

200 PHRASES UTILES EN JAPONAIS

GUIDE PRACTIQUE



ド ラ コ ス

束 ー か 躑

200 Phrases utiles en Japonais

Par Fusianima Expert

ÉDITIONS FUSIANIMA

[Lire la version interactive sur Fusianima.com](https://fusianima.com)

Table des matières

Chapitre 1 : Le Kit de Survie Immédiat : Les 100 mots indispensables	4
Chapitre 2 : La Méthode 'Easy-Jap' : Prononcer sans effort	8
Chapitre 3 : Grammaire 80/20 : Les structures minimales pour tout dire	11
Chapitre 4 : Les 200 Phrases : Transports et Orientation	14
Chapitre 5 : Les 200 Phrases : Gastronomie et Commandes	17
Chapitre 6 : Culture & Étiquette : Éviter les faux-pas touristiques	21
Chapitre 7 : Oser Parler : Briser la barrière de la peur	24
Chapitre 8 : Immersion Flash : Le Japon chez vous avant le départ	27
Chapitre 9 : Ressources Natives : S'entraîner avec le meilleur du Web	30
Chapitre 10 : Planning J-30 : Mémorisation par répétition espacée	33

Chapitre 1

Le Kit de Survie Immédiat : Les 100 mots indispensables

Module 1 : Le Kit de Survie Immédiat : Les 100 mots indispensables

Ce premier module constitue le socle linguistique nécessaire à tout voyageur. En japonais, la politesse (*Reigi*) n'est pas une option mais une structure fondamentale de la langue. Ce chapitre se concentre sur l'acquisition des mécanismes de base pour interagir avec respect et précision dès votre arrivée sur le territoire nippon.

Étape 1 : Les Salutations Fondamentales (*Aisatsu*)

Les salutations japonaises varient selon le moment de la journée. Il est crucial d'utiliser les versions formelles pour respecter les codes sociaux en vigueur.

- **Bonjour (matin)** : おはようございます (Ohayou gozaimasu) — Prononciation : O-ha-yo-go-za-i-mass
- **Bonjour (journée)** : こんにちは (Konnichiwa) — Prononciation : Kon-ni-chi-wa
- **Bonsoir** : こんにちは (Konbanwa) — Prononciation : Kon-ban-wa
- **Bonne nuit** : おやすみなさい (Oyasumi nasai) — Prononciation : O-yas-u-mi-na-sai
- **Au revoir (formel)** : さようなら (Sayounara) — Prononciation : Sa-yo-u-na-ra
- **À plus tard** : またね (Mata ne) — Prononciation : Ma-ta-ne

Étape 2 : L’Affirmation, la Négation et la Politesse de base

Le japonais utilise des marqueurs clairs pour l'assentiment ou le refus. Notez que le refus direct est souvent perçu comme impoli ; il sera détaillé plus loin dans ce guide.

• Oui : はい (Hai) — Prononciation : Ha-ï

• Non : いいえ (Iie) — Prononciation : I-i-é

• S'il vous plaît (pour demander un objet) : おねがいします (Onegaishimasu)
Prononciation : o-o-né-ga-ï-shi-mass

• S'il vous plaît (pour inciter à l'action) : ください (Kudasai)
Kou-da-sa-ï

• D'accord / Je comprends : わかりました (Wakarimashita)
Wa-ka-ri-ma-sh'ta

• Je ne comprends pas : わかりません (Wakarimasen) — Prononciation : Wa-ka-ri-ma-se-n

Étape 3 : Remercier et s'excuser (La pierre angulaire des interactions)

Le mot Sumimasen est sans doute le plus utile du lexique japonais. Il sert à la fois à s'excuser, à interpeller et à remercier légèrement.

• Merci (formel) : ありがとうございます (Arigatou gozaimasu)
A-ri-ga-to-go-za-i-mass

• Merci beaucoup : どうもありがとうございます (Doumo arigatou gozaimasu)
Do-ou-mo-a-ri-ga-to...

• Excusez-moi / Pardon : すみません (Sumimasen) — Prononciation : Su-mi-ma-se-n

• Je suis désolé (plus profond) : ごめんなさい (Gomen nasai)
Go-men-na-sa-ï

• De rien / Je vous en prie : どういたしまして (Dou itashimashite)
Do-ou-i-ta-shi-ma-sh'té

Étape 4 : Interpeller et communiquer dans les lieux publics

Pour attirer l'attention d'un vendeur ou d'un passant, la structure doit être courte et respectueuse.

