

Slow Listening - The Secret to Fast English Fluency

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

172 lines

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

Hey, English Toolbox fam.

Salut, la famille d'English Toolbox.

We are so excited to have you back today for an episode that's going to change the way you think about language learning.

Nous sommes tellement excités de te revoir aujourd'hui pour un épisode qui va changer ta façon de penser l'apprentissage des langues.

Welcome back.

Bienvenue de nouveau.

Today, we're going to dive into a topic that might sound like a paradox, but it's a powerful secret to fluency.

Aujourd'hui, nous allons nous plonger dans un sujet qui peut sembler paradoxal, mais qui recèle un puissant secret pour parler avec aisance.

Exactly.

Exactement.

The title of today's episode is Slow Listening Makes Your English Stronger and Faster.

Le titre de l'épisode d'aujourd'hui est « L'écoute lente rend ton anglais plus fort et plus rapide ».

It sounds a bit strange, but we're going to explain why taking things slowly at first is the fastest way to get to your goals.

Ça peut sembler un peu étrange, mais nous allons expliquer pourquoi prendre les choses lentement au début est le moyen le plus rapide d'atteindre tes objectifs.

We're talking about building a solid foundation, trusting the process, and staying motivated by focusing on a pace that actually helps you learn.

Nous parlons de construire une base solide, de faire confiance au processus et de rester motivé en se concentrant sur un rythme qui t'aide réellement à apprendre.

Forget the feeling of getting lost in a fast conversation.

Oublie la sensation de te perdre dans une conversation rapide.

We're going to show you a better way.

Nous allons te montrer une meilleure façon.

[Listen to this episode - yourenglishtoolbox.com](https://yourenglishtoolbox.com)

Read the complete resource online

Content version: ep01-v11-6bb88bc9528f



A quick note before we continue: open this episode at yourenglishtoolbox.com. There you can follow the transcript in several languages, use synchronized subtitles, and choose the listening speed that works best for you.

Une petite remarque avant de continuer : ouvre cet épisode sur yourenglishtoolbox.com. Tu pourras y suivre la transcription en plusieurs langues, utiliser des sous-titres synchronisés et choisir la vitesse d'écoute qui te convient le mieux.

You will find the direct link in the episode description. Now, let's get back to slow listening.

Tu trouveras le lien direct dans la description de l'épisode. Maintenant, revenons à l'écoute lente.

This is going to be incredibly useful.

Ça va être incroyablement utile.

And to help us explore this idea, we have our fantastic guest back with us who has some brilliant personal experience with this.

Et pour nous aider à explorer cette idée, nous avons notre fantastique invitée qui est de retour avec nous et qui a une expérience personnelle brillante avec cela.

Let's give a huge English Toolbox welcome back to Poppy.

Accueillons chaleureusement Poppy de retour dans English Toolbox.

Hi, everyone.

Salut tout le monde.

It's so great to be back.

C'est génial d'être de retour.

I'm really excited to talk about this because it connects directly to something I've been doing in my own language learning journey with Spanish.

Je suis vraiment excitée de parler de ça parce que ça se connecte directement à quelque chose que j'ai fait dans mon propre parcours d'apprentissage des langues avec l'espagnol.

That's perfect.

C'est parfait.

Poppy, you're currently studying Spanish, right?

Poppy, tu étudies actuellement l'espagnol, n'est-ce pas ?

And you've been doing some language exchange activities?

Et tu as participé à quelques activités d'échange linguistique ?

[laughs].

[ires].

That's right.

C'est ça.

I'm taking part in a tandem language exchange program at my university.

Je participe à un programme d'échange linguistique tandem à mon université.

Listen to this episode - yourenglishtoolbox.com

Read the complete resource online

Content version: ep01-v11-6bb88bc9528f



Um, I help a Spanish student with their English, and they help me with my Spanish.

Euh, j'aide un étudiant espagnol avec son anglais, et il m'aide avec mon espagnol.

We meet up for coffee and just talk.

Nous nous rencontrons pour prendre un café et juste parler.

It's a great way to practice.

C'est une super façon de pratiquer.

So, how does that connect to this idea of slow listening?

Alors, comment cela se connecte-t-il à cette idée d'écoute lente ?

Well, when we do it, it feels so natural.

