

Wake Up, Speak Up: Daily Routines in Real English

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

311 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 because we're diving deep into something absolutely vital for everyone, especially if you're a student, remembering your years at college or just want to understand how to maximize your day.

Nous sommes tellement contents de t'avoir de retour aujourd'hui car nous allons plonger profondément dans quelque chose d'absolument vital pour tout le monde, surtout si tu es étudiant, en te remémorant tes années à l'université ou si tu veux juste comprendre comment maximiser ta journée.

Welcome back!

Bienvenue de nouveau !

We're talking about the daily grind, the very rhythm of life, specifically for university students.

Nous parlons de la routine quotidienne, le rythme même de la vie, spécifiquement pour les étudiants universitaires.

This is going to cover everything from that first groan of the alarm in the morning to the last book closed at night.

Cela va couvrir tout, du premier grognement du réveil le matin jusqu'au dernier livre fermé le soir.

We promise this episode is going to be a game-changer for you, packed with practical insights and useful English.

Nous promettons que cet épisode va être un véritable tournant pour toi, rempli d'aperçus pratiques et d'anglais utile.

Trust us!

Fais-nous confiance !

We're here to help you truly master how to talk about your daily routine, making your English more natural and fluent

Nous sommes ici pour t'aider à maîtriser vraiment comment parler de ta routine quotidienne, rendant ton anglais plus naturel et fluide.

Hello, English Toolbox listeners, I'm Martin, and I am absolutely happy to be here with you today!

Bonjour, auditeurs d'English Toolbox, je suis Martin, et je suis absolument heureux d'être ici avec vous aujourd'hui !



We're starting an episode that's going to be packed with language insights and useful life tips.

Nous commençons un épisode qui va être rempli d'aperçus linguistiques et de conseils de vie utiles.

And I'm Julia, your language guide and Martin's co-host in all things English!

Et je suis Julia, ta guide linguistique et la co-animatrice de Martin dans tout ce qui concerne l'anglais !

Today, we're focusing on a topic that's easy for everyone to relate to yet really rich for language learners: the interesting world of daily routines.

Aujourd'hui, nous nous concentrons sur un sujet auquel tout le monde peut s'identifier mais qui est vraiment riche pour les apprenants de langues : le monde intéressant des routines quotidiennes.

Specifically, we're breaking down the typical day of a university student.

Spécifiquement, nous allons décomposer la journée typique d'un étudiant universitaire.

That's right!

C'est ça !

From the moment that alarm rudely goes off in the morning – yes, we'll talk about that exact phrase!

Depuis le moment où ce réveil sonne rudement le matin – oui, nous allons parler de cette phrase exacte !

– all the way until they relax at night, we're going to explore every single step.

– jusqu'à ce qu'ils se détendent le soir, nous allons explorer chaque étape.

But here's the real benefit for you, our fantastic audience: this isn't just a story about a student's day.

Mais voici le véritable avantage pour toi, notre fantastique audience : ce n'est pas juste une histoire sur la journée d'un étudiant.

This is a great lesson in everyday English words and phrases.

C'est une excellente leçon sur les mots et phrases d'anglais quotidiens.

Exactly!

Exactement !

You're going to discover how to naturally talk about waking up, like how to admit you sometimes have to drag yourself out of bed.

Tu vas découvrir comment parler naturellement de te réveiller, comme admettre que parfois tu dois te traîner hors du lit.

We'll explore quick actions like glancing at your planner and easy movements like hopping on the campus bus.

Nous allons explorer des actions rapides comme jeter un coup d'œil à ton agenda et des mouvements faciles comme monter dans le bus du campus.

You'll even learn how to describe that sleepy feeling after lunch with the perfectly informal food coma!

Tu apprendras même à décrire ce sentiment de sommeil après le déjeuner avec l'expression parfaitement informelle 'food coma' !



And trust me, for university students, phrases like being swamped with assignments are daily realities, and we'll show you how to use them genuinely.

Et crois-moi, pour les étudiants universitaires, des phrases comme être submergé par les devoirs sont des réalités quotidiennes, et nous allons te montrer comment les utiliser de manière authentique.

You'll gain useful ways to express managing your time, changing between activities, and even getting ready for good sleep.

Tu vas acquérir des moyens utiles d'exprimer la gestion de ton temps, de changer d'activités, et même de te préparer à bien dormir.

By the end of this episode, you won't just know what a student does all day; you'll know how to talk about it with confidence and skill, armed with all the interesting words and common idioms that native speakers use.

À la fin de cet épisode, tu ne sauras pas seulement ce qu'un étudiant fait toute la journée ; tu sauras comment en parler avec confiance et compétence, armé de tous les mots intéressants et des expressions courantes que les locuteurs natifs utilisent.

Stay tuned, because this is going to be really useful!

Reste à l'écoute, car cela va être vraiment utile !

Exactly!

Exactement !

You'll hear authentic conversational patterns, perfect for boosting your fluency.

Tu vas entendre des modèles de conversation authentiques, parfaits pour améliorer ta fluidité.

Secondly, if you're a current student, you'll gain practical, useful strategies for managing your time better, beating that tired afternoon feeling, and even improving your sleep.

