

Understand Fast English the Easy Way Ep2

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

427 lines

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

Imagine this.

Imagine ça.

A learner sits in class with perfect grammar scores, long vocabulary lists, and zero confidence when people talk fast. He walks into a cafe, hears, hey, do you want to sit over here?

Un apprenant est assis en classe avec des notes parfaites en grammaire, de longues listes de vocabulaire, et zéro confiance quand les gens parlent vite. Il entre dans un café, il entend : « hé, tu veux t'asseoir ici ? »

And his mind freezes.

Et son esprit se fige.

If that's ever been you, you are not alone.

Si ça t'est déjà arrivé, tu n'es pas seul.

Today, we're handing you the exact tools that turned that panic into calm, confident understanding.

Aujourd'hui, on te donne les outils exacts qui ont transformé cette panique en une compréhension calme et confiante.

And this is not a theory lesson.

Et ce n'est pas une leçon théorique.

This episode is a practical workout.

Cet épisode est un entraînement pratique.

We'll coach you through the drills, right here, right now, so your ears and your mouth start moving together.

On va te coacher à travers les exercices, ici et maintenant, pour que tes oreilles et ta bouche commencent à bouger ensemble.

Do them with us and you'll hear fast English differently by the end.

Fais-les avec nous, et à la fin, tu entendras l'anglais rapide différemment.

Clearer, calmer, quicker.

Plus clair, plus calme, plus rapide.

Quick promise before we dive in.

Une petite promesse avant de commencer.



These tools are simple, repeatable, and designed for real life.

Ces outils sont simples, reproductibles, et conçus pour la vie réelle.

Learners share this same problem.

Les apprenants partagent tous ce même problème.

Different languages, same frustration.

Des langues différentes, la même frustration.

Carlos in Spain understood his textbooks, but not the cashier in shop in London.

Carlos, en Espagne, comprenait ses manuels, mais pas la caissière du magasin à Londres.

Raj in India ran international meetings, yet kept missing important words from his clients.

Raj, en Inde, dirigeait des réunions internationales, mais continuait à manquer des mots importants de ses clients.

Anna in Brazil loved movies, but froze when she tried to repeat lines.

Anna, au Brésil, adorait les films, mais se figeait quand elle essayait de répéter des répliques.

Yuki in Japan replayed YouTube videos endlessly and felt stuck at the same level.

Yuki, au Japon, revoyait des vidéos YouTube sans arrêt et se sentait bloquée au même niveau.

Today, we opened the toolbox they used to break through, and you'll use it too.

Aujourd'hui, on ouvre la boîte à outils qu'ils ont utilisée pour progresser, et toi aussi, tu vas l'utiliser.

Like you, these students experience the same difficulties with fast English.

Comme toi, ces étudiants rencontrent les mêmes difficultés avec l'anglais rapide.

We'll demonstrate how they adapted and used each tool at home.

On va te montrer comment ils se sont adaptés et ont utilisé chaque outil chez eux.

Carlos, Raj, Anna, and Yuki will share what they learned from their own experiences today.

Carlos, Raj, Anna et Yuki vont partager aujourd'hui ce qu'ils ont appris de leurs propres expériences.

Let's set the scene.

Plantons le décor.

Fast English is not magic.

L'anglais rapide, ce n'est pas de la magie.

It's patterns, linking, reductions, stress, intonation, and you already met those ideas in episode one.

Ce sont des schémas, des liaisons, des réductions, de l'accentuation, de l'intonation, et tu as déjà rencontré ces notions dans l'épisode un.

The goal now is your reflex.

L'objectif maintenant, c'est ton réflexe.



One more friendly rule.

Encore une petite règle amicale.

Go slow first. We're a slow listening podcast on purpose.

Vas-y doucement d'abord. Nous sommes un podcast d'écoute lente, et c'est voulu.

We build skills slowly so you can handle speed.

On construit les compétences lentement pour que tu puisses gérer la vitesse.

When speed comes later, you'll be ready.

Quand la vitesse arrivera plus tard, tu seras prêt.

Okay, time to open the toolbox.

Bon, il est temps d'ouvrir la boîte à outils.

Tool number one, shadowing, the mirror tool.

Outil numéro un, le shadowing, l'outil miroir.

This was Carlos's first fix.

C'était la première solution de Carlos.

He knew words.

Il connaissait les mots.

He knew grammar, but the rhythm of real English, how ideas ride on melody, kept throwing him off.

Il connaissait la grammaire, mais le rythme de l'anglais réel, la façon dont les idées portent sur la mélodie, continuait à le déstabiliser.

Shadowing changed that.

Le shadowing a changé ça.

He started copying not just the words, but the timing, the melody, the attitude.

Il a commencé à copier non seulement les mots, mais le timing, la mélodie, l'attitude.

Here's the idea.

Voici l'idée.

You take a short line, listen, and speak with it immediately, matching rhythm and emotion.

Tu prends une courte phrase, tu écoutes, et tu parles en même temps, en reproduisant le rythme et l'émotion.

Three passes.

Trois passages.

First, slow and clear.

D'abord, lentement et clairement.

Second time, natural, and finally, a bit quicker.

La deuxième fois, naturellement, et enfin, un peu plus vite.



Always clean.

Toujours proprement.

You're training timing, not just vocabulary.