- Excusez-moi (pour interpeller) : 0Y0•0~0[0“ÿ (Sumimasen Sou-mi-ma-sen)

- S'il vous plaît (pour appeler le serveur) : 0Y0•0~0[0“ (Suimaseeeen)

- Est-ce que vous parlez anglais ? : ,ñŠž0LŠq0[0~0Y0K (Eigo)
Prononciation : É-go-ga-ha-na-sé-mass-ka

- Qu'est-ce que c'est ? : 0S0Œ0oOU0g0Y0K (Kore wa nan desu ka)
Ko-ré-wa-nan-dess-ka

Étape 5 : Les chiffres pour payer et comprendre les prix

Le système numérique japonais suit une logique décimale simple de 1 à 10, puis se combine pour former les dizaines et centaines. Le symbole

- 1 : N (Ichi) / 2 : NŒ (Ni) / 3 : N (San)

- 4 : VÛ (Yon/Shi) / 5 : N” (Go) / 6 : Qm (Roku)

- 7 : N (Nana/Shichi) / 8 : Qk (Hachi) / 9 : N] (Kyuu)

- 10 : SA (Juu)

- 100 (Cent) : v~ (Hyaku) — Prononciation : H'ya-kou

- 1 000 (Mille) : SC (Sen) — Prononciation : Sen

- 10 000 (Dix mille) : N (Man) — Prononciation : Man

- Combien ça coûte ? : 0D000%0g0Y0K (Ikura desu ka ?) —

LE CONSEIL PRO : Ne soyez pas intimidé par la prononciation. Le japonais est une langue syllabique : chaque syllabe a la même durée et la même intensité. Prononcez les voyelles "a, i, u, e, o" comme en français (U se prononce "ou", E se prononce "é"). Pour dire "merci", n'hésitez pas à incliner légèrement la tête en même temps que vous prononcez Arigatou gozaimasu, cela renforcera la sincérité de votre échange.

Chapitre 2

La Méthode 'Easy-Jap' : Prononcer sans effort

Module : La Méthode « Easy-Jap » — Prononcer sans effort

La phonétique japonaise est réputée pour sa régularité exemplaire. Contrairement au français, où de nombreuses lettres restent muettes ou changent de son selon le contexte, le japonais se lit de manière quasi-mathématique. La méthode Easy-Jap repose sur la simplification des mécanismes articulatoires pour permettre une compréhension immédiate par les locuteurs natifs.

I. La Maîtrise des Cinq Voyelles Fondamentales

Le système japonais repose sur cinq sons vocaliques courts et nets. Pour un francophone, l'enjeu est de supprimer les diphtongues et les nasalités (comme "on", "an", "in").

Étape 1 : Stabiliser le son des voyelles

- A : Se prononce toujours comme dans « Papa ». Il est ouvert et franc.
- I : Se prononce comme dans « Lit ».
- U : Se prononce « OU » comme dans « Loup », mais de façon plus brève, sans projeter les lèvres excessivement vers l'avant.
- E : Se prononce « É » comme dans « Été ». Ne le prononcez jamais comme un "e" muet.
- O : Se prononce comme dans « Moto ».

Étape 2 : L'absence de nasalisation

- En japonais, les combinaisons comme « an » ou « en » ne forment pas un son nasal. Chaque lettre doit être articulée séparément.

- Exemple : « Gohan » (riz/repas) se prononce « Go-ha-n » et non « Go-han » (comme le chiffre 1 en français).

II. La Rythmique : Le Concept du Tempo Plat

Le français utilise une accentuation tonique souvent placée en fin de mot ou de phrase. Le japonais, à l'inverse, possède un rythme isochrone : chaque syllabe (ou more) possède la même durée et la même intensité.

Étape 3 : Adopter la cadence métronomique

- Visualisez un métronome : chaque syllabe doit tomber sur un battement.
- Évitez de prolonger la fin des mots, une habitude courante chez les francophones.
- Respectez les doubles consonnes (ex: Kippu) en marquant un micro-temps d'arrêt, comme un hoquet silencieux, avant la consonne doublée.

Étape 4 : La gestion des voyelles caduques

- Les voyelles « U » et « I » s'effacent souvent lorsqu'elles se trouvent entre deux consonnes sourdes ou en fin de mot.
- Exemple concret : Le mot « Desu » (être) ne se prononce pas « Dé-sou », mais « Dess ». De même, « Sukiyaki » se prononce souvent « Skyaki ».

III. Le "R" Japonais : Entre le L et le D

C'est l'obstacle majeur du débutant. Le « R » japonais n'est ni le « R » grasseyé français (gorge), ni le « R » roulé espagnol. Il s'agit d'une consonne battue.

Étape 5 : Le positionnement de la langue

- Placez la pointe de votre langue contre la crête alvéolaire (la zone dure juste derrière les dents du haut), à l'endroit précis où vous prononcez la lettre « D ».
- Au lieu de bloquer l'air comme pour un « D », donnez un coup sec et rapide vers le bas, comme si vous vouliez effleurer le palais.
- Le son obtenu doit être une fusion : 20% de L, 20% de R, 60% de D.

Étape 6 : Exercice de substitution

- Pour dire « Sayonara », essayez de dire « Sa-yo-na-da » en rendant le « D » extrêmement léger et rapide.
- Si votre langue claque légèrement contre vos dents, vous avez trouvé le point d'articulation exact.

LE CONSEIL PRO : Pour acquérir instantanément un accent naturel, souriez légèrement en parlant. La langue japonaise demande moins de mouvement de lèvres que le français mais une tension plus horizontale. En gardant les muscles des joues légèrement tirés, vos voyelles seront plus nettes et votre "R" sera plus facile à placer.