Deuxièmement, si tu es un étudiant actuel, tu vas acquérir des stratégies pratiques et utiles pour mieux gérer ton temps, surmonter cette fatigue de l'après-midi, et même améliorer ton sommeil.

These aren't just language lessons; they're life hacks for doing well in studies.

Ce ne sont pas juste des leçons de langue ; ce sont des astuces de vie pour réussir dans les études.

And speaking of making it real, we've brought in an amazing guest today who is living that university dream right now.

Et en parlant de rendre cela réel, nous avons aujourd'hui une invitée incroyable qui vit ce rêve universitaire en ce moment.

Someone who truly understands the balancing act.

Quelqu'un qui comprend vraiment l'équilibre à trouver.

Let's give a huge English Toolbox welcome to our wonderful guest, Poppy!

Faisons un énorme accueil à notre merveilleuse invitée, Poppy !

Hi everyone!

Salut tout le monde !

I'm Poppy, and I'm so excited to share my world with you all today.

Je suis Poppy, et je suis tellement excitée de partager mon monde avec vous aujourd'hui.



University life is a wild ride, and I'm happy to give you a peek into how I try to keep it all together and maybe even do well in the chaos!

La vie universitaire est une montagne russe, et je suis heureuse de vous donner un aperçu de comment j'essaie de tout gérer et peut-être même de bien réussir dans le chaos !

It's definitely a learning curve!

C'est définitivement une courbe d'apprentissage !

Amazing to have you, Poppy!

C'est génial de t'avoir, Poppy !

Your ideas are going to be incredibly valuable.

Tes idées vont être incroyablement précieuses.

So, let's start things off with the morning.

Alors, commençons par le matin.

This is arguably the most important time, the base that sets the mood for the entire day.

C'est sans doute le moment le plus important, la base qui fixe l'ambiance pour toute la journée.

Poppy, what does your typical university morning look like, from the moment your eyes open, that very first awareness of the new day?

Poppy, à quoi ressemble ta matinée typique à l'université, depuis le moment où tu ouvres les yeux, cette toute première prise de conscience du nouveau jour ?

Alright, so my alarm usually goes off at 7:00 AM, but let's be honest, it often gets snoozed once or twice!

D'accord, donc mon réveil sonne généralement à 7h00, mais soyons honnêtes, il est souvent snoozé une ou deux fois !

[Laughs] That snooze button is a powerful temptress!

[Rires] Ce bouton de répétition est une tentatrice puissante !

Once I finally drag myself out of bed, which can be a very hard job some days, especially if I've been up late studying, the very first thing I do is head straight to the kitchen.

Une fois que je me traîne enfin hors du lit, ce qui peut être un travail très difficile certains jours, surtout si je suis restée éveillée tard à étudier, la toute première chose que je fais est d'aller directement à la cuisine.

It's like an automatic magnet pulling me towards coffee!

C'est comme un aimant automatique qui m'attire vers le café !

"Drag myself out of bed" – I absolutely love that!

'Me traîner hors du lit' – j'adore vraiment cette expression !

Such a clear, relatable image for those sleepy mornings!

Une image très claire et avec laquelle tout le monde peut s'identifier, n'est-ce pas ?



It perfectly shows that feeling of really not wanting to get up, like your bed has this strong pull that you just can't escape.

Cela montre parfaitement ce sentiment de ne vraiment pas vouloir se lever, comme si ton lit avait une forte attraction dont tu ne peux tout simplement pas échapper.

It's almost a physical struggle, isn't it?

C'est presque une lutte physique, n'est-ce pas ?

Absolutely!

Absolument !

It truly feels like a wrestling match some days!

On a vraiment l'impression que c'est un match de lutte certains jours !

After that, I usually make myself a quick breakfast. It's generally something simple and healthy, like yogurt with granola and berries, or sometimes just a piece of fruit and, of course, a coffee.

Après ça, je me prépare généralement un petit déjeuner rapide. C'est généralement quelque chose de simple et sain, comme du yaourt avec du granola et des baies, ou parfois juste un morceau de fruit et, bien sûr, un café.

Coffee is something I must have, it's my personal fuel!

Le café est quelque chose que je dois avoir, c'est mon carburant personnel !

While I'm eating, I try my best to avoid checking my phone for social media.

Pendant que je mange, j'essaie de toutes mes forces d'éviter de vérifier mon téléphone pour les réseaux sociaux.

It's a clear choice.

C'est un choix clair.

Instead, I quickly glance at my planner to remind myself of my classes or any big deadlines for the day.

Au lieu de ça, je jette rapidement un coup d'œil à mon agenda pour me rappeler mes cours ou les grandes échéances du jour.

This helps me mentally get ready.

Cela m'aide à me préparer mentalement.

Smart move, Poppy!

Bonne idée, Poppy !

That's a truly active and careful start to the day.

C'est un début de journée vraiment actif et attentif.

Avoiding the phone first thing is incredibly refreshing, wouldn't you agree, Julia?

Éviter le téléphone dès le matin est incroyablement rafraîchissant, tu ne trouves pas, Julia ?



It stops that immediate rush of outside information, all those messages and emails pulling you in different directions before you've even had a chance to focus on your priorities for the day.