Tu entraînes le timing, pas seulement le vocabulaire.

Let's practice right now.

Pratiquons tout de suite.

We'll do three lines, three passes each.

On va faire trois phrases, trois passages chacune.

Make space in your mouth, tiny smile, relaxed shoulders.

Fais de la place dans ta bouche, un petit sourire, les épaules détendues.

Repeat out loud after each pass.

Répète à voix haute après chaque passage.

Line one, pass A, slow and clear.

Phrase un, passage A, lentement et clairement.

I was going to call, but the signal dropped.

J'allais appeler, mais le signal a coupé.

Pass B, natural.

Passage B, naturel.

I was going to call, but the signal dropped.

J'allais appeler, mais le signal a coupé.

Pass C, quicker, but clean.

Passage C, plus vite, mais proprement.

I was going to call, but the signal dropped.

J'allais appeler, mais le signal a coupé.

Line two, pass A, we should probably leave before it gets too late.

Phrase deux, passage A, on devrait probablement partir avant qu'il soit trop tard.

Pass B, we should probably leave before it gets too late.

Passage B, on devrait probablement partir avant qu'il soit trop tard.

Pass C, we should probably leave before it gets too late.

Passage C, on devrait probablement partir avant qu'il soit trop tard.

Line three, pass A, could you send it when you have a minute?

Phrase trois, passage A, tu pourrais l'envoyer quand tu as une minute ?



Pass B, could you send it when you have a minute?

Passage B, tu pourrais l'envoyer quand tu as une minute ?

Pass C, could you send it when have a minute.

Passage C, tu pourrais l'envoyer quand t'as une minute.

Notice how your mouth adjusted automatically on pass C.

Remarque comment ta bouche s'est ajustée automatiquement au passage C.

That's timing and timing turns chaos into music.

Ça, c'est le timing, et le timing transforme le chaos en musique.

How Carlos used it at home.

Comment Carlos l'a utilisé chez lui.

He chose 10-second clips from interviews and travel vlogs, three passes per line, maximum two lines per session.

Il choisissait des extraits de 10 secondes tirés d'interviews et de vlogs de voyage, trois passages par phrase, deux phrases maximum par session.

If he felt tension, he dropped back to pass A and rebuilt the shape.

S'il sentait une tension, il revenait au passage A et reconstruisait la forme.

After a week, he could keep pace with cafe talk and not panic.

Après une semaine, il pouvait suivre le rythme des conversations de café sans paniquer.

Your turn at home.

À toi de jouer chez toi.

Pick a clip you actually like.

Choisis un extrait que tu aimes vraiment.

Music festivals, cooking, football, whatever.

Festivals de musique, cuisine, football, peu importe.

Limit each practice to two lines so you can focus.

Limite chaque séance à deux phrases pour pouvoir te concentrer.

Do three passes.

Fais trois passages.

Record yourself on your phone and check.

Enregistre-toi sur ton téléphone et vérifie.

Are the stressed words wrong?

Les mots accentués sont-ils faux ?



Are the links smooth?

Les liaisons sont-elles fluides ?

If yes, move on.

Si oui, passe à la suite.

If not, repeat pass B.

Sinon, refais le passage B.

Tool number two, dictation.

Outil numéro deux, la dictée.

The detective tool.

L'outil détective.

This one solved Raj's issue.

Celui-ci a résolu le problème de Raj.

He understood big ideas in meetings, but he kept losing the tiny words that carry meaning.

Il comprenait les grandes idées en réunion, mais il continuait à perdre les petits mots qui portent le sens.

To, for, at, of, have, has, and the reduced forms like gonna, wanna, coulda.

To, for, at, of, have, has, et les formes réduites comme gonna, wanna, coulda.

Dictation trained his ear to catch details without staring at text.

La dictée a entraîné son oreille à capter les détails sans fixer un texte.

The process is simple.

Le processus est simple.

Listen once with no writing.

Écoute une fois sans rien écrire.

Then write what you heard.

Ensuite, écris ce que tu as entendu.

Replay twice and fill the gaps.

Réécoute deux fois et comble les blancs.

Finally, check the answer and read the correct line allowed to lock in the sound.

Enfin, vérifie la réponse et lis la phrase correcte à voix haute pour ancrer le son.

Let's try it with you.

Essayons-le avec toi.

Sentence one, listen only.

Phrase un, écoute seulement.



Now write what you caught.

Maintenant, écris ce que tu as capté.

Replay one, replay two.

Réécoute un, réécoute deux.

Common reductions.

Réductions courantes.

We're supposed to often sounds like we're supposed to.

« We're supposed to » sonne souvent comme « we're supposed to ».

Sentence two, listen only.

Phrase deux, écoute seulement.

Sentence three, listen only.

Phrase trois, écoute seulement.

Let me know if it works and I'll get back to you.

Dis-moi si ça marche et je te recontacterai.

Let me know if it works and I'll get back to you.

Dis-moi si ça marche et je te recontacterai.

To you often joins into to you.

« To you » se lie souvent en « to you ».

How Raj practiced at home.

Comment Raj s'entraînait chez lui.

Two sentences per day, maximum.

Deux phrases par jour, maximum.

He didn't chase paragraphs.

Il ne visait pas des paragraphes entiers.

He used voice notes from colleagues and short clips with clear audio.

Il utilisait des messages vocaux de collègues et de courts extraits avec un son clair.