Chapitre 3

Grammaire 80/20 : Les structures minimales pour tout dire

Grammaire 80/20 : Les structures minimales pour tout dire

L'apprentissage de la langue japonaise repose sur un principe d'efficience : avec une compréhension rigoureuse de quelques mécanismes fondamentaux, le locuteur peut formuler une infinité de requêtes compréhensibles. Ce module se concentre sur les piliers syntaxiques indispensables au touriste.

Étape 1 : Comprendre l'ordre des mots (Structure SOV)

Contrairement au français qui suit une structure Sujet-Verbe-Objet (SVO), le japonais adopte une structure Sujet-Objet-Verbe (SOV). Le verbe se situe systématiquement à la fin de la phrase.

- Français : Je (Sujet) mange (Verbe) un sushi (Objet).
- Japonais : Watashi wa (Sujet) sushi o (Objet) tabemasu (Verbe).
- Règle d'or : Pour comprendre ou construire une phrase, attendez toujours le dernier mot pour identifier l'action principale.
- Flexibilité : Le sujet est très souvent omis en japonais si le contexte permet de l'identifier (ex: "Mange sushi" au lieu de "Je mange un sushi").

Étape 2 : Maîtriser l'outil polyvalent « DESU »

Le mot DESU (prononcé "dess") est le pilier de la communication polie. Il remplit plusieurs fonctions cruciales pour le débutant :

- Équivalence : Il sert de verbe "être" pour identifier des choses (A est B). Exemple : Sushi desu (C'est un sushi).

- Politesse : Il transforme une affirmation simple en une forme socialement acceptable.

- Localisation simplifiée : Bien qu'il existe d'autres verbes, "DESU" peut être utilisé pour désigner un lieu de destination ou une présence.

- Prononciation : Le "u" final est muet. On prononce de manière sèche et brève : "DESS".

Étape 3 : La particule « WA », le marqueur de thème

Pour structurer votre pensée, vous devez indiquer de quoi vous parlez. C'est le rôle de la particule WA (écrite "ha" en hiragana mais prononcée "wa").

- Fonction : Elle définit le thème de la phrase ("En ce qui concerne...").
- Structure type : [Thème] WA [Information] DESU.
- Exemple concret : Kore wa sushi desu (Ceci [thème] est un sushi).
- Utilité touristique : Toire wa doko desu ka ? (Les toilettes [thème], où sont-elles ?).

Étape 4 : Transformer toute affirmation en question avec « KA »

La grammaire japonaise simplifie radicalement l'interrogation. Il n'y a pas d'inversion du sujet ni de changement complexe de structure.

- Le point d'interrogation verbal : Il suffit d'ajouter la particule KA à la fin d'une phrase affirmative.

- Neutralité du ton : Contrairement au français, l'intonation montante est facultative car le KA indique explicitement la question.

- Application :
 - Affirmation : Wakarimasu (Je comprends).
 - Question : Wakarimasu ka ? (Comprenez-vous ?).
 - Syntaxe universelle : Cette règle s'applique à tous les verbes et toutes les formes de phrases.

LE CONSEIL PRO : En tant que touriste, si vous oubliez un verbe précis, utilisez la structure [Nom] + DESU KA ? avec une intonation interrogative. En pointant un objet et en disant "Sushi desu ka ?", vous demandez "Est-ce du sushi ?". C'est le raccourci le plus efficace pour obtenir une information sans maîtriser la conjugaison.

Chapitre 4

Les 200 Phrases : Transports et Orientation

Module : Les 200 Phrases — Transports et Orientation

Ce module traite de la mobilité au sein de l'archipel nippon. La maîtrise de ces structures linguistiques est fondamentale pour naviguer avec précision dans les infrastructures ferroviaires et urbaines japonaises, réputées pour leur complexité et leur ponctualité rigoureuse.

1. Fondamentaux de la Navigation Urbaine et Métro

- Où se trouve la station ? : Eki wa doko desu ka ? (É-ki wa do-ko dé-sou ka ?)
- Un ticket pour [Lieu], s'il vous plaît : [Lieu] made no kippu o onegaishimasu. ([Lieu] ma-dé no kip-pou o o-né-ga-i-shi-mass)
- Combien coûte ce ticket ? : Kippu wa ikura desu ka ? (Kip-pou wa i-kou-ra dé-sou ka ?)
- Quelle ligne dois-je prendre ? : Nansen ni noreba ii desu ka ? (Nann-senn ni no-ré-ba i-i dé-sou ka ?)
- Est-ce que ce train s'arrête à [Lieu] ? : Kono densha wa [Lieu] ni tomarimasu ka ? (Ko-no denn-sha wa [Lieu] ni to-ma-ri-mass ka ?)
- Le prochain train, s'il vous plaît. : Tsugi no densha o onegaishimasu. (Tsou-gui no denn-sha o o-né-ga-i-shi-mass)

2. Protocole et Réservation pour le Shinkansen

Le Shinkansen (train à grande vitesse) nécessite une nomenclature spécifique, notamment concernant la distinction entre les types de sièges et de voitures.