Ça arrête cette avalanche immédiate d'informations extérieures, tous ces messages et e-mails qui te tirent dans différentes directions avant même que tu aies eu la chance de te concentrer sur tes priorités de la journée.

It's about setting limits.

Il s'agit de fixer des limites.

Oh, completely!

Oh, complètement !

It helps set good intentions and really gives you a sense of control over your morning.

Ça aide à établir de bonnes intentions et te donne vraiment un sentiment de contrôle sur ta matinée.

It's like you're telling your brain, "Okay, we're focusing on my agenda first, not reacting to everyone else's." After breakfast, what's next on the student morning plan?

C'est comme si tu disais à ton cerveau : "D'accord, on se concentre d'abord sur mon agenda, pas sur celui des autres." Après le petit déjeuner, quelle est la prochaine étape du plan matinal de l'étudiant ?

Are we talking about getting ready for action, getting mentally and physically prepared for what university life needs?

On parle de se préparer à l'action, de se préparer mentalement et physiquement à ce que la vie universitaire exige ?

After breakfast, it's straight to the bathroom to get ready.

Après le petit déjeuner, c'est directement à la salle de bain pour se préparer.

That means a quick shower – nothing too long, water bills, you know!

Ça veut dire une douche rapide – rien de trop long, les factures d'eau, tu sais !

Then brushing my teeth and getting dressed.

Puis je me brosse les dents et je m'habille.

I usually pick something comfortable but still good for campus.

Je choisis généralement quelque chose de confortable mais qui reste bon pour le campus.

Comfort is key when you're walking between buildings all day, possibly sitting through long lectures, or spending hours in the library!

Le confort est essentiel quand tu marches entre les bâtiments toute la journée, que tu es peut-être assis pendant de longs cours, ou que tu passes des heures à la bibliothèque !

No point in wearing anything too tight when you're rushing to a lecture across campus or settling in for a long study session.

Pas de sens à porter quelque chose de trop serré quand tu te dépêches d'aller à un cours à travers le campus ou que tu t'installes pour une longue session d'étude.

Comfort over fancy clothes, a truly smart choice for student life!

Le confort avant les vêtements élégants, un choix vraiment intelligent pour la vie étudiante !



It sounds like a practical, simple way that puts usefulness first.

Ça a l'air d'une façon pratique et simple qui met l'utilité en premier.

So, after you're all set and feeling fresh, is it straight to campus?

Alors, une fois que tu es prête et que tu te sens fraîche, c'est directement au campus ?

Or do you have any pre-campus habits or last-minute checks you do before heading out the door?

Ou as-tu des habitudes pré-campus ou des vérifications de dernière minute que tu fais avant de sortir ?

Pretty much!

À peu près !

Once I'm ready, I usually leave my apartment around 8:30 AM.

Une fois que je suis prête, je quitte généralement mon appartement vers 8h30.

I live fairly close to the university, so I often walk to campus, which takes about 15 minutes.

J'habite assez près de l'université, donc je marche souvent jusqu'au campus, ce qui prend environ 15 minutes.

It's a great way to get some fresh air, wake up my body, and clear my head before lectures begin.

C'est une excellente façon de prendre l'air frais, de réveiller mon corps et de clarifier mon esprit avant le début des cours.

It's also a good way to get some steps in early and just enjoy the morning atmosphere before the academic day really starts.

C'est aussi une bonne manière de faire quelques pas tôt et de profiter de l'atmosphère matinale avant que la journée académique ne commence vraiment.

If the weather's not good, like if it's raining or too cold, I'll hop on the campus bus.

Si le temps n'est pas bon, comme s'il pleut ou qu'il fait trop froid, je monte dans le bus du campus.

It's super convenient.

C'est super pratique.

"Hop on" is a nice, informal way to say get on the bus quickly!

'Hop on' est une manière informelle et sympa de dire monte dans le bus rapidement !

It suggests ease and speed, like you're just casually jumping onto it.

Ça suggère de la facilité et de la rapidité, comme si tu sautais simplement dessus.

It's much more lively and active than simply saying "get on the bus." It means a quick, almost easy action.

C'est beaucoup plus vivant et actif que de dire simplement "monte dans le bus". Ça signifie une action rapide, presque facile.

Alright, morning done!

D'accord, matin terminé !

And a very efficient and well-planned one at that.

Et en plus, très efficace et bien planifiée.



Now, let's move into the main part of the day: the afternoon.

Maintenant, passons à la partie principale de la journée : l'après-midi.

This is where energy levels can go down, and focus can drop.

C'est là que les niveaux d'énergie peuvent descendre et la concentration peut diminuer.

How do you deal with those post-lunch tired feelings, Poppy, and stay focused during lectures or long study sessions?

Comment gères-tu ces sentiments de fatigue après le déjeuner, Poppy, et restes-tu concentrée pendant les cours ou les longues sessions d'étude ?

It's a real challenge for many students, I hear!

C'est un vrai défi pour beaucoup d'étudiants, j'entends !

The afternoon tired feeling is absolutely real, Martin! think every student knows that feeling!

Le sentiment de fatigue de l'après-midi est absolument réel, Martin ! Je pense que chaque étudiant connaît ce sentiment !

My strategy involves a few key things.

Ma stratégie implique quelques éléments clés.