After writing and checking, he always read the final sentence aloud twice.

Après avoir écrit et vérifié, il lisait toujours la phrase finale à voix haute, deux fois.

Once slow, once natural.

Une fois lentement, une fois naturellement.

That step locked the pattern into his mouth, not just his eyes.

Cette étape ancrant le schéma dans sa bouche, pas seulement dans ses yeux.



Your home setup.

Ton installation à la maison.

Pick a 30-second audio you care about.

Choisis un audio de 30 secondes qui t'intéresse vraiment.

Extract two sentences you find tricky.

Extrais deux phrases que tu trouves difficiles.

Run the listen, write, replay, reveal cycle.

Applique le cycle écouter, écrire, réécouter, révéler.

Then read the correct version aloud and record it.

Ensuite, lis la version correcte à voix haute et enregistre-la.

Listen back tomorrow.

Réécoute-toi demain.

Did your clarity improve?

Ta clarté s'est-elle améliorée ?

If yes, choose new sentences.

Si oui, choisis de nouvelles phrases.

If no, repeat with the same ones.

Si non, recommence avec les mêmes.

Anna loved English cinema.

Anna adorait le cinéma anglophone.

She understood scenes, but when she tried to repeat even one line, everything collapsed.

Elle comprenait les scènes, mais quand elle essayait de répéter ne serait-ce qu'une réplique, tout s'effondrait.

Echo gave her a way to stay in rhythm even when she didn't catch every syllable.

L'écho lui a donné un moyen de rester dans le rythme, même quand elle ne captait pas chaque syllabe.

The method.

La méthode.

You repeat instantly a heartbeat behind the speaker.

Tu répètes instantanément, avec un battement de cœur de retard sur celui qui parle.

If you miss the beginning of a sentence, jump in and echo the last three or four words.

Si tu rates le début d'une phrase, saute dedans et répète en écho les trois ou quatre derniers mots.

Keep the beat.

Garde le rythme.



Your priority is rhythm.

Ta priorité, c'est le rythme.

Details will follow with repetition.

Les détails viendront avec la répétition.

Let's train your echo reflex.

Entraînons ton réflexe d'écho.

We'll say a line, you come in one beat behind us.

On dit une phrase, tu embraies un temps derrière nous.

I don't know if I can make it.

Je ne sais pas si je vais pouvoir y arriver.

What are you going to do now?

Qu'est-ce que tu vas faire maintenant ?

Could you hold on a second?

Tu pourrais patienter une seconde ?

We're kind of running late.

On est un peu en retard.

I'll get back to you later.

Je te recontacte plus tard.

If you lost the beginning, echo the last chunk only.

Si tu as perdu le début, ne répète en écho que le dernier morceau.

Get back to you later.

Recontacte plus tard.

That keeps your flow alive.

Ça maintient ta fluidité.

How Anna used it at home.

Comment Anna l'a utilisé chez elle.

She picked one short scene from a series, turned on English subtitles for the second pass, and echoed each line four or five times.

Elle choisissait une courte scène d'une série, activait les sous-titres anglais pour le deuxième passage, et répétait en écho chaque réplique quatre ou cinq fois.

If she found herself tensing up, she switched to humming the melody, then returned to words.

Si elle sentait la tension monter, elle passait à fredonner la mélodie, puis revenait aux mots.



Within two weeks, her mouth could keep up without freezing.

En deux semaines, sa bouche pouvait suivre sans se figer.

Your home plan.

Ton plan à la maison.

Choose a scene you love and can replay easily.

Choisis une scène que tu adores et que tu peux facilement réécouter.

Echo five lines, two times each.

Répète en écho cinq répliques, deux fois chacune.

Don't chase perfection.

Ne cours pas après la perfection.

Chase continuity.

Cours après la continuité.

If your echo lag grows, shorten the chunk you copy.

Si ton décalage d'écho augmente, raccourcis le morceau que tu copies.

The win is staying in the stream.

La victoire, c'est de rester dans le flux.

Tool number four, one minute rewind, the replay tool.

Outil numéro quatre, le rembobinage d'une minute, l'outil replay.

Yuki did what many diligent learners do.

Yuki faisait ce que font beaucoup d'apprenants assidus.

She replayed longer videos, hoping repetition alone would solve everything.

Elle réécoutait de longues vidéos, en espérant que la répétition seule résoudrait tout.

It didn't.

Ça n'a pas marché.

The content changed faster than her brain could adapt.

Le contenu changeait plus vite que son cerveau ne pouvait s'adapter.

The one minute rewind gave her structure and made each minute do more work.

Le rembobinage d'une minute lui a donné de la structure et a fait travailler chaque minute davantage.

The structure is three passes over one minute of audio.

La structure, c'est trois passages sur une minute d'audio.

Pass one.

Passage un.



No subtitles.

Pas de sous-titres.

Just the main idea.

Juste l'idée principale.

Pass two.

Passage deux.

Subtitles on.

Sous-titres activés.

Notice reductions, linking, and stress.

Repère les réductions, les liaisons et l'accentuation.

Pass three.

Passage trois.

Choose one hard sentence and repeat it three times.

Choisis une phrase difficile et répète-la trois fois.

Slow, natural, quicker.

Lentement, naturellement, plus vite.

Remember, this is our shadowing tool.