Eh bien, quand nous le faisons, ça semble si naturel.

We both speak slowly.

Nous parlons tous les deux lentement.

I'm listening carefully to my partner, and they are listening carefully to me.

J'écoute attentivement mon partenaire, et il m'écoute attentivement.

[laughs].

[rises].

We take our time with each word.

Nous prenons notre temps avec chaque mot.

I'm not worried about my accent or making a mistake because we are both focused on making sure we understand each other.

Je ne m'inquiète pas de mon accent ou de faire une erreur parce que nous sommes tous les deux concentrés sur le fait de nous assurer que nous nous comprenons.

No one is trying to speak quickly, like, we're both learning, and we want the other person [laughs] to succeed.

Personne n'essaie de parler vite, comme, nous apprenons tous les deux, et nous voulons que l'autre personne [rises] réussisse.

It creates a space of trust and patience.

Ça crée un espace de confiance et de patience.

That's such a great point.

C'est un super point.

It's a natural human way of communicating when you're both learning.

C'est une façon humaine naturelle de communiquer quand tu apprends tous les deux.

You build a connection before you focus on speed.

Tu construis une connexion avant de te concentrer sur la vitesse.



And this is the real paradox we want to talk about.

Et c'est le vrai paradoxe dont nous voulons parler.

A lot of language learning materials throw you straight into normal speed, fast conversations.

Beaucoup de matériaux d'apprentissage des langues te plongent directement dans des conversations rapides à vitesse normale.

You listen to them, and you feel disappointed because you only catch a few words.

Tu les écoutes, et tu te sens déçu parce que tu ne comprends que quelques mots.

You start to think, "Maybe I'm not good at this," and then you risk giving up.

Tu commences à penser : "Peut-être que je ne suis pas bon à ça," et ensuite tu risques d'abandonner.

Exactly.

Exactement.

That was a big fear for me when I started.

C'était une grande peur pour moi quand j'ai commencé.

I would listen to a Spanish podcast for native speakers, and I felt like I was drowning in a sea of words.

J'écoutais un podcast en espagnol pour les locuteurs natifs, et j'avais l'impression de me noyer dans une mer de mots.

I would get maybe 20% of what they said.

Je comprenais peut-être 20 % de ce qu'ils disaient.

It was really discouraging, but in the tandem exchange when we're going slowly and being patient, I feel motivated and happy.

C'était vraiment décourageant, mais dans l'échange tandem quand nous allons lentement et que nous sommes patients, je me sens motivée et heureuse.

It's rewarding for my brain because I am actually understanding and participating.

C'est gratifiant pour mon cerveau parce que je comprends réellement et je participe.

This is a perfect comparison.

C'est une comparaison parfaite.

It's like what a musician or a dancer does.

C'est comme ce que fait un musicien ou un danseur.

Julia, I'm sure you have some experience with this.

Julia, je suis sûr que tu as un peu d'expérience avec ça.

I do, actually.

Oui, en fait.

When you learn to play the piano, you don't just start playing a complex piece at full speed.

Quand tu apprends à jouer du piano, tu ne commences pas juste à jouer un morceau complexe à pleine vitesse.

Listen to this episode - yourenglishtoolbox.com

Read the complete resource online

Content version: ep01-v11-6bb88bc9528f



That would be impossible.

Ça serait impossible.

You learn it slowly note by note in a very deliberate way.

Tu l'apprends lentement note par note d'une manière très délibérée.

You practice the difficult parts slowly over and over again until your fingers and your brain remember the movements.

Tu pratiques les parties difficiles lentement encore et encore jusqu'à ce que tes doigts et ton cerveau se souviennent des mouvements.

Only then after you've mastered the piece slowly do you start to add speed.

Ce n'est qu'après avoir maîtrisé le morceau lentement que tu commences à ajouter de la vitesse.

And dancers do the same, right?

Et les danseurs font la même chose, non ?

They don't just jump into a fast dance?

Ils ne sautent pas juste dans une danse rapide ?

No way.

Pas du tout.

They break down the movements or the steps one by one.

Ils décomposent les mouvements ou les pas un par un.

They do them in slow motion to make sure their body knows exactly what to do.

Ils les font au ralenti pour s'assurer que leur corps sait exactement quoi faire.