First, after my last morning class, I always grab lunch at the student union or a nearby cafe.

D'abord, après mon dernier cours du matin, je prends toujours mon déjeuner à l'union des étudiants ou dans un café à proximité.

I try to make it something balanced, with good protein and some vegetables, so I don't get that heavy, drowsy "food coma" feeling.

J'essaie de faire en sorte que ce soit quelque chose d'équilibré, avec de bonnes protéines et des légumes, pour ne pas avoir cette sensation de "coma alimentaire" lourd et somnolent.

You know, avoiding too many simple carbs that give you a quick energy boost then a big crash!

Tu sais, en évitant trop de glucides simples qui te donnent un coup de fouet d'énergie rapide puis un gros coup de fatigue !

A "food coma" – that's a brilliant, informal phrase for feeling incredibly sleepy and slow after a big meal!

Un "coma alimentaire" – c'est une expression brillante et informelle pour décrire cette incroyable somnolence après un gros repas !

We've all been there after a huge holiday dinner, haven't we?

Nous y avons tous été après un énorme dîner de fête, n'est-ce pas ?

It's when your body decides all its energy needs to go to digestion, and your brain just goes offline!

C'est quand ton corps décide que toute son énergie doit aller à la digestion, et ton cerveau se déconnecte simplement !

It perfectly describes that strong desire to nap.

Ça décrit parfaitement ce fort désir de faire une sieste.



Exactly!

Exactement !

It's like your body just shuts down.

C'est comme si ton corps se mettait juste hors tension.

Then, if I have a break between classes, or even if I just finished lunch, I don't just sit on my phone scrolling.

Ensuite, si j'ai une pause entre les cours, ou même si je viens de finir de déjeuner, je ne reste pas juste assise à regarder mon téléphone.

I try to be smart with my breaks.

J'essaie d'être intelligente avec mes pauses.

I might take a short walk around campus, maybe to another building to grab a coffee, or find a quiet spot to listen to a podcast or some uplifting music.

Je pourrais faire une courte promenade sur le campus, peut-être jusqu'à un autre bâtiment pour prendre un café, ou trouver un endroit calme pour écouter un podcast ou de la musique entraînante.

It really helps to refresh my mind and clear out any mental foggiess from the morning.

Ça aide vraiment à rafraîchir mon esprit et à éliminer toute brume mentale du matin.

Sometimes, I'll even just find a bench outside and people-watch for a few minutes; it's surprisingly refreshing.

Parfois, je trouve même un banc dehors et j'observe les gens pendant quelques minutes ; c'est étonnamment rafraîchissant.

That's fantastic.

C'est fantastique.

Those mini-breaks are absolutely crucial to keep your energy levels and focus up throughout the day.

Ces mini-pauses sont absolument cruciales pour maintenir tes niveaux d'énergie et ta concentration tout au long de la journée.

It's not about working harder, but smarter, right?

Ce n'est pas une question de travailler plus dur, mais plus intelligemment, n'est-ce pas ?

Taking those planned pauses actually makes you more productive in the long run.

Prendre ces pauses planifiées te rend en réalité plus productif à long terme.

And when you're back to studying, whether it's lectures or individual work, how do you keep that strong focus?

Et quand tu es de retour à l'étude, que ce soit pour les cours ou le travail individuel, comment gardes-tu cette forte concentration ?

It can be so easy to get distracted with everything going on around you.

Il peut être si facile de se laisser distraire par tout ce qui se passe autour de toi.

When I'm in the library or at my desk in my apartment, I use a variation of the Pomodoro Technique.

Quand je suis à la bibliothèque ou à mon bureau dans mon appartement, j'utilise une variante de la technique Pomodoro.



It's a time management method.

C'est une méthode de gestion du temps.

I'll focus intensely for 45 minutes, putting my phone away and stopping distractions, then take a 10-minute break.

Je me concentre intensément pendant 45 minutes, en mettant mon téléphone de côté et en éliminant les distractions, puis je prends une pause de 10 minutes.

During those breaks, I might stretch, get some water, walk to the window and just stare out for a bit, or even do a few quick exercises.

Pendant ces pauses, je peux m'étirer, boire de l'eau, marcher jusqu'à la fenêtre et juste regarder dehors un peu, ou même faire quelques exercices rapides.

It really helps to make my thoughts clearer, prevent mental tiredness, and avoid burnout.

Cela aide vraiment à clarifier mes pensées, à prévenir la fatigue mentale et à éviter l'épuisement.

It's like giving your brain a mini-reset, allowing you to come back to the task feeling new.

C'est comme donner à ton cerveau un mini-reset, te permettant de revenir à la tâche en te sentant nouveau.

"Make my thoughts clearer" is such a useful phrase here – making your thoughts easier to understand, helping you organize them and see the bigger picture.

"Clarifier mes pensées" est une phrase très utile ici – cela signifie rendre tes pensées plus faciles à comprendre, t'aider à les organiser et à voir la vue d'ensemble.

It shows a thoughtful, active way of studying, rather than just passively trying to take in information.

Cela montre une façon réfléchie et active d'étudier, plutôt que d'essayer passivement d'absorber des informations.

It's about active involvement, even in your breaks, because those breaks are serving a purpose.