Rappelle-toi, c'est notre outil de shadowing.

Let's simulate a short version together.

Simulons ensemble une version courte.

Short story for just only.

Petite histoire, pour l'exemple seulement.

Just listen.

Écoute seulement.

I got to the platform, realized my card was still at home, ran back, grabbed it, sprinted to the bus, and of course the doors closed right in front of me.

Je suis arrivé sur le quai, j'ai réalisé que ma carte était encore chez moi, j'ai couru la chercher, je l'ai attrapée, j'ai sprinté jusqu'au bus, et bien sûr, les portes se sont fermées juste devant moi.

I shrugged, laughed, and found a quiet corner for coffee instead.

J'ai haussé les épaules, j'ai ri, et j'ai plutôt trouvé un coin tranquille pour prendre un café.

Pass one takeaway.

Ce qu'il faut retenir du passage un.



Travel chaos, missed bus, no meltdown.

Chaos de transport, bus manqué, pas de crise de nerfs.

That's enough.

Ça suffit.

Don't chase every word at this stage.

Ne cours pas après chaque mot à ce stade.

Pass two.

Passage deux.

Imagine subtitles.

Imagine des sous-titres.

Notice these.

Remarque ceci.

Got to sounding like gotta.

« Got to » qui sonne comme « gotta ».

Context decides.

Le contexte décide.

Right in front of me, compressing into right in front of me.

« Right in front of me » qui se compresse en « right in front of me ».

And soft linking and found a quiet corner.

Et une liaison douce dans « and found a quiet corner ».

Pass three.

Passage trois.

Extract one tough line and repeat it three ways.

Extrais une phrase difficile et répète-la de trois façons.

The doors closed right in front of me.

Les portes se sont fermées juste devant moi.

Slow, the doors closed right in front of me.

Lentement, les portes se sont fermées juste devant moi.

Natural, the doors closed right in front of me.

Naturellement, les portes se sont fermées juste devant moi.

Quicker, still clear.

Plus vite, mais toujours clair.



The doors closed right in front of me.

Les portes se sont fermées juste devant moi.

How Yuki practiced at home.

Comment Yuki s'entraînait chez elle.

One minute per day, always.

Une minute par jour, toujours.

She didn't binge.

Elle n'enchaînait pas les sessions.

She repeated.

Elle répétait.

She kept a tiny notebook with the one sentence she mastered each day.

Elle tenait un petit carnet avec la phrase qu'elle maîtrisait chaque jour.

After two weeks, she had 14 sentences.

Après deux semaines, elle avait 14 phrases.

Small wins that stacked into big confidence.

De petites victoires qui se sont accumulées en une grande confiance.

Your home routine.

Ta routine à la maison.

Choose a one-minute clip from a channel you enjoy.

Choisis un extrait d'une minute d'une chaîne que tu aimes.

Run the three passes.

Fais les trois passages.

Write down your one sentence of the day.

Note ta phrase du jour.

Read it to yourself at breakfast and before bed.

Relis-la au petit-déjeuner et avant de dormir.

You're teaching your ear to expect condensed speech and your mouth to reproduce it calmly.

Tu apprends à ton oreille à s'attendre à un discours condensé, et à ta bouche à le reproduire calmement.

Tool number five.

Outil numéro cinq.

Repeat after pause plus the speed ladder.

Répéter après la pause, plus l'échelle de vitesse.



The control tool.

L'outil de contrôle.

This is where our four learners converged.

C'est là que nos quatre apprenants se sont rejoints.

They had rhythm.

Ils avaient le rythme.

They heard details.

Ils entendaient les détails.

They could echo and break down clips.

Ils pouvaient faire de l'écho et décomposer des extraits.

Now they needed control.

Maintenant, il leur fallait du contrôle.

Slowing down, speeding up without losing shape.

Ralentir, accélérer, sans perdre la forme.

Repeat after pause trains accurate copying.

Répéter après la pause entraîne une copie précise.

The speed ladder builds flexible pace.

L'échelle de vitesse construit un rythme flexible.

Let's do the repeat after pause first. We'll speak, we'll pause.

Faisons d'abord le répéter après la pause. On va parler, on va marquer une pause.

You copy exactly.

Tu copies exactement.

Feel the chunking and breath.

Ressens le découpage et la respiration.

When you're ready, send me the file.

Quand tu es prêt, envoie-moi le fichier.

I didn't realize it would take this long.

Je ne pensais pas que ça prendrait autant de temps.

If anything changes, let me know.

Si quelque chose change, préviens-moi.

We should probably switch to plan B.

On devrait probablement passer au plan B.



Now the speed ladder on one sentence.

Maintenant, l'échelle de vitesse sur une phrase.

The sentence is, I'm not sure I can make it on time.

La phrase est : je ne suis pas sûr de pouvoir arriver à temps.

Four speeds, each one clear.

Quatre vitesses, chacune claire.

Learner slow.

Lent débutant.

I'm not sure I can make it on time.

Je ne suis pas sûr de pouvoir arriver à temps.

Training medium.

Moyen entraînement.

I'm not sure I can make it on time.

Je ne suis pas sûr de pouvoir arriver à temps.

Conversation natural.

Naturel conversationnel.

I'm not sure I can make it on time.

Je ne suis pas sûr de pouvoir arriver à temps.

Challenge fast. I'm not sure I can make it on time.