- Où est le quai du Shinkansen ? : Shinkansen no horu wa doko desu ka ?
(Shinn-kann-senn no ho-rou wa do-ko dé-sou ka ?)
- Une place réservée, s'il vous plaît. : Shiteiseki o onegaishimasu. (Shi-té-i-sé-ki o o-né-ga-i-shi-mass)
- Une place non-réservée, s'il vous plaît. : Jiyuseki o onegaishimasu. (Dji-yu-sé-ki o o-né-ga-i-shi-mass)
- Voiture non-fumeur, s'il vous plaît. : Kin-ensha o onegaishimasu. (Kinn-enn-sha o o-né-ga-i-shi-mass)
- À quelle heure part le prochain train ? : Tsugi no densha wa nanji ni demasu ka ?
(Tsou-gui no denn-sha wa nann-dji ni dé-ma-sou ka ?)

3. Demander son Chemin et Localiser des Points d'Intérêt

L'orientation spatiale repose sur l'utilisation du marqueur de lieu "doko" (où) associé à une politesse formelle pour solliciter l'aide des passants ou des agents de gare.

- Excusez-moi, je suis perdu. : Sumimasen, michi ni mayoimashita.
(Sou-mi-ma-senn, mi-tchi ni ma-yo-i-ma-shi-ta)
- Où sont les toilettes ? : Toire wa doko desu ka ? (To-i-ré wa do-ko dé-sou ka ?)
- Où est la sortie ? : Deguchi wa doko desu ka ? (Dé-gou-tchi wa do-ko dé-sou ka ?)
- Est-ce loin d'ici ? : Koko kara toi desu ka ? (Ko-ko ka-ra to-o-i dé-sou ka ?)
- Pouvez-vous me montrer sur la carte ? : Chizu de oshiete kuremasu ka ? (Tchi-zou dé o-shi-é-té kou-ré-ma-sou ka ?)

4. Comprendre les Indications de Direction

Une fois la question posée, il est impératif de pouvoir décoder les instructions directionnelles fournies par votre interlocuteur.

- À droite : Migi (Mi-gui)
- À gauche : Hidari (Hi-da-ri)
- Tout droit : Massugu (Mass-sou-gou)
- Tournez à [Direction] : [Direction] ni magatte kudasai. ([Direction] ni ma-gat-té kou-da-sa-i)
- C'est juste là. : Sugu soko desu. (Sou-gou so-ko dé-sou)
- De l'autre côté. : Hantai gawa desu. (Hann-ta-i ga-wa dé-sou)

LE CONSEIL PRO : Dans les gares japonaises, les sorties sont souvent nommées par points cardinaux (Nord, Sud, Est, Ouest) ou par des noms de monuments. Repérez toujours le numéro ou le nom de la sortie (ex: Hachiko Exit à Shibuya) avant de demander votre chemin, car une erreur de sortie peut vous rallonger de 15 minutes de marche sous terre.

Chapitre 5

Les 200 Phrases : Gastronomie et Commandes

Module : Gastronomie et Commandes

Ce module traite de l'interaction au sein de l'espace de restauration japonais, un domaine où le protocole et la courtoisie sont aussi essentiels que la qualité des mets. Ce guide est conçu pour permettre au touriste néophyte de naviguer avec précision entre la réservation, la commande et l'acquittement de la note.

Étape 1 : L'arrivée et la réservation

L'entrée dans un établissement nécessite l'usage de formules de salutation et l'indication claire du nombre de convives pour faciliter le placement par le personnel (Staff).

- Je voudrais une table pour deux personnes.

- J a p o n a i s : NGET 0g0Y0

- Prononciation : Ni-mé-é dess.

- Avez-vous une table libre ?

- J a p o n a i s : zz0D0f0D0~0Y0K0

- Prononciation : A-i-té-i-mass-ka ?

- J'ai une réservation.

- J a p o n a i s : N^} 0W0f0D0~0Y0

- Prononciation : Yo-ya-kou chi-té-i-mass.

Étape 2 : Commander sans maîtriser la nomenclature

Face à un menu rédigé exclusivement en kanji, il est préconisé d'utiliser des stratégies visuelles ou de s'en remettre à la suggestion du chef (Omakase).

- S'il vous plaît (pour interpeller le serveur).

- J a p o n a i s : 0Y0•0~0[0“ÿ

- Prononciation : Sou-mi-ma-senn !

- Je vais prendre ceci (en pointant du doigt).

- J a p o n a i s : 0S0CE0'0J~X0D0W0~0Y0

- Prononciation : Ko-ré o o-né-ga-i-chi-mass.

- Quelle est votre recommandation ?

- J a p o n a i s : 0J0Y0Y0•0oOU0g0Y0K0

- Prononciation : O-sou-sou-mé-wa nann dess-ka ?

- Qu'est-ce que c'est ?

- J a p o n a i s : 0S0CE0oIŌ0g0Y0K0

- Prononciation : Ko-ré-wa nann-dess-ka ?

Étape 3 : Préciser les allergies et restrictions alimentaires

La précision terminologique est ici cruciale pour garantir la sécurité sanitaire du voyageur. Il convient d'énoncer clairement l'allergène suivi de la négation.

- J'ai une allergie aux arachides.

- J a p o n a i s : 0Ô0ü0Ê0Ã0Ä0ç0i0ë0®0ü0L0B0Š0~0Y0

- Prononciation : Pii-nat-tsou a-rér-guii ga a-ri-mass.