Il s'agit d'un engagement actif, même pendant tes pauses, car ces pauses servent un but.

Brilliant.

Brillant.

Planned breaks are the absolute key to a productive afternoon, not just for students, but for anyone with demanding mental tasks, really!

Les pauses planifiées sont la clé absolue pour un après-midi productif, pas seulement pour les étudiants, mais pour quiconque ayant des tâches mentales exigeantes, vraiment !

It's about respecting your brain's ability and knowing when it needs a moment to recharge.

Il s'agit de respecter la capacité de ton cerveau et de savoir quand il a besoin d'un moment pour se recharger.

Now, let's change focus to the evening.

Maintenant, changeons de focus vers le soir.

Classes are done, perhaps some studying is finished for the day.

Les cours sont terminés, peut-être que certaines études sont finies pour la journée.



How do you relax, Poppy, and easily move from school work to your personal time and rest?

Comment te détends-tu, Poppy, et comment passes-tu facilement du travail scolaire à ton temps personnel et au repos ?

So, once my classes are done and I've finished my main study tasks for the day, I make a clear effort to change out of "student mode." It's a mental change.

Donc, une fois mes cours terminés et que j'ai fini mes principales tâches d'étude pour la journée, je fais un effort clair pour sortir du "mode étudiant". C'est un changement mental.

Sometimes I'll go to the gym for an hour – that's a great way to release stress and get some physical energy out.

Parfois, j'irai à la salle de sport pendant une heure – c'est une excellente façon de libérer du stress et de dépenser de l'énergie physique.

Or, if I'm feeling less energetic, I'll just go for a leisurely walk around my neighborhood, perhaps call a friend or listen to music.

Ou, si je me sens moins énergique, je fais simplement une promenade tranquille dans mon quartier, peut-être que j'appelle un ami ou j'écoute de la musique.

It's really important for me to physically move and mentally switch focus to something not related to school.

Il est vraiment important pour moi de bouger physiquement et de changer mentalement de focus vers quelque chose qui n'est pas lié à l'école.

"Change out of student mode" is a great way to describe mentally shifting from work to relaxation.

"Sortir du mode étudiant" est une excellente façon de décrire le changement mental du travail à la détente.

It means a clear effort to change your mindset, which is important for stopping stress and school pressure from building up and affecting your personal life.

Cela signifie un effort clair pour changer ton état d'esprit, ce qui est important pour arrêter le stress et la pression scolaire de s'accumuler et d'affecter ta vie personnelle.

It's a very healthy limit.

C'est une limite très saine.

That's so important!

C'est tellement important !

Giving your brain a break and letting it relax after a long day of learning.

Donner à ton cerveau une pause et le laisser se détendre après une longue journée d'apprentissage.

What about dinner, Poppy?

Et le dîner, Poppy ?

Do you cook, order in, what's the usual plan for an evening meal?

Tu cuisines, tu commandes, quel est le plan habituel pour un repas du soir ?

I imagine it changes a lot depending on your workload and assignments.

J'imagine que cela change beaucoup selon ta charge de travail et tes devoirs.



It really depends on the day and how busy I am!

Cela dépend vraiment du jour et de combien je suis occupée !

Sometimes I'll cook a proper meal with my roommates – we often do a "family dinner" once or twice a week, which is fun and a great way to catch up and relax together.

Parfois, je cuisine un vrai repas avec mes colocataires – nous faisons souvent un "dîner en famille" une ou deux fois par semaine, ce qui est amusant et une excellente façon de se retrouver et de se détendre ensemble.

It helps create a nice sense of community.

Cela aide à créer un bon sens de communauté.

Other nights, if I'm swamped with assignments or just absolutely exhausted from a long day, it's a quick sandwich, leftovers, or even ordering takeout.

D'autres nuits, si je suis débordée de devoirs ou simplement épuisée après une longue journée, c'est un sandwich rapide, des restes ou même commander à emporter.

The goal is always to have a good meal, even if it's simple.

L'objectif est toujours d'avoir un bon repas, même s'il est simple.

Food is absolutely essential for the brain and body!

La nourriture est absolument essentielle pour le cerveau et le corps !

"Swamped with assignments" – that's a perfect phrase for being overwhelmed with too much work.

"Débordée de devoirs" – c'est une phrase parfaite pour se sentir submergée par trop de travail.

It's a very common experience, especially in school settings, and it really shows that feeling of having more work than you can comfortably handle, like you're literally covered in it!

C'est une expérience très courante, surtout dans les milieux scolaires, et cela montre vraiment ce sentiment d'avoir plus de travail que tu ne peux en gérer confortablement, comme si tu étais littéralement couvert par cela !

Exactly!

Exactement !

You feel buried!

Tu te sens enterrée !

After dinner, if the kitchen is a mess, we'll usually do the dishes right away.

Après le dîner, si la cuisine est en désordre, nous faisons généralement la vaisselle tout de suite.

It helps to keep the apartment tidy and prevents a mountain of plates from piling up for later.

Cela aide à garder l'appartement propre et empêche une montagne d'assiettes de s'accumuler pour plus tard.

Then, it's usually some quality free time.

Ensuite, c'est généralement un peu de temps libre de qualité.

I might watch a show on Netflix, call my family back home, or just chat with my roommates.