Défi rapide. Je ne suis pas sûr de pouvoir arriver à temps.

Second ladder sentence.

Deuxième phrase de l'échelle.

Could you send it over when you have a minute?

Tu pourrais me l'envoyer quand tu as une minute ?

Slow, medium, natural, quicker.

Lent, moyen, naturel, plus rapide.

Keep the consonants alive.

Garde les consonnes vivantes.

No blur.

Pas de flou.

We're probably going to need a little more time.

On va probablement avoir besoin d'un peu plus de temps.



Slow, full forms. Medium.

Lent, formes complètes. Moyen.

We're probably going to need a little more time.

On va probablement avoir besoin d'un peu plus de temps.

Natural.

Naturel.

We're probably going to need a little more time.

On va probablement avoir besoin d'un peu plus de temps.

Quicker.

Plus rapide.

We're probably going to need a little more time.

On va probablement avoir besoin d'un peu plus de temps.

How they all used this at home.

Comment ils l'ont tous utilisé chez eux.

They recorded each ladder on their phones, then listened back.

Ils enregistraient chaque échelle sur leur téléphone, puis se réécoutaient.

If time lost its final consonant, or need a, turned to mush, they repeated medium speed until it was clean.

Si « time » perdait sa consonne finale, ou si « need a » se transformait en bouillie, ils répétaient à vitesse moyenne jusqu'à ce que ce soit net.

Control beat speed.

Le contrôle compte plus que la vitesse.

Your home plan.

Ton plan à la maison.

Pick one sentence you actually say in your life.

Choisis une phrase que tu dis vraiment dans ta vie.

Work, study, family, run the ladder, record, listen.

Travail, études, famille, fais l'échelle, enregistre, écoute.

Fix the shape at medium if needed, then return to natural.

Corrige la forme à vitesse moyenne si besoin, puis reviens au naturel.

Do one sentence per day.

Fais une phrase par jour.

In a week, you'll hear your own clarity grow.

En une semaine, tu entendras ta propre clarté progresser.



Quick mindset reset before we move on.

Petite remise à zéro mentale avant de continuer.

If you miss words while practicing, that's not a failure.

Si tu rates des mots pendant l'entraînement, ce n'est pas un échec.

That's the workout doing its job.

C'est l'entraînement qui fait son travail.

Muscles learn under tension.

Les muscles apprennent sous tension.

So does your ear.

Ton oreille aussi.

Let's stitch the tools together with a mini routine you can use tomorrow morning.

Assemblons les outils avec une mini routine que tu peux utiliser demain matin.

Two minutes warm up with shadowing, two lines, three passes.

Deux minutes d'échauffement avec le shadowing, deux phrases, trois passages.

Two minutes of echo, four micro lines.

Deux minutes d'écho, quatre micro-phrases.

Two minutes dictation, one sentence.

Deux minutes de dictée, une phrase.

Two minutes, one minute rewind, just plus one sentence.

Deux minutes, rembobinage d'une minute, plus une phrase.

Two minutes speed ladder, one sentence.

Deux minutes d'échelle de vitesse, une phrase.

That's a tight ten minutes.

Ça fait dix minutes bien remplies.

Small enough to fit into life, big enough to move the needle.

Assez court pour s'intégrer à ta vie, assez efficace pour faire la différence.

Now, what changed for our learners?

Alors, qu'est-ce qui a changé pour nos apprenants ?

Let's visit the transformation.

Allons voir cette transformation.

Carlos stopped freezing in cafes.

Carlos a arrêté de se figer dans les cafés.



He could order, ask a quick follow-up, even crack a small joke.

Il pouvait commander, poser une petite question de suivi, et même faire une petite blague.

He still missed words sometimes, but he no longer panicked.

Il lui arrivait encore de manquer des mots, mais il ne paniquait plus.

He trusted the rhythm and kept going.

Il faisait confiance au rythme et continuait.

Raj noticed something surprising in meetings.

Raj a remarqué quelque chose de surprenant en réunion.

He began predicting the grammar of the next clause.

Il a commencé à anticiper la grammaire de la proposition suivante.

When someone started, we're supposed to...

Quand quelqu'un commençait par « we're supposed to »...

His brain expected send, start, or meet, and those connector words stopped disappearing.

Son cerveau s'attendait à « send », « start » ou « meet », et ces mots de liaison ont cessé de disparaître.

Ana started repeating movie lines for fun, first with subtitles, then without.

Ana a commencé à répéter des répliques de films pour le plaisir, d'abord avec les sous-titres, puis sans.

Her friends noticed her speech sounded smoother, not because she memorized lines, but because her mouth had practiced moving at the same tempo.

Ses amis ont remarqué que sa façon de parler semblait plus fluide, non pas parce qu'elle avait mémorisé des répliques, mais parce que sa bouche s'était entraînée à bouger au même tempo.

Yuki finally enjoyed her favorite creators at native speed.

Yuki a enfin pu apprécier ses créateurs préférés à vitesse native.

She still used the one minute technique for complex episodes, but she felt less pressure to replay everything.

Elle utilisait encore la technique de la minute pour les épisodes complexes, mais elle ressentait moins de pression à tout réécouter.

She trusted herself to get the gist, then zoom in when needed.

Elle se faisait confiance pour saisir l'essentiel, puis zoomer sur les détails si besoin.