The muscle memory is built slowly and carefully.

La mémoire musculaire se construit lentement et soigneusement.

Once the slow movements are perfect, the speed comes naturally, and it looks beautiful and effortless.

Une fois que les mouvements lents sont parfaits, la vitesse vient naturellement, et ça a l'air beau et sans effort.

They don't start with speed.

Ils ne commencent pas avec la vitesse.

They finish with it.

Ils finissent avec ça.

This idea is everywhere.

Cette idée est partout.

Think about learning to drive a car.

Pense à apprendre à conduire une voiture.

Your first few lessons aren't on the motorway at 120 kilometers an hour.

Tes premières leçons ne sont pas sur l'autoroute à 120 kilomètres à l'heure.

Listen to this episode - yourenglishtoolbox.com

Read the complete resource online

Content version: ep01-v11-6bb88bc9528f



You start slowly in an empty car park.

Tu commences lentement dans un parking vide.

You learn how to use the pedals, how to turn the wheel, how to look in the mirrors.

Tu apprends à utiliser les pédales, comment tourner le volant, comment regarder dans les miroirs.

You do everything slowly and carefully.

Tu fais tout lentement et soigneusement.

When you feel confident with the slow individual actions, you gradually add speed and complexity.

Quand tu te sens confiant avec les actions individuelles lentes, tu ajoutes progressivement de la vitesse et de la complexité.

You build confidence and trust in your own skills.

Tu construis la confiance et la foi en tes propres compétences.

And it's the same with language.

Et c'est la même chose avec la langue.

It's so true.

C'est tellement vrai.

Like, you, like, I was just thinking about this.

Comme, toi, comme, je pensais juste à ça.

Like, the, the biggest reward for me in my Spanish learning isn't a fast conversation.

Comme, la plus grande récompense pour moi dans mon apprentissage de l'espagnol n'est pas une conversation rapide.

Like, it's the moment when I understand a whole slow sentence.

Comme, c'est le moment où je comprends une phrase entière et lente.

My brain feels a little burst of happiness, [laughs], and I get excited to keep going.

Mon cerveau ressent une petite explosion de bonheur, [rit], et je suis excité de continuer.

And that's exactly how our brain learns.

Et c'est exactement comme ça que notre cerveau apprend.

Our brains are like a muscle. When you learn something slowly and deliberately, you're not just throwing information at it; you are giving your brain the time it needs to build strong connections.

Nos cerveaux sont comme un muscle. Quand tu apprends quelque chose lentement et délibérément, tu ne fais pas que lui lancer des informations ; tu donnes à ton cerveau le temps dont il a besoin pour établir des connexions solides.

We call these neural pathways.

Nous appelons ces connexions chemins neuronaux.



When you listen to slow English, your brain has time to identify each word, understand its meaning, and connect it to the rest of the sentence.

Quand tu écoutes de l'anglais lent, ton cerveau a le temps d'identifier chaque mot, de comprendre son sens et de le relier au reste de la phrase.

It's an effective way to learn.

C'est une façon efficace d'apprendre.

So if you're listening to a normal speed conversation and you feel overwhelmed, your brain just can't keep up.

Donc si tu écoutes une conversation à vitesse normale et que tu te sens dépassé, ton cerveau n'arrive tout simplement pas à suivre.

It's like trying to build a house in a tornado.

C'est comme essayer de construire une maison dans une tornade.

It's difficult and frustrating.

C'est difficile et frustrant.

But with a slower pace, you give your brain the time it needs to properly organize the information, and those connections become stronger and stronger.

Mais avec un rythme plus lent, tu donnes à ton cerveau le temps dont il a besoin pour organiser correctement les informations, et ces connexions deviennent de plus en plus fortes.

The speed comes later once those strong connections are there.

La vitesse viendra plus tard, une fois que ces connexions solides seront là.

It really is a powerful way to learn.

C'est vraiment une façon puissante d'apprendre.

When I feel like I have understood a whole podcast, even if it's slow, I feel like I've won a small victory.

Quand je sens que j'ai compris tout un podcast, même s'il est lent, je sens que j'ai gagné une petite victoire.

And all those small victories add up to big progress.

Et toutes ces petites victoires s'additionnent à un grand progrès.