Je pourrais regarder une série sur Netflix, appeler ma famille chez moi, ou juste discuter avec mes colocataires.



It's important to have that social connection and relax before doing anything else.

Il est important d'avoir cette connexion sociale et de se détendre avant de faire quoi que ce soit d'autre.

Human connection and easy conversation are just as important as studying, I think, for overall well-being.

La connexion humaine et la conversation facile sont tout aussi importantes que d'étudier, je pense, pour le bien-être général.

I completely agree!

Je suis complètement d'accord !

That social relaxation is vital.

Cette relaxation sociale est vitale.

It's not just about what you do in the evening, but also what you don't do – avoiding work-related tasks and truly disconnecting.

Il ne s'agit pas seulement de ce que tu fais le soir, mais aussi de ce que tu ne fais pas – éviter les tâches liées au travail et vraiment se déconnecter.

And finally, the night routine.

Et enfin, la routine nocturne.

Poppy, how do you prepare for bed, making sure you get good sleep after a busy university day?

Poppy, comment te prépares-tu pour te coucher, en t'assurant de bien dormir après une journée universitaire chargée ?

Because sleep is something students often, unfortunately, skip, and it's so important for learning and memory.

Parce que le sommeil est quelque chose que les étudiants, malheureusement, sautent souvent, et c'est si important pour l'apprentissage et la mémoire.

By about 9:30 or 10:00 PM, I start my wind-down routine.

Vers 21h30 ou 22h00, je commence ma routine de détente.

This is something I absolutely must do for me.

C'est quelque chose que je dois absolument faire pour moi.

The first thing I do is turn off my laptop and put my phone away in another room.

La première chose que je fais est d'éteindre mon ordinateur portable et de ranger mon téléphone dans une autre pièce.

No late-night scrolling for me!

Pas de défilement nocturne pour moi !

It's so tempting to just keep looking at social media or emails, but I know it seriously hurts my sleep quality.

C'est tellement tentant de continuer à regarder les réseaux sociaux ou les e-mails, mais je sais que cela nuit sérieusement à la qualité de mon sommeil.

It's a limit I have to keep.

C'est une limite que je dois respecter.



That's discipline, Poppy!

C'est de la discipline, Poppy !

And it's excellent advice.

Et c'est un excellent conseil.

Dimming the lights and putting away electronics really tells your brain that it's time to rest. The blue light from screens can stop melatonin production, which is your body's natural sleep hormone.

Diminuer les lumières et ranger les appareils électroniques indique vraiment à ton cerveau qu'il est temps de se reposer. La lumière bleue des écrans peut arrêter la production de mélatonine, qui est l'hormone naturelle du sommeil de ton corps.

So, it's a clear, physical effort to prepare for sleep, not just hoping to fall asleep quickly.

Donc, c'est un effort physique clair pour se préparer au sommeil, pas juste espérer s'endormir rapidement.

Exactly!

Exactement !

Then I'll take a warm shower to relax my muscles and calm my mind.

Ensuite, je prends une douche chaude pour détendre mes muscles et calmer mon esprit.

After that, I usually read a physical book for about 20 minutes.

Après cela, je lis généralement un livre physique pendant environ 20 minutes.

It's so much better for my eyes and helps me feel sleepy compared to a screen.

C'est tellement mieux pour mes yeux et ça m'aide à me sentir fatiguée par rapport à un écran.

Screens just keep your brain too active and busy right before bed.

Les écrans gardent simplement ton cerveau trop actif et occupé juste avant de dormir.

A good old-fashioned book is far more calming.

Un bon vieux livre à l'ancienne est bien plus apaisant.

Reading a physical book – a classic and incredibly good way to prepare for sleep!

Lire un livre physique – une méthode classique et incroyablement bonne pour se préparer au sommeil !

It's almost a lost art for some, but clearly, its benefits for relaxation are clear.

C'est presque un art perdu pour certains, mais clairement, ses bienfaits pour la détente sont évidents.

Definitely.

Définitivement.

Before I get into bed, I also quickly jot down a to-do list for the next day.

Avant de me mettre au lit, je note aussi rapidement une liste de choses à faire pour le lendemain.



It's a small step, but it helps clear my mind of any lasting tasks or worries, so I can fall asleep peacefully without my mind racing about what I need to do tomorrow.

C'est un petit pas, mais ça aide à vider mon esprit de toute tâche ou préoccupation persistante, pour que je puisse m'endormir paisiblement sans que mon esprit ne s'emballe à propos de ce que je dois faire demain.

It's like clearing the mental desk for the night!

C'est comme vider le bureau mental pour la nuit !

Then, it's lights out, and hopefully, a good night's sleep!

Ensuite, on éteint les lumières et, espérons-le, on passe une bonne nuit de sommeil !

I usually go to bed around 10:30 or 11:00 PM.

Je vais généralement au lit vers 22h30 ou 23h00.

That's so helpful!

C'est tellement utile !

Getting those thoughts onto paper helps prevent that "racing mind" feeling when you're trying to sleep.

Mettre ces pensées sur papier aide à prévenir cette sensation de 'mental agité' quand tu essaies de dormir.

It allows your brain to officially "clock out" for the day, knowing everything important is noted down.