The point is simple.

Le point est simple.

Different starting points, same end result.

Des points de départ différents, le même résultat final.

With the right tools and small, consistent practice, fast English becomes understandable.

Avec les bons outils et une pratique régulière et modeste, l'anglais rapide devient compréhensible.



You don't need a new brain.

Tu n'as pas besoin d'un nouveau cerveau.

You need a better routine.

Tu as besoin d'une meilleure routine.

Ready for some quick, playful practice to lock this in?

Prêt pour un petit exercice ludique pour ancrer tout ça ?

Let's run a mixed drill, shadow, echo, repeat after pause, over one mini dialogue.

Faisons un exercice mixte, shadowing, écho, répéter après la pause, sur un mini dialogue.

You will listen to characters A and B talking.

Tu vas écouter les personnages A et B parler.

Shadow with us.

Fais du shadowing avec nous.

A, hey, are you leaving soon?

A, hé, tu pars bientôt ?

B, yeah, I'm going to grab something quick.

B, ouais, je vais attraper un truc vite fait.

You coming?

Tu viens ?

A, I can't, I really need to finish this.

A, je peux pas, j'ai vraiment besoin de finir ça.

Echo it a beat behind us.

Répète en écho, un temps derrière nous.

A, hey, are you leaving soon?

A, hé, tu pars bientôt ?

B, yeah, I'm going to grab something quick.

B, ouais, je vais attraper un truc vite fait.

You coming?

Tu viens ?

A, I can't, I really need to finish this.

A, je peux pas, j'ai vraiment besoin de finir ça.

Now repeat after pause, line by line.

Maintenant, répète après la pause, phrase par phrase.



Nice work!

Bien joué !

Keep that calm inhale before each sentence.

Garde cette inspiration calme avant chaque phrase.

It protects your rhythm.

Ça protège ton rythme.

We've got ten everyday words and phrases for you to add to your list, all new and useful.

On a dix mots et expressions du quotidien à ajouter à ta liste, tous nouveaux et utiles.

Today's lesson is a great example of how you can learn new words and practice for fast English at the same time.

La leçon d'aujourd'hui est un excellent exemple de comment apprendre de nouveaux mots tout en t'entraînant à l'anglais rapide en même temps.

Don't learn words in isolation, learn them in small chunks.

N'apprends pas les mots isolément, apprend-les par petits morceaux.

You'll not only remember the meaning better, but you'll also learn incredible phrases to make your English sound faster and more natural.

Tu retiendras non seulement mieux le sens, mais tu apprendras aussi des expressions incroyables pour rendre ton anglais plus rapide et plus naturel.

Let's go!

C'est parti !

One, cut to the chase, meaning get to the important point.

Un, « cut to the chase », qui signifie aller droit au but.

Example, let's cut to the chase, what do you need from me?

Exemple : « let's cut to the chase », qu'est-ce que tu as besoin de moi ?

Two, make up your mind, meaning decide.

Deux, « make up your mind », qui signifie se décider.

Example, make up your mind before Friday.

Exemple : « make up your mind » avant vendredi.

Three, piece of cake, meaning very easy.

Trois, « piece of cake », qui signifie très facile.

Example, that task was a piece of cake.

Exemple : cette tâche, c'était « a piece of cake ».

Four, back to square one, meaning starting over.

Quatre, « back to square one », qui signifie repartir de zéro.



Example, the plan failed, we're back to square one.

Exemple : le plan a échoué, « we're back to square one ».

Five, rule of thumb, meaning general practical guideline.

Cinq, « rule of thumb », qui signifie une règle générale pratique.

Example, a good rule of thumb is to practice ten minutes a day.

Exemple : une bonne « rule of thumb », c'est de pratiquer dix minutes par jour.

Six, time flies, meaning time passes quickly.

Six, « time flies », qui signifie le temps passe vite.

Example, time flies when you're having fun.

Exemple : « time flies » quand on s'amuse.

Seven, get the hang of it, meaning learn how to do something.

Sept, « get the hang of it », qui signifie apprendre à faire quelque chose.

Example, keep shadowing, you'll get the hang of it.

Exemple : continue le shadowing, tu vas « get the hang of it ».

Eight, up in the air, meaning undecided.

Huit, « up in the air », qui signifie indécis.

Example, our schedule is still up in the air.

Exemple : notre planning est encore « up in the air ».

Nine, take it easy, meaning relax, also goodbye casually.

Neuf, « take it easy », qui signifie se détendre, ou aussi dire au revoir de façon décontractée.

Example, take it easy and see you tomorrow.

Exemple : « take it easy », à demain.

Ten, hit the books, meaning study seriously.

Dix, « hit the books », qui signifie étudier sérieusement.

Example, I'll hit the books tonight.

Exemple : je vais « hit the books » ce soir.

Grammar snack, reduced forms that sound casual but still follow grammar.

Petit encas de grammaire : des formes réduites qui sonnent décontracté, mais qui suivent quand même la grammaire.

Wanna usually replaces want to before a verb.

« Wanna » remplace généralement « want to » avant un verbe.

Wanna go, fine in speech, not before nouns.

« Wanna go » convient à l'oral, mais pas avant un nom.



Avoid wanna coffee, say want a coffee.

Évite « wanna coffee », dis plutôt « want a coffee ».

