's amazing!**

C'est passionnant ! = **it's exciting!**

C'est nul ! = **it's stupid!**

C'est ennuyeux ! = **it's boring!**

C'est tout à fait juste (dans le sens de justice) ! = **it's quite fair!**

C'est injuste ! = **it's not fair/it's unfair!**

**PETITES PHRASES, REPONSES ET LOCUTIONS DONT ON NE PEUT SE PASSER,  
AVEC EXEMPLES DE PHONETIQUE FRANCOPHONE !**

Oui, mais ... **Yes, but ...** (iesse, batte ...)

Non, mais ... **No, but ...** (nô, batte ...)

Bien (!) **Well(!)** (ouelle)

Super ! **Great!** (gouéïte)

S'il te/vous plaît. **Please** (pliize)

Ok ! **Okay!** (okéï)

D'accord/très bien/ça joue ! **All right!** (ôle ouaïte)

Merci. **Thank you** (zênke iou)

Merci (familier) ! **Thanks!** (zênkse)

Merci beaucoup. **Thank you very much** (zênke iou vêoui matche)

Je vous/t'en prie. **You are welcome** (iou ââ ouêl'camme)

Désolé ! **Sorry!** (so'oui)

Je vois. **I see** (aïe sii)

Je sais. **I know** (aïe nôou)

Tu sais/vous savez, ... **You know, ...** (iou nôou)

Cela ne fait rien. **It doesn't matter** (ite dazeunte mêteur)

Excuse/z-moi ! **Excuse me!** (ixkiouze mi)

Domage/quel domage ! **What a pity/shame!** (ouotte e piti/chéïme)

Tant pis ! **Too bad!** (tou bêde)

Bien sûr ! **Of course!** (of korse)

Si tu veux/vous voulez. **If you want** (if iou ouonnte)

C'est dommage ! **It's a pity!** (itze e piti)

Allons-y ! **Let's go!** (lêtse gôou)

Je n'ai pas le temps (maintenant) ! **I have no time (now)!** (aïe hêve nô taïme naou)

Dépêche-toi/dépêchez-vous ! **Hurry up!** (haoui ape)

Regarde/z ! **Look!** (louke)

Attends/attendez ! **Wait!** (ouéïte)

Alors, ... **So** (sô)

Quoi qu'il en soit/de toute façon, ... **Anyway, ...** (êni'ouéï)

Maintenant. **Now** (naou)

Tout de suite. **At once** (ête ouannce)

Bientôt. **Soon** (soune).

A bientôt ! **See you soon!** (sii iou soune)

Tôt, de bonne heure. **Early** (eurli)

Tard, en retard. **Late** (léïte).

Toujours. **Always** (ôl'ouéïce)

Joe est toujours en retard ! **Joe is always late!**

Jamais. **Never** (nêveur)

Peut-être. **Maybe** (méïbi)

Déjà. **Already** (ôl'ouêdi)

Il est déjà là. **He is already there**

Encore. **Still** (stile)

Il est encore là. **He is still there**

Pas encore. **Not yet** (note iête)

Il n'est pas encore arrivé. **He hasn't come yet**

Aussi. **Too** ou **also** (tou ou ôl'so)

Bonne journée ! - Vous aussi ! **Have a nice day!** - **You too!**

Il parle (le) français, mais aussi (l')anglais. **He speaks French, but also English**

De nouveau. **Again** (e'guëïne)

Souvent. **Often** (offeune)

Il est souvent malade. **He's often ill**

Vraiment. **Really** (oui'euli)

D'habitude. **Usually** (ioujeuli)

La prochaine fois. **Next time** (nêxte taïme)

Par hasard. **By chance** (baïe tchêense)

Seulement. **Only** (onnli). Seulement deux ? **Only two?**

Hier. **Yesterday** (iêsteudéï)

Aujourd'hui. **Today** (toudéï)

Demain. **Tomorrow** (toumo'ouo)

Extrait du [ebook](#) que vous trouvez chez Amazon

## PARLER DE SOI ET FAIRE CONNAISSANCE

### PARLER DE SOI

Je vis à Londres = **I live in London**

J'ai un frère et deux sœurs = **I have one brother and two sisters**

Mes parents sont divorcés = **my parents are divorced**

Je suis infirmière, secrétaire, etc. = **I'm a nurse, a secretary, etc.**

J'aime la lecture, la musique, les sorties, jouer au tennis = **I like reading, music, going out, playing tennis**

Je travaille chez ... depuis 6 mois = **I have been working for six months for ...**

Je suis étudiant/e = **I'm a student**

Je fais des études de ... (médecine, droit, etc.) = **I'm studying ... (medicine, law, etc.)**

Je cherche un emploi = **I'm looking for a job**

**FAIRE CONNAISSANCE** (voir [questions](#) plus personnelles)

## PIEGES A EVITER

### LES TRADUCTIONS LITTERALES

On est souvent tenté de traduire et d'exprimer nos pensées de la même façon qu'en français, mais ce n'est pas toujours possible.