Cela permet à ton cerveau de 'pointer' officiellement la sortie pour la journée, sachant que tout ce qui est important est noté.

Excellent advice for anyone, really, not just students struggling with school stress!

Un excellent conseil pour tout le monde, vraiment, pas seulement pour les étudiants qui luttent avec le stress scolaire !

What a thorough, realistic, and incredibly helpful routine, Poppy!

Quelle routine complète, réaliste et incroyablement utile, Poppy !

From resisting the snooze button to jotting down tomorrow's tasks, you've shown us a fantastic example of a productive, balanced, and steady student day.

De résister au bouton de répétition à noter les tâches de demain, tu nous as montré un exemple fantastique d'une journée d'étudiant productive, équilibrée et stable.

It sounds challenging but absolutely manageable, and you've clearly found a system that works for you.

Ça semble difficile mais absolument gérable, et tu as clairement trouvé un système qui fonctionne pour toi.

Thank you so much for sharing all these personal details and practical ideas with us!

Merci beaucoup de partager tous ces détails personnels et ces idées pratiques avec nous !

My pleasure!

Avec plaisir !

Happy to help, and thanks so much for having me.

Heureuse d'aider, et merci beaucoup de m'avoir invitée.



It was great talking about something so central to student life!

C'était super de parler de quelque chose d'aussi central à la vie étudiante !

And now, for our favorite part, the moment you've all been waiting for, it's time for Julia's Language Lab!

Et maintenant, pour notre partie préférée, le moment que vous attendiez tous, c'est l'heure du Laboratoire de Langues de Julia !

Julia, hit us with those language points from Poppy's helpful routine!

Julia, balance-nous ces points de langue tirés de la routine utile de Poppy !

Every phrase we discuss today is something you can immediately use in your own English conversations.

Chaque phrase dont nous parlons aujourd'hui est quelque chose que tu peux immédiatement utiliser dans tes propres conversations en anglais.

Thanks, Martin!

Merci, Martin !

Poppy used some excellent, very natural phrases today, super useful for talking about daily life and routines.

Poppy a utilisé d'excellentes phrases très naturelles aujourd'hui, super utiles pour parler de la vie quotidienne et des routines.

Ready to break down five of them, and then throw in a bonus grammar tip that will make your English even smoother?

Prêt à décomposer cinq d'entre elles, et ensuite ajouter un conseil de grammaire bonus qui rendra ton anglais encore plus fluide ?

Absolutely!

Absolument !

Lay them on us.

Balance-les nous.

What's first, and why should our listeners pay extra attention to it?

Qu'est-ce qui vient en premier, et pourquoi nos auditeurs devraient-ils y prêter une attention particulière ?

Is it one of those phrases that sounds simple but is actually quite detailed?

Est-ce l'une de ces phrases qui semble simple mais qui est en réalité assez détaillée ?

Okay, number one, and it's a phrase everyone can relate to, especially on a Monday morning: "Drag myself out of bed."

D'accord, numéro un, et c'est une phrase à laquelle tout le monde peut s'identifier, surtout un lundi matin : "Me traîner hors du lit."

Oh, I know that feeling all too well!

Oh, je connais ce sentiment trop bien !

[Groans playfully] Especially on a Monday morning when you just want five more minutes... or an hour!

[Gronde de manière ludique] Surtout un lundi matin quand tu veux juste cinq minutes de plus... ou une heure !



It's like your body is glued to the mattress.

C'est comme si ton corps était collé au matelas.

Right?

Non ?

It perfectly captures that feeling!

Ça capture parfaitement ce sentiment !

It means you really have to force yourself to get up, usually because you're still super tired or just plain don't want to leave the warmth and comfort of your covers.

Ça signifie que tu dois vraiment te forcer à te lever, généralement parce que tu es encore super fatigué ou que tu ne veux tout simplement pas quitter la chaleur et le confort de tes couvertures.

Poppy said, "Once I finally drag myself out of bed, which can be a very hard job some days..."

Poppy a dit : "Une fois que je me traîne enfin hors du lit, ce qui peut être un travail très difficile certains jours..."

"Very hard job" – another great one!

"Un travail très difficile" – encore un super exemple !

A task requiring huge effort, just like getting up sometimes feels when you're utterly exhausted!

Une tâche nécessitant un énorme effort, tout comme se lever parfois semble quand on est complètement épuisé !

So, a perfect example would be, "On Monday mornings, I always have to drag myself out of bed before my first class." That really paints a picture of the struggle, doesn't it?

Donc, un exemple parfait serait : "Le lundi matin, je dois toujours me traîner hors du lit avant mon premier cours." Ça peint vraiment un tableau de la lutte, n'est-ce pas ?

The sheer willpower required!

La pure volonté requise !

It truly does!

Ça le fait vraiment !

It shows the effort.

Ça montre l'effort.

And notice how "myself" is used here.

Et fais attention à comment 'myself' est utilisé ici.

It's a reflexive pronoun, showing that the action is done to yourself.

C'est un pronom réfléchi, montrant que l'action est faite sur soi-même.

You're doing the dragging!

C'est toi qui te traînes !



It's not someone else physically dragging you; it's you forcing yourself.

Ce n'est pas quelqu'un d'autre qui te traîne physiquement ; c'est toi qui te forces.