Exactly, and that's our main goal with this podcast.

Exactement, et c'est notre objectif principal avec ce podcast.

We want you to feel those victories every single episode.

Nous voulons que tu ressenties ces victoires à chaque épisode.

Now before we sign off, it's time for our language lab.

Maintenant, avant de nous quitter, il est temps pour notre laboratoire de langues.

Julia, hit us with some of those great phrases we've used today that our listeners can add to their vocabulary.

Julia, parle-nous de certaines de ces grandes phrases que nous avons utilisées aujourd'hui que nos auditeurs peuvent ajouter à leur vocabulaire.



Thanks, Martin.

Merci, Martin.

We had some excellent phrases in this episode that are perfect for talking about learning and growth.

Nous avons eu d'excellentes phrases dans cet épisode qui sont parfaites pour parler d'apprentissage et de croissance.

Let's break down three of them and then a grammar point.

Décomposons-en trois et ensuite un point de grammaire.

Okay, first up, diving into a topic.

D'accord, d'abord, "plonger dans un sujet".

That sounds like a great way to say you're starting something new and going into it deeply.

Cela semble être une excellente façon de dire que tu commences quelque chose de nouveau et que tu y vas en profondeur.

Precisely.

Précisément.

It means to start a new subject or activity with a lot of detail and focus.

Cela signifie commencer un nouveau sujet ou une nouvelle activité avec beaucoup de détails et de concentration.

Martin used it at the beginning when he said, "We're going to dive into a topic that might sound like a paradox." It's a nice, active phrase to show you're taking something seriously.

Martin l'a utilisé au début quand il a dit : "Nous allons plonger dans un sujet qui pourrait sembler être un paradoxe." C'est une belle phrase active pour montrer que tu prends quelque chose au sérieux.

So, you could say, "I'm going to dive into that new book about history this weekend," or, "Let's dive into the details of this project." It suggests a real commitment to the topic.

Donc, tu pourrais dire : "Je vais plonger dans ce nouveau livre sur l'histoire ce week-end," ou : "Plongeons dans les détails de ce projet." Cela suggère un véritable engagement envers le sujet.

Exactly.

Exactement.

Next, a great phrase for how things feel, drowning in a sea of words.

Ensuite, une grande phrase pour décrire comment les choses se sentent, « se noyer dans une mer de mots ».

That one is very visual.

Celle-là est très visuelle.

It sounds like a lot of words all at once, so many that you can't keep up.

Cela sonne comme beaucoup de mots en même temps, tellement que tu ne peux pas suivre.

You've got it.

Tu as raison.



It's a very common phrase to describe feeling completely overwhelmed or lost in something, especially a large amount of information.

C'est une phrase très courante pour décrire le sentiment d'être complètement submergé ou perdu dans quelque chose, surtout une grande quantité d'informations.

Poppy used it when she said, "I felt like I was drowning in a sea of words." It paints a very clear picture of that frustration.

Poppy l'a utilisée quand elle a dit : "J'avais l'impression de me noyer dans une mer de mots." Cela peint une image très claire de cette frustration.

I've felt that way many times.

Je me suis senti comme ça de nombreuses fois.

So, you could also say, "During the lecture, I felt like I was drowning in a sea of numbers," if you were talking about a difficult math class.

Donc, tu pourrais aussi dire : « Pendant la conférence, j'avais l'impression de me noyer dans une mer de chiffres, » si tu parlais d'un cours de maths difficile.

It's a great way to express that overwhelmed feeling.

C'est une excellente façon d'exprimer ce sentiment d'être submergé.

And for our third phrase, build a solid foundation.

Et pour notre troisième phrase, "construire une base solide".

That sounds like an important idea, something you start with before you build something bigger.

Cela semble être une idée importante, quelque chose avec lequel tu commences avant de construire quelque chose de plus grand.

It is.

C'est le cas.

This phrase means to create a strong, stable base of knowledge, skills, or trust on which something more complex can be built.

Cette phrase signifie créer une base solide et stable de connaissances, de compétences ou de confiance sur laquelle quelque chose de plus complexe peut être construit.

We used it to talk about how slow listening helps you create a strong base before you add speed.

Nous l'avons utilisée pour expliquer comment l'écoute lente t'aide à construire une base solide avant d'accélérer.