- Sans viande, s'il vous plaît.

- J a p o n a i s : €%obœ0M0g0J~X0D0W0~0Y0

- Prononciation : Ni-kou-nou-ki dé o-né-ga-i-chi-mass.

- Est-ce que c'est épicé ?

- J a p o n a i s : •>0D0g0Y0K0

- Prononciation : Ka-ra-i dess-ka ?

Étape 4 : Les expressions rituelles de gratitude

Le Japon cultive une approche spirituelle de la nourriture. Ces formules ne sont pas de simples politesses mais des marqueurs de respect envers les ingrédients et le préparateur.

- Expression avant le repas (Gratitude pour la vie reçue).

- J a p o n a i s : 0D0_0`0Q0~0Y0

- Prononciation : I-ta-da-ki-mass.

- Expression après le repas (C'était un festin).

- J a p o n a i s : 0T0a0]0F0U0~0g0W0_0

- Prononciation : Go-tchi-sou-sa-ma dé-chi-ta.
- C'est délicieux !

• Japonais : ゴチーソーサーマデチータ

- Prononciation : O-i-chii dess !

Étape 5 : Demander l'addition et conclure

Au Japon, l'addition se règle souvent à la caisse à l'entrée plutôt qu'à table. Le pourboire est inexistant et peut même être perçu comme une méprise.

- L'addition, s'il vous plaît.

• Japonais : オカイケエオネーガイチマッ

- Prononciation : O-ka-i-ké-é o o-né-ga-i-chi-mass.
- Puis-je payer par carte ?

• Japonais : カードで支払えますか

- Prononciation : Kaa-do wa tsou-ka-é-mass ka ?

LE CONSEIL PRO : Dans les restaurants traditionnels, si vous ne comprenez pas le menu, cherchez les vitrines extérieures. Elles présentent souvent des "Sampuru" (répliques en résine ultra-réalistes des plats). Vous pouvez photographier le plat choisi et le montrer au serveur pour une commande sans erreur.

Chapitre 6

Culture & Étiquette : Éviter les faux-pas touristiques

Module : Culture & Étiquette : Éviter les faux-pas touristiques

Le Japon est une société régie par le concept de "Wa" (l'harmonie sociale). Pour un touriste, la compréhension des codes comportementaux est aussi cruciale que la maîtrise de la langue pour garantir une interaction respectueuse et fluide avec la population locale.

Point 1 : L'art de l'inclinaison (Ojigi)

Au Japon, l'inclinaison remplace la poignée de main. Elle exprime le respect, la gratitude ou l'excuse. Pour un débutant, il convient de distinguer trois types d'inclinaisons principales :

- Eshaku (15°) : Une inclinaison légère utilisée pour les salutations informelles ou en croisant quelqu'un.
- Keirei (30°) : L'inclinaison standard pour remercier un hôte ou saluer une personne d'un rang supérieur. C'est celle que vous utiliserez le plus souvent.
- Saikeirei (45°) : Une inclinaison profonde réservée aux excuses formelles ou à un respect exceptionnel.

Règles de posture : Gardez le dos bien droit, les mains le long des cuisses (pour les hommes) ou jointes sur le devant (pour les femmes), et baissez le regard proportionnellement à l'angle du buste.

Point 2 : Les règles d'or de l'usage des baguettes (Hashi)

Le comportement à table est strictement codifié. Les erreurs de manipulation des baguettes peuvent être perçues comme des rappels de rituels funéraires ou un manque d'éducation élémentaire.

- Tate-hashhi : Ne plantez jamais vos baguettes verticalement dans un bol de riz. Ce geste est exclusivement réservé aux offrandes pour les défunts.
- Hiroi-hashhi : Ne passez jamais de la nourriture de baguette à baguette. Si vous souhaitez partager un plat, déposez-le dans l'assiette de votre interlocuteur.
- Sashi-hashhi : Ne pointez jamais une personne ou un objet avec vos baguettes.
- Yose-hashhi : N'utilisez pas vos baguettes pour tirer ou déplacer un plat sur la table.

Point 3 : La gestion des chaussures et des transitions d'espaces

La distinction entre l'intérieur (propre) et l'extérieur (souillé) est fondamentale dans l'architecture et la culture japonaise. L'étape du déchaussage est une marque de respect pour le lieu qui vous accueille.

- Le Genkan : Identifiez la zone d'entrée (souvent une marche plus basse). Vous devez y laisser vos chaussures de ville, orientées vers la sortie.
- Les Chaussons (Slippers) : Ils sont souvent fournis pour circuler à l'intérieur. Cependant, ils doivent être impérativement retirés avant de marcher sur un Tatami (nattes de paille).
- Les "Toilet Slippers" : Dans de nombreux établissements, des chaussons spécifiques sont réservés aux toilettes. N'oubliez jamais de les échanger en sortant pour ne pas contaminer le reste de l'espace.

Point 4 : La gestion du silence et de l'espace public

Dans les lieux publics, particulièrement dans les transports en commun, la discrétion

est une vertu cardinale. Le bruit est considéré comme une intrusion dans l'espace mental d'autrui.