Gotta replaces have got to or have to, I gotta run.

« Gotta » remplace « have got to » ou « have to », comme dans « I gotta run ».

Casual speech, not for formal writing.

C'est pour le langage décontracté, pas pour l'écrit formel.

Kinda sorta mean kind of sort of, used to soften statements, I'm kinda tired.

« Kinda » et « sorta » signifient « kind of » et « sort of », utilisés pour adoucir une phrase, comme dans « I'm kinda tired ».

Lightning drill to feel it.

Un exercice éclair pour bien le sentir.

Repeat these, focusing on where the reduction fits.

Répète ces phrases, en te concentrant sur où se place la réduction.

I wanna try, I wanna break, she's gotta finish, she has to finish, I'm kinda busy, it's sorta tricky.

« I wanna try », « I wanna break », « she's gotta finish », « she has to finish », « I'm kinda busy », « it's sorta tricky ».

Do you wanna join?

« Do you wanna join ? »

Do you want another one?

« Do you want another one ? »

If the reduced version feels easier, good.

Si la version réduite te semble plus facile, tant mieux.

That's your mouth finding a smoother path.

C'est ta bouche qui trouve un chemin plus fluide.

Just remember the writing versus speaking difference.

Souviens-toi juste de la différence entre l'écrit et l'oral.

In emails or exams, use the full forms unless you're quoting speech.

Dans les e-mails ou les examens, utilise les formes complètes, sauf si tu cites une conversation orale.

Let's tighten everything with a short all-in practice.

Resserrons tout ça avec un court exercice global.

We'll give a mini story.

On va te donner une mini histoire.



You'll do pass one gist, then echo one key line, then ladder that line through two speeds.

Tu feras le passage un pour saisir l'idée générale, puis tu répéteras en écho une phrase clé, puis tu feras l'échelle de cette phrase sur deux vitesses.

Story.

Histoire.

We planned to meet at noon, but my train stopped outside the station for 20 minutes.

On avait prévu de se retrouver à midi, mais mon train s'est arrêté à l'extérieur de la gare pendant 20 minutes.

I texted, ran from the platform, and walked into the cafe exactly as they were packing up.

J'ai envoyé un message, j'ai couru depuis le quai, et je suis entré dans le café juste au moment où ils rangeaient tout.

We laughed, rescheduled, and I promised to be early next time.

On a ri, on a reprogrammé, et j'ai promis d'être en avance la prochaine fois.

Pass one gist, travel delay, late arrival, friendly ending.

Idee générale du passage un : retard de transport, arrivée tardive, fin amicale.

Good.

Bien.

Echo this line.

Répète cette phrase en écho.

I walked into the cafe exactly as they were packing up.

Je suis entré dans le café juste au moment où ils rangeaient tout.

One beat behind us.

Un temps derrière nous.

Ready?

Prêt ?

I walked into the cafe exactly as they were packing up.

Je suis entré dans le café juste au moment où ils rangeaient tout.

Again.

Encore.

And again.

Et encore.

Now ladder that line.

Maintenant, fais l'échelle de cette phrase.



Slow, then natural.

Lentement, puis naturellement.

Slow.

Lentement.

I walked into the cafe exactly as they were packing up.

Je suis entré dans le café juste au moment où ils rangeaient tout.

Natural.

Naturellement.

I walked into the cafe exactly as they were packing up.

Je suis entré dans le café juste au moment où ils rangeaient tout.

That's the pattern.

C'est le schéma.

Gist, echo, ladder.

Idée générale, écho, échelle.

It's portable.

C'est transposable.

Use it on any clip, any day.

Utilise-le sur n'importe quel extrait, n'importe quel jour.

We're almost done.

On a presque fini.

Let's zoom back out and connect this to the big picture so you leave with a plan and the confidence to follow it.

Prenons du recul et relierons tout ça à la vue d'ensemble, pour que tu repartes avec un plan et la confiance de le suivre.

You've added five tools to your English toolbox.

Tu as ajouté cinq outils à ta boîte à outils d'anglais.

Shadowing for rhythm.

Le shadowing pour le rythme.

Dictation for detail.

La dictée pour le détail.

Echo for flow under pressure.

L'écho pour la fluidité sous pression.

One-minute rewind for structured progress.

Le rembobinage d'une minute pour une progression structurée.



And the control tool.

Et l'outil de contrôle.

Repeat after pause plus the speed ladder for flexible pace.

Répéter après la pause, plus l'échelle de vitesse, pour un rythme flexible.

Use one tool a day.

Utilise un outil par jour.

Rotate through them, and you'll keep improving without burnout.

Fais-les tourner, et tu continueras à progresser sans t'épuiser.

And remember our four learners.

Et souviens-toi de nos quatre apprenants.

Carlos used the mirror tool to stop freezing.

Carlos a utilisé l'outil miroir pour arrêter de se figer.

Raj used the detective tool to hear the glue words.

Raj a utilisé l'outil détective pour entendre les mots de liaison.

Anna used the echo tool to keep moving.

Anna a utilisé l'outil écho pour continuer à avancer.

Yuki used the replay tool to turn one minute into meaningful training.

Yuki a utilisé l'outil replay pour transformer une minute en entraînement utile.

Then they all used the control tool to set their own pace.

Puis ils ont tous utilisé l'outil de contrôle pour fixer leur propre rythme.