You could say, "You need to build a solid foundation of grammar before you can write a complex novel." It's a fundamental concept for learning anything new.

Tu pourrais dire : "Tu dois construire une base solide de grammaire avant de pouvoir écrire un roman complexe." C'est un concept fondamental pour apprendre quoi que ce soit de nouveau.

Perfect.

Parfait.



And for our quick grammar tip, let's talk about the phrase, "A sea of" that we just heard.

Et pour notre conseil rapide de grammaire, parlons de la phrase « une mer de » que nous venons d'entendre.

It's a great way to use [laughs] the word sea as a metaphor.

C'est une excellente façon d'utiliser [rires] le mot mer comme métaphore.

Exactly.

Exactement.

When we use the phrase, "A sea of," we are not talking about the actual ocean.

Quand nous utilisons la phrase « une mer de », nous ne parlons pas de l'océan réel.

We are talking about a very large amount of something, so much that it feels like you are surrounded by it.

Nous parlons d'une très grande quantité de quelque chose, tellement que l'on a l'impression d'être entouré par cela.

It can be a sea of words, a sea of people at a concert, or even a sea of papers on your desk.

Ça peut être une mer de mots, une mer de personnes à un concert, ou même une mer de papiers sur ton bureau.

It's a simple but effective way to talk about a huge number of things.

C'est une manière simple mais efficace de parler d'un énorme nombre de choses.

Super useful.

Super utile.

Thanks, Julia, for breaking those down so clearly.

Merci, Julia, d'avoir expliqué cela si clairement.

My pleasure, Martin.

Avec plaisir, Martin.

Well, that wraps up our deep dive into the paradox of slow listening.

Eh bien, cela conclut notre plongée profonde dans le paradoxe de l'écoute lente.

We hope that Poppy's stories and our examples have shown you that taking a slower pace can lead to bigger, faster results in your language learning journey.

Nous espérons que les histoires de Poppy et nos exemples t'ont montré qu'adopter un rythme plus lent peut mener à des résultats plus grands et plus rapides dans ton apprentissage des langues.

Absolutely.

Absolument.

And because we truly believe in this method, we have a very special announcement.

Et parce que nous croyons vraiment en cette méthode, nous avons une annonce très spéciale.



In our future episodes, we are going to start a new series where we will use a special slower pace in our conversations to help you learn even more effectively.

Dans nos futurs épisodes, nous allons commencer une nouvelle série où nous utiliserons un rythme spécialement plus lent dans nos conversations pour t'aider à apprendre encore plus efficacement.

We're going to put our money where our mouth is and show you exactly what we're talking about.

Nous allons joindre le geste à la parole et te montrer exactement ce que nous voulons dire.

That's right.

C'est vrai.

We're going to practice what we preach and make this a regular feature.

Nous allons pratiquer ce que nous prêchons et faire de cela une caractéristique régulière.

You'll be able to listen with confidence, catch all the new phrases, and build that solid foundation we talked about.

Tu pourras écouter avec confiance, attraper toutes les nouvelles phrases et construire cette base solide dont nous avons parlé.

And there is something practical you can do with this episode right now. On the episode page at youenglishtoolbox.com, you can control the playback speed yourself.

Et tu peux faire quelque chose de très concret avec cet épisode dès maintenant. Sur la page de l'épisode de youenglishtoolbox.com, tu peux régler toi-même la vitesse de lecture.

The player gives you seven listening rhythms, from zero point seven zero, Extra Slow, to one point two five, Challenge. You can decide for yourself which one works best for you.

Le lecteur te propose sept rythmes d'écoute, de 0,70, « Extra Slow », à 1,25, « Challenge ». À toi de choisir celui qui te convient le mieux.

Start with the speed that lets you understand the main message without feeling lost. If Normal feels too fast, try Gentle, Slow, or Extra Slow. You are not taking a step backwards. You are giving your brain enough time to hear word boundaries, notice pronunciation, and connect sounds with meaning.

Commence à la vitesse qui te permet de comprendre le message principal sans te sentir perdu. Si « Normal » te semble trop rapide, essaie « Gentle », « Slow » ou « Extra Slow ». Ce n'est pas un pas en arrière. Tu donnes simplement à ton cerveau le temps d'entendre les frontières entre les mots, de remarquer la prononciation et de relier les sons au sens.