- Téléphonie mobile : Passez systématiquement votre téléphone en "Manner Mode" (vibreur). Il est extrêmement mal vu de téléphoner dans les trains ou les bus.
- Volume sonore : Maintenez vos conversations à un volume bas. Les rires bruyants ou les discussions animées sont à proscrire dans les espaces confinés.
- Files d'attente : Le respect de l'ordre d'arrivée est absolu. Que ce soit pour le train, un restaurant ou un temple, alignez-vous strictement derrière la dernière personne sans chercher à doubler.

LE CONSEIL PRO : En cas de doute, la règle d'or est l'observation silencieuse (Kuuki wo yomu, littéralement "lire l'air"). Regardez ce que font les Japonais autour de vous et imitez leur comportement. Votre effort de mimétisme sera toujours interprété comme une marque de profond respect, même si votre exécution n'est pas parfaite.

Chapitre 7

Oser Parler : Briser la barrière de la peur

Module : Oser Parler : Briser la barrière de la peur

L'acquisition d'une compétence orale en langue japonaise se heurte souvent à une appréhension psychologique majeure : la peur de l'erreur sociale ou de l'incompréhension mutuelle. Ce module propose des stratégies cognitives et des outils linguistiques pour transformer cette barrière en un levier d'apprentissage.

Étape 1 : La déconstruction du mythe de la perfection

Pour le locuteur débutant, la quête d'une syntaxe parfaite est souvent le premier obstacle à la communication. Il est impératif d'adopter un changement de paradigme :

- La priorité au message : L'objectif d'une interaction touristique est l'efficacité fonctionnelle, et non la pureté académique. Un message grammaticalement incorrect mais sémantiquement clair est un succès.
- L'indulgence culturelle : La société japonaise valorise l'effort d'apprentissage (Ganbatte). Les erreurs d'un étranger sont perçues avec bienveillance et ne sont jamais source de ridicule.
- L'acceptation de la vulnérabilité : Admettre ses limites linguistiques dès le début de l'échange réduit la pression cognitive et favorise une coopération accrue de l'interlocuteur.

Étape 2 : Techniques de régulation émotionnelle

Avant d'initier un échange dans un contexte inconnu, l'application de méthodes de préparation mentale peut stabiliser le débit de parole :

- La visualisation positive : Anticiper la scène (commander un café, demander un ticket) en imaginant une issue favorable.
- La répétition subvocalique : Prononcer mentalement la phrase cible plusieurs fois avant de l'énoncer à voix haute pour ancrer les articulations phonétiques.
- La gestion du rythme : Inspirer profondément et s'autoriser des silences. Le japonais est une langue qui tolère, voire valorise, les pauses dans le discours.

Étape 3 : Le Kit de Survie - Phrases de Secours

Disposer de mécanismes de sécurité linguistique permet de garder le contrôle de la situation, même en cas de confusion totale. Voici les structures essentielles à mémoriser :

- Pour demander de ralentir :
 - Français : Pouvez-vous parler plus lentement, s'il vous plaît ?
 - Japonais : Yukkuri hanashite kudasai.
 - Prononciation : You-kou-ri ha-na-sh'té kou-da-saï
- Pour signaler une incompréhension :
 - Français : Je ne comprends pas.
 - Japonais : Wakarimasen.
 - Prononciation : Wa-ka-ri-ma-senn
- Pour solliciter une répétition :
 - Français : Encore une fois, s'il vous plaît.

- Japonais : Mou ichido kudasai.
- Prononciation : Mo-ou i-tchi-do kou-da-saï
- Pour basculer vers l'anglais (en dernier recours) :
 - Français : Est-ce que vous comprenez l'anglais ?
- Japonais : Eigo ga wakarimasu ka ?
- Prononciation : É-ï-go ga wa-ka-ri-mass' ka

Étape 4 : L'utilisation de la communication non-verbale

En cas de blocage sémantique, le recours à des stratégies palliatives est indispensable pour maintenir le canal de communication ouvert :

- Le langage corporel : Utiliser le pointage ou les inclinaisons de tête pour confirmer ou infirmer une proposition.
- Le support visuel : Ne pas hésiter à montrer une photo sur un smartphone ou un nom écrit sur une carte pour lever les ambiguïtés phonétiques.
- Le sourire et le salut : Une attitude polie compense largement les lacunes de vocabulaire et incite l'interlocuteur à être plus patient et aidant.

LE CONSEIL PRO :

Ne cherchez pas à traduire littéralement vos pensées complexes du français vers le japonais. Appliquez la règle du "KISS" (Keep It Short and Simple) : une structure Sujet + Verbe suffit amplement pour 90% des interactions touristiques.

Chapitre 8

Immersion Flash : Le Japon chez vous avant le départ

Module : Immersion Flash – Créer un environnement linguistique pré-départ

L'acquisition d'une compétence communicative élémentaire en japonais nécessite une préparation cognitive en amont du voyage. Ce module détaille les protocoles d'immersion domestique visant à familiariser le système auditif et visuel du débutant aux structures de la langue nippone.