Real people.

De vraies personnes.

Real progress.

De vrais progrès.

What benefits should you expect if you follow this plan for two weeks?

À quels bénéfices peux-tu t'attendre si tu suis ce plan pendant deux semaines ?

Faster comprehension of the main idea.

Une compréhension plus rapide de l'idée principale.

More confidence asking follow-up questions.

Plus de confiance pour poser des questions de suivi.

Fewer subtitles.

Moins de sous-titres.



Smoother replies.

Des réponses plus fluides.

And perhaps most important, less stress when speech speeds up.

Et peut-être le plus important, moins de stress quand la parole s'accélère.

Here's a simple weekly plan you can screenshot in your mind.

Voici un plan hebdomadaire simple que tu peux capturer mentalement.

Monday, shadowing, two lines, three passes.

Lundi, shadowing, deux phrases, trois passages.

Tuesday, dictation, two sentences.

Mardi, dictée, deux phrases.

Wednesday, echo, five microlines.

Mercredi, écho, cinq micro-phrases.

Thursday, one-minute rewind, one clip, three passes, one sentence.

Jeudi, rembobinage d'une minute, un extrait, trois passages, une phrase.

Friday, control tool, one sentence ladder plus repeat after pause.

Vendredi, outil de contrôle, une échelle sur une phrase plus répéter après la pause.

Weekend, free practice.

Week-end, pratique libre.

Pick your favorite tool and play.

Choisis ton outil préféré et amuse-toi.

If you want an even lighter version, do the 10-minute routine we gave earlier.

Si tu veux une version encore plus légère, fais la routine de 10 minutes qu'on a donnée plus tôt.

Three days a week.

Trois jours par semaine.

It's small, but it works because it's consistent.

C'est modeste, mais ça marche parce que c'est régulier.

Before we wrap, two quick troubleshooting reminders.

Avant de conclure, deux petits rappels pour résoudre les problèmes.

One, when you get overwhelmed, shrink the unit, echo just the last three words, or shadow half a sentence.

Un, quand tu te sens dépassé, réduis l'unité, répète en écho juste les trois derniers mots, ou fais du shadowing sur la moitié d'une phrase.

Two, when clarity drops, slow down one level, but keep the same melody.

Deux, quand la clarté baisse, ralentis d'un niveau, mais garde la même mélodie.



Shape beats speed.

La forme prime sur la vitesse.

And finally, be kind to your ears.

Et enfin, sois indulgent avec tes oreilles.

Fast English isn't a test, it's a river.

L'anglais rapide n'est pas un examen, c'est une rivière.

Some days are calm, some days are choppy.

Certains jours sont calmes, d'autres sont agités.

Your tools are your paddle.

Tes outils sont ta pagaie.

Use them and you'll keep moving forward.

Utilise-les, et tu continueras d'avancer.

Time for a crisp recap.

Il est temps pour un récapitulatif net.

Today was episode two of our three-episode Understanding Fast English series.

Aujourd'hui, c'était l'épisode deux de notre série en trois épisodes Comprendre l'anglais rapide.

Episode one showed you the patterns that make fast English sound fast and gave you two anchor skills, connected speech and chunking.

L'épisode un t'a montré les schémas qui rendent l'anglais rapide, et t'a donné deux compétences de base : le discours connecté et le découpage en groupes de sens.

Episode two, the one you just completed, put tools in your hands and trained them with real practice.

L'épisode deux, celui que tu viens de terminer, t'a mis des outils entre les mains et te les a fait pratiquer avec de vrais exercices.

Episode three shows you how to live all this every day without adding study hours.

L'épisode trois te montre comment vivre tout ça au quotidien, sans ajouter d'heures d'étude.

Coffee breaks, commutes, TV time, real conversations.

Pauses café, trajets, moments devant la télé, vraies conversations.

You can listen in any order, so don't go anywhere.

Tu peux les écouter dans n'importe quel ordre, alors ne va nulle part.

Finish this episode, save your favorite drill, and then when you're ready.

Termine cet épisode, garde ton exercice préféré de côté, et ensuite, quand tu seras prêt.

Episode one and episode three are waiting for you right after this one in the slow listening playlist. Call to action.

L'épisode un et l'épisode trois t'attendent juste après celui-ci, dans la playlist d'écoute lente. Appel à l'action.



Pick one tool right now and set a ten-minute session for tomorrow.

Choisis un outil dès maintenant et programme une session de dix minutes pour demain.

If you love structure, follow the weekly plan we gave.

Si tu aimes la structure, suis le plan hebdomadaire qu'on t'a donné.

If you prefer freedom, choose the tool that feels fun.

Si tu préfères la liberté, choisis l'outil qui te semble amusant.

Either way, you're building reflexes that make fast English feel manageable, even friendly.

Dans tous les cas, tu construis des réflexes qui rendent l'anglais rapide gérable, voire même sympathique.

You've got this.

Tu vas y arriver.

Keep your breath easy, your shoulders relaxed, and your English toolbox within reach.

Garde une respiration facile, les épaules détendues, et ta boîte à outils d'anglais à portée de main.

See you in the next session or the previous one.

On se retrouve à la prochaine session, ou à la précédente.

Either way, your ears are getting stronger.

Dans tous les cas, tes oreilles se renforcent.

Bye for now.

À bientôt.