Then listen again. When the episode feels comfortable, move up by one level. For example, go from zero point eight zero to zero point nine zero, or from zero point nine zero to Normal. This gradual increase turns speed into a learning tool instead of a test.

Puis écoute une nouvelle fois. Lorsque l'épisode devient confortable, passe au niveau supérieur, par exemple de 0,80 à 0,90, ou de 0,90 à « Normal ». Cette progression graduelle transforme la vitesse en outil d'apprentissage plutôt qu'en test.



You can also work in the opposite direction. Listen once at Normal or Brisk for the general idea, then slow down a difficult section to study it carefully. After that, return to the faster speed and notice how much clearer it sounds.

Tu peux aussi procéder dans l'autre sens. Écoute une première fois en « Normal » ou « Brisk » pour saisir l'idée générale, puis ralentis un passage difficile afin de l'étudier attentivement. Reviens ensuite à la vitesse supérieure et remarque à quel point tout paraît plus clair.

That kind of repeated listening lowers cognitive overload, builds confidence, and helps useful phrases become easier to recognize. The goal is not to stay at the slowest speed forever. The goal is to build a solid foundation and increase the challenge when you are ready.

Ce type d'écoute répétée réduit la surcharge cognitive, renforce la confiance et facilite la reconnaissance des expressions utiles. Le but n'est pas de rester indéfiniment à la vitesse la plus lente. Il s'agit de construire des bases solides et d'augmenter la difficulté lorsque tu es prêt.

And the speed control is only one part of the free learning experience on yourenglishtoolbox.com. Let us give you a complete tour so you know exactly how to use the site.

Et le réglage de la vitesse n'est qu'un élément de l'expérience d'apprentissage gratuite proposée sur yourenglishtoolbox.com. Faisons une visite complète pour que tu saches exactement comment utiliser le site.

Begin in Episodes. Each episode page brings the lesson materials together in one place. You can listen with the seven-speed player, read the transcript, and use Cinema Mode to follow synchronized subtitles while the audio plays.

Commence dans la rubrique « Episodes ». Chaque page d'épisode rassemble tous les supports de la leçon au même endroit. Tu peux écouter avec le lecteur à sept vitesses, lire la transcription et utiliser le « Cinema Mode » pour suivre les sous-titres synchronisés pendant la lecture de l'audio.

If an advertisement from our podcast host changes the subtitle timing, use the on-screen resynchronization guide. When the advert ends, tap the first sentence you hear. Cinema Mode will continue from that point.

Si une publicité de notre hébergeur de podcast décale les sous-titres, utilise le guide de resynchronisation affiché à l'écran. À la fin de la publicité, touche la première phrase que tu entends. Le « Cinema Mode » reprendra à partir de ce point.

You can also use the translations to check meaning when you need support. The transcript is available in English and, where provided for the episode, in Spanish, German, French, and Persian. Use English first, then open a translation to solve a specific doubt instead of translating every sentence automatically.

Tu peux également utiliser les traductions pour vérifier le sens lorsque tu as besoin d'aide. La transcription est disponible en anglais et, lorsque l'épisode le prévoit, en espagnol, allemand, français et persan. Commence par l'anglais, puis ouvre une traduction pour résoudre un doute précis au lieu de traduire automatiquement chaque phrase.

Look for the vocabulary section too. It highlights important words and expressions with clear English definitions and examples. Some episode pages also include downloadable PDFs, so you can save the transcript and vocabulary for offline study or print them for notes.

Consulte aussi la rubrique « Vocabulary ». Elle met en valeur les mots et expressions importants à l'aide de définitions claires en anglais et d'exemples. Certaines pages d'épisode proposent également des PDF à télécharger, afin que tu puisses enregistrer la transcription et le vocabulaire pour étudier hors ligne ou les imprimer pour prendre des notes.



Next, enter the Practice Arena. It turns listening into active practice with activities based on the episode. Listen first, complete the exercises, and then return to the audio. That second listen is where you often notice real progress.

Entre ensuite dans la « Practice Arena ». Elle transforme l'écoute en pratique active grâce à des activités basées sur l'épisode. Commence par écouter, réalise les exercices, puis reviens à l'audio. C'est souvent lors de cette deuxième écoute que tu remarques de vrais progrès.