Étape 1 : Reconfiguration de l'écosystème numérique

La première stratégie consiste à transformer les outils technologiques du quotidien en vecteurs d'exposition passive. L'objectif est de normaliser la présence des caractères japonais (Kana et Kanji) dans le champ visuel de l'apprenant.

- Paramétrage du smartphone : Modifiez la langue d'affichage pour intégrer le japonais. Cette immersion forcée oblige le cerveau à mémoriser l'emplacement des fonctions par automatisme visuel.

- Installation d'un clavier japonais (IME) : Familiarisez-vous avec la saisie en "Romaji" (caractères latins) qui se convertit automatiquement en "Hiragana".

- Consommation de flux audio : Diffusez des stations de radio ou des podcasts japonais en fond sonore. L'enjeu n'est pas la compréhension sémantique, mais l'imprégnation de la prosodie et du rythme de la langue.

Étape 2 : Cartographie lexicale de l'espace domestique

Le recours à la mémoire spatiale permet d'ancrer durablement le vocabulaire de base. L'étiquetage systématique des objets environnants crée un pont cognitif direct entre

l'objet et son signifiant japonais.

- Matériel requis : Utilisez des blocs de notes adhésives (post-its) et un marqueur à pointe fine pour une visibilité optimale.

- Méthode d'étiquetage : Inscrivez sur chaque note le mot en Romaji (pour la prononciation) et en Kana/Kanji (pour la reconnaissance visuelle).

- Exemples d'applications :

- Cuisine : ReizMko (Réfrigérateur), Mizu (Eau).

- Entrée : Kutsu (Chaussures), Kagi (Clés).

- Salon : Tebeu (Table), Terebi (Télévision).

Étape 3 : Pratique du "Shadowing" pour la fluidité phonologique

Le Shadowing est une technique de répétition instantanée qui consiste à écouter un locuteur natif et à répéter ses paroles quasi simultanément, avec un décalage de quelques millisecondes.

- Sélection de la source : Choisissez des phrases courtes issues de ce guide, enregistrées par des locuteurs natifs.

- Exécution technique : N'attendez pas la fin de la phrase pour répéter. Tentez de calquer votre intonation, votre accentuation et votre débit sur ceux du modèle.

- Objectif neurologique : Cette pratique sollicite la mémoire musculaire des organes de la parole (langue, lèvres) et réduit le temps de latence entre la pensée et l'articulation.

- Régularité : Une session de 10 minutes quotidiennes est plus efficace qu'une heure hebdomadaire pour la plasticité cérébrale.

LE CONSEIL PRO : Ne cherchez pas à analyser la grammaire complexe durant cette phase d'immersion. Concentrez-vous exclusivement sur la mimique phonétique. Le japonais est une langue à accent de hauteur (pitch accent) ; en imitant scrupuleusement la mélodie des phrases, vous serez compris plus facilement par les locaux, même avec un vocabulaire restreint.

Chapitre 9

Ressources Natives : S'entraîner avec le meilleur du Web

I. Sélection de Podcasts pour l'Immersion Auditive

L'acquisition d'une prononciation authentique nécessite une exposition régulière aux fréquences sonores de la langue japonaise. Pour un débutant, l'objectif est de se familiariser avec le rythme syllabique et l'intonation de hauteur (Pitch Accent).

1. NHK World-Japan : "Le japonais en douceur"

- Description : Une ressource institutionnelle proposée par le diffuseur public japonais.
- Atouts : Les leçons sont disponibles en français, facilitant une compréhension immédiate des structures grammaticales de base.
- Usage : Idéal pour écouter des dialogues mis en situation (hôtel, gare, restaurant) avec des transcriptions complètes.

2. JapanesePod101 (Niveau Absolute Beginner)

- Description : Leader mondial de l'apprentissage des langues par podcast.
- Atouts : Une progression rigoureuse qui segmente chaque phrase mot par mot pour une analyse phonétique précise.
- Usage : À utiliser lors de vos déplacements pour entraîner votre "oreille" aux sonorités spécifiques du japonais.

II. Canaux YouTube : Enseignement par des Locuteurs Natifs

La dimension visuelle de YouTube permet d'observer l'articulation labiale des professeurs, un facteur déterminant pour reproduire correctement les sons japonais, notamment les voyelles courtes.

1. Japanese Ammo with Misa

- Profil : Professeure native proposant un contenu structuré pour les grands débutants.
- Points forts : Elle explique la différence entre le japonais "scolaire" et le japonais "naturel" utilisé par les locaux.
- Contenu clé : Ses listes de lecture dédiées aux expressions de survie pour touristes sont particulièrement pertinentes pour ce guide.

2. Japanese with Shun

- Profil : Enseignant utilisant la méthode Genki (standard académique) de manière simplifiée.
- Points forts : Utilise un vocabulaire restreint et une élocution lente pour garantir une compréhension totale sans frustration.
- Contenu clé : Vidéos courtes focalisées sur une seule structure grammaticale ou un champ lexical précis.

III. Applications Mobiles : Consolidation et Validation des Acquis

Pour mémoriser les 200 phrases de ce guide, l'utilisation d'outils numériques basés sur la répétition espacée (SRS) est recommandée afin d'ancrer les connaissances dans la mémoire à long terme.