Exemple : si vous voulez dire à quelqu'un de **prendre place**, vous n'allez pas lui dire :

« Please take place », mais bien « Please **take a seat!** », même si, pris séparément, « take » veut bien dire « prendre » et « place », une place. Dans ce cas, « une place » se traduit par « un siège ». En réalité, « take place » veut dire « avoir lieu », pour un événement, par exemple. On dira : The spectacle takes place in Paris = le spectacle a lieu à Paris (le mot « spectacle », lui, se traduit de la même façon en anglais, car il y a aussi ce que j'appelle de « vrais amis » en anglais, c'est-à-dire des mots qui se traduisent de manière identique, contrairement aux « Faux amis » ci-après !)

## LES FAUX AMIS

Ce que l'on appelle les « faux amis », ce sont ces mots qui ressemblent à des mots français, mais qui ont un sens souvent très différent du français. Avec l'habitude, on arrive facilement à les démasquer. Par exemple :

« Did you have a nice **journey**? » ne doit pas être compris comme « As-tu eu une bonne journée ? », mais comme « As-tu fait bon **voyage** ? ». « Journey » ressemble à « journée », mais le mot « journée » se traduit par « day ». On dirait alors dans ce cas : « Did you have a nice day ? »

Un autre exemple : vous êtes dans un groupe de gens qui apprennent l'anglais et on vous demande de parler de vous. Quand vous dites la phrases suivantes, ils ont l'air surpris : « I like **entertaining** people », car les gens qui ne connaissent pas ce verbe ont dû comprendre que vous aimiez « entretenir les gens » (financièrement), alors que ce que vous voulez dire, c'est que vous aimez **amuser** les gens !

Il existe des listes de « faux-amis », vous en trouverez sur ce [blog](#). Une fois que vous vous y serez habitué/e, ils deviendront vos amis !

## LA PLACE DES MOTS

Vous l'avez remarqué : la place des mots n'est pas toujours la même en anglais qu'en français. Il s'agit juste de bien repérer, par la lecture orale, par exemple, comment les mots se placent dans la phrase. Je vous propose de faire un petit exercice de lecture à haute voix, où vous focaliserez votre attention uniquement sur l'ordre des mots et où vous allez vous laisser imprégner par le rythme et la musique de la langue. Ce petit entraînement vous aidera à vous corriger spontanément quand quelque chose vous paraîtra faux.

## L'ORTHOGRAPHE DE CERTAINS MOTS

Moi, j'ai toujours utilisé un « truc » pour mémoriser l'orthographe de mots difficiles. Il a marché pour moi, mais il demande d'être un peu vigilant. L'exercice est le suivant :

Lorsque je veux mémoriser un mot nouveau, dont l'orthographe est « à coucher dehors », je procède en 2 étapes. Première étape : je lis le mot comme il est écrit, c'est-à-dire que je

prononce toutes les lettres, ce qui est horrible, mais efficace. Il s'agit bien de mémoriser son orthographe. Deuxième étape : je me dépêche de le prononcer correctement et je le répète 2 ou 3 fois pour qu'il reste imprimé dans mon esprit. Je dis bien de **séparer les 2 étapes** car il ne faut pas qu'il y ait de confusion entre les deux processus. L'un est orthographique, l'autre est phonétique.

Vous pouvez aussi, tout simplement, écrire plusieurs fois le mot, en le visualisant attentivement.

## **LA BONNE ATTITUDE POUR APPRENDRE EFFICACEMENT L'ANGLAIS**

**L'attitude à adopter, vous la connaissez, ce qu'il vous faut, c'est de l'action !**

- . Agissez pour obtenir ce que vous désirez. Personne d'autre ne le fera à votre place.
- . Ayez un esprit sportif et persévérant, et ce sera payant !
- . Vos entraînements réguliers (10 minutes ou plus, par jour) vous apporteront de grandes satisfactions. Régularité et plaisir, 2 éléments importants de la réussite.
- . Fixez-vous un objectif et donnez-vous un délai pour l'atteindre, qui soient dans vos cordes. Si vous vous fixez des objectifs impossibles, vous finirez par renoncer.
- . Ne vous laissez pas détourner de votre objectif, ni décourager par votre entourage. Fixez-vous des priorités.
- . N'hésitez pas à faire appel à une personne plus avancée que vous pour vous aider, aussi souvent que nécessaire, surtout au début.