If idioms are your priority, visit the Idioms section. Our free idioms course is organized lesson by lesson around useful themes. Work through the explanations and examples in sequence, listen to the connected podcast episodes, and use the review activities to make each expression active.

Si les expressions idiomatiques sont ta priorité, visite la rubrique « Idioms ». Notre cours gratuit est organisé leçon par leçon autour de thèmes utiles. Suis les explications et les exemples dans l'ordre, écoute les épisodes de podcast associés et utilise les activités de révision pour intégrer activement chaque expression.

And do not miss Learn with Music. This section uses songs as a doorway into English. Explore the learning materials connected to each song, pay attention to vocabulary, pronunciation, and meaning, and then listen again with a clearer understanding of the language.

Et ne manque pas « Learn with Music ». Cette rubrique utilise les chansons comme porte d'entrée vers l'anglais. Explore les supports pédagogiques associés à chaque chanson, prête attention au vocabulaire, à la prononciation et au sens, puis réécoute avec une compréhension plus claire de la langue.

The Learning Paths help you choose what to study next instead of jumping randomly from page to page. Video Podcasts add visual context, and the How to Use and How to Listen sections show you practical study routines for getting more from every resource.

Les « Learning Paths » t'aident à choisir quoi étudier ensuite, au lieu de passer au hasard d'une page à l'autre. Les « Video Podcasts » ajoutent un contexte visuel, tandis que les rubriques « How to Use » et « How to Listen » proposent des routines d'étude concrètes pour mieux exploiter chaque ressource.

A simple routine could be: listen once at a comfortable speed, follow the subtitles in Cinema Mode, check only the words you truly need, complete the Practice Arena, and listen once more at a slightly faster speed. On another day, review the PDF or continue with an Idioms or Learn with Music lesson.

Une routine simple pourrait être la suivante : écoute une première fois à une vitesse confortable, suis les sous-titres dans le « Cinema Mode », vérifie uniquement les mots dont tu as réellement besoin, termine la « Practice Arena », puis réécoute à une vitesse légèrement supérieure. Un autre jour, révise le PDF ou poursuis avec une leçon d'« Idioms » ou de « Learn with Music ».

Everything is designed to help you move from supported listening to independent listening, one manageable step at a time. The resources are free, and the direct link to this episode page is waiting for you in the description.

Tout est conçu pour t'aider à passer d'une écoute accompagnée à une écoute autonome, une étape accessible à la fois. Les ressources sont gratuites et le lien direct vers la page de cet épisode se trouve dans la description.

Choose your speed, use the support you need, and gradually remove that support as your English becomes stronger.

Choisis ta vitesse, utilise l'aide dont tu as besoin, puis retire-la progressivement à mesure que ton anglais se renforce.



Explore it at yourenglishtoolbox.com, choose the support that works for you, and then keep learning with us one episode at a time.

Explore tout cela sur yourenglishtoolbox.com, choisis l'aide qui te convient, puis continue à apprendre avec nous, un épisode après l'autre.

So, make sure you subscribe to Your English Toolbox so you don't miss any of our new slow-paced episodes.

Alors, assure-toi de t'abonner à Your English Toolbox pour ne manquer aucun de nos nouveaux épisodes au rythme lent.

And please share this episode with a friend who is also trying to learn a new language.

Et s'il te plaît, partage cet épisode avec un ami qui essaie aussi d'apprendre une nouvelle langue.

Let them know that slowing down can be the fastest way to get to fluency.

Dis-leur que ralentir peut être le moyen le plus rapide de parvenir à parler avec aisance.

Thanks so much for having me back.

Merci beaucoup de m'avoir accueilli à nouveau.

It was great to share my experience and talk about something I'm so passionate about.

C'était génial de partager mon expérience et de parler de quelque chose qui me passionne tant.

Happy learning, everyone.

Bon apprentissage à tous.

See you next time.

À la prochaine fois.

And remember, slow listening makes your English stronger and faster.

Et souviens-toi, l'écoute lente rend ton anglais plus fort et plus rapide.

Take care, everyone.

Prenez soin de vous, tout le monde.

Stay curious.

Reste curieux.