1. LingoDeer (Spécialisation Langues Asiatiques)

- Fonction : Contrairement aux applications généralistes, LingoDeer a été conçue spécifiquement pour la logique des langues orientales.

- **Avantage** : Les enregistrements audio sont réalisés par des locuteurs natifs, évitant ainsi les pièges des voix synthétiques.

- **Objectif** : Maîtriser l'ordre des mots dans la phrase (Sujet-Objet-Verbe).

2. Obenkyo

- **Fonction** : Outil de référence pour l'apprentissage des systèmes d'écriture (Hiragana, Katakana) et du vocabulaire.

- **Avantage** : Application entièrement gratuite et extrêmement rigoureuse sur le plan didactique.

- **Objectif** : Valider votre capacité à reconnaître visuellement les panneaux de signalisation ou les menus lors de votre séjour.

LE CONSEIL PRO : Ne cherchez pas à tout comprendre dès la première écoute. Privilégiez la "Shadowing Method" (la méthode de l'ombre) : répétez à voix haute chaque phrase immédiatement après l'avoir entendue, en mimant exactement l'intonation et la vitesse du locuteur natif. Cette pratique développe votre mémoire musculaire vocale.

Chapitre 10

Planning J-30 : Mémorisation par répétition espacée

Module : Planning J-30 – La Mémorisation par Répétition Espacée

Pour maîtriser 200 phrases en seulement 30 jours, l'approche empirique consiste à utiliser le système de répétition espacée (Spaced Repetition System - SRS). Cette méthode optimise la rétention mémorielle en sollicitant le cerveau juste avant l'oubli de l'information.

Étape 1 : Organisation et Matériel

Avant de débiter votre cycle de 30 jours, une phase préparatoire est indispensable pour garantir l'efficacité de l'apprentissage :

- **Segmentation** : Divisez vos 200 phrases en 4 blocs thématiques de 50 phrases chacun (Transport, Gastronomie, Urgences, Politesse).
- **Support** : Privilégiez l'utilisation de Flashcards physiques ou d'applications dédiées (type Anki ou Quizlet) intégrant la prononciation audio.
- **Environnement** : Identifiez un créneau fixe de 15 minutes quotidiennes, idéalement au réveil ou avant le coucher, pour favoriser la consolidation nocturne.

Étape 2 : Le Calendrier de Rétention (4 Semaines)

Le programme suit une progression exponentielle afin de transférer les données de la mémoire à court terme vers la mémoire à long terme.

- **Semaine 1** : Bloc A (Phrases 1 à 50)

- Jours 1 à 5 : Apprentissage de 10 nouvelles phrases par jour.
- Jours 6 et 7 : Révision globale du Bloc A uniquement.
- Semaine 2 : Bloc B (Phrases 51 à 100)
 - Jours 8 à 12 : Apprentissage de 10 nouvelles phrases du Bloc B par jour.
- Jours 13 et 14 : Révision mixte (50% Bloc A, 50% Bloc B).
- Semaine 3 : Bloc C (Phrases 101 à 150)
 - Jours 15 à 19 : Apprentissage de 10 nouvelles phrases du Bloc C par jour.
 - Jours 20 et 21 : Révision prioritaire des phrases marquées comme "difficiles" dans les blocs A et B.
- Semaine 4 : Bloc D (Phrases 151 à 200)
 - Jours 22 à 26 : Apprentissage des 10 dernières phrases quotidiennes.
 - Jours 27 à 30 : Simulations intensives. Révisez l'intégralité des 200 phrases de manière aléatoire.

Étape 3 : Structure d'une Session de 15 Minutes

La gestion rigoureuse du temps est la clé de la persévérance. Une session type doit se décomposer comme suit :

- 00:00 - 05:00 : Révision des phrases apprises la veille (Réactivation).
- 05:00 - 12:00 : Introduction et répétition à voix haute des 10 nouvelles phrases du jour.
- 12:00 - 15:00 : Autocorrection et marquage des phrases nécessitant une attention

accrue le lendemain.

Étape 4 : Les Principes d'Optimisation Cognitive

Pour maximiser l'impact de chaque session, appliquez les protocoles suivants :

- L'Énonciation Active : Ne lisez jamais silencieusement. Prononcez chaque phrase à voix haute pour engager la mémoire procédurale et habituer vos muscles faciaux aux phonèmes japonais.
- La Visualisation : Associez chaque phrase à une image mentale précise de la situation (ex: imaginer un comptoir de gare en disant "Eki wa doko desu ka ?").
- Le Tri Sélectif : Accordez plus de temps aux phrases complexes. Si une phrase est sue instantanément, espacez sa révision à 3 jours, puis 7 jours.

LE CONSEIL PRO : Ne cherchez pas la perfection grammaticale. L'objectif est la compréhension mutuelle. Si vous bloquez sur une particule, privilégiez le mot-clé et l'intonation. Votre interlocuteur japonais appréciera l'effort de communication bien avant la précision syntaxique.

FIN

Merci d'avoir lu "200 Phrases utiles en Japonais"

Une œuvre écrite par Fusianima Expert

[Lire la version interactive et commenter](#)

[Découvrir les autres œuvres de l'auteur](#)