This structure is very common for these kinds of self-directed actions when you're using personal effort.

Cette structure est très courante pour ce genre d'actions autodirigées quand tu utilises un effort personnel.

Next up, a phrase for efficient people: "Glance at my planner."

Ensuite, une phrase pour les gens efficaces : "Jeter un coup d'œil à mon agenda."

So, looking quickly?

Donc, regarder rapidement ?

Is there a small difference between "glance" and just "look" that our listeners should be aware of?

Y a-t-il une petite différence entre 'glance' et simplement 'look' que nos auditeurs devraient connaître ?

Definitely!

Certainement !

While "look" is general, "glance" means a quick, brief look, usually without much deep thought or checking closely.

Alors que 'look' est général, 'glance' signifie un regard rapide et bref, généralement sans beaucoup de réflexion profonde ou d'examen attentif.

It's a fleeting look, just enough to get the key information.

C'est un regard fugace, juste assez pour obtenir les informations clés.

Poppy mentioned, "Instead, I quickly glance at my planner to remind myself of my classes or any big deadlines for the day." She's not studying it in detail, just checking the main points.

Poppy a mentionné : "Au lieu de cela, je jette rapidement un coup d'œil à mon agenda pour me rappeler mes cours ou les grandes échéances du jour." Elle ne l'étudie pas en détail, juste vérifie les points principaux.

Ah, I see.

Ah, je vois.

So you wouldn't "glance at a novel" if you were reading it for pleasure for hours, but you might "glance at the clock" to check the time, or "glance at a map" to quickly find your way.

Donc tu ne dirais pas 'glance at a novel' si tu le lisais pour le plaisir pendant des heures, mais tu pourrais 'glance at the clock' pour vérifier l'heure, ou 'glance at a map' pour trouver rapidement ton chemin.

Like, "I always glance at my watch to check the time when I'm in a hurry." It's all about speed and getting things done, right?

Comme, "Je jette toujours un coup d'œil à ma montre pour vérifier l'heure quand je suis pressé." C'est tout une question de rapidité et de faire les choses, non ?

A quick visual check for important info.

Une vérification visuelle rapide pour des informations importantes.

Moving on to our third phrase: "Hop on."

Passons à notre troisième phrase : 'Hop on.'



Is that for something like public transport?

C'est pour quelque chose comme les transports en commun ?

Like you're literally jumping onto it?

Comme si tu sautais littéralement dessus ?

It sounds very light and quick.

Ça sonne très léger et rapide.

You got it!

Tu as compris !

It's an informal and quite lively way to say you quickly get onto something, especially a way of transport like a bus, train, or even a bike.

C'est une façon informelle et assez vivante de dire que tu montes rapidement sur quelque chose, surtout un moyen de transport comme un bus, un train ou même un vélo.

It suggests ease and speed, almost like you're jumping on without much effort or fuss.

Ça suggère de la facilité et de la rapidité, presque comme si tu sautais sans trop d'effort ni de tracas.

Poppy used it when she said, "If it's raining, I'll hop on the campus bus."

Poppy l'a utilisé quand elle a dit : 'S'il pleut, je monte dans le bus du campus.'

So, "Let's hop on the train and go explore the city center." Makes perfect sense!

Donc, 'Montons dans le train et allons explorer le centre-ville.' Ça a parfaitement du sens !

It sounds really casual and easygoing.

Ça sonne vraiment décontracté et facile.

You wouldn't typically say "hop on a plane" if it's a long international flight, but for a short bus ride or a quick bike trip, it's absolutely perfect and commonly used!

Tu ne dirais pas typiquement 'hop on a plane' si c'est un long vol international, mais pour un court trajet en bus ou un rapide tour à vélo, c'est absolument parfait et couramment utilisé !

It adds a touch of conversational charm.

Ça ajoute une touche de charme conversationnel.

For our fourth one, and this one is guaranteed to make you nod in recognition: "Food coma."

Pour notre quatrième, et celle-ci est garantie de te faire hocher la tête en reconnaissance : 'Food coma.'

Ah, this one's a classic after a big meal!

Ah, celle-ci est un classique après un gros repas !

I think everyone can relate to this feeling, no matter where they are in the world.

Je pense que tout le monde peut s'identifier à ce sentiment, peu importe où ils se trouvent dans le monde.

[Laughs] It absolutely is!

[Rires] C'est absolument vrai !



It's that feeling of extreme tiredness or sluggishness that you get after you've eaten a large meal.

C'est ce sentiment d'extrême fatigue ou de léthargie que tu ressens après avoir mangé un gros repas.

Your body is putting all its energy into digestion, and your brain just feels heavy and wants to shut down!

Ton corps met toute son énergie dans la digestion, et ton cerveau se sent juste lourd et veut s'éteindre !

Poppy said, "I try to make it something balanced, so I don't get that 'food coma' feeling."

Poppy a dit : 'J'essaie de faire en sorte que ce soit équilibré, pour ne pas ressentir ce sentiment de 'food coma'.'

I definitely get into a food coma after a big Sunday roast, or a massive holiday dinner like Thanksgiving or Christmas!

Je tombe définitivement dans un 'food coma' après un bon rôti du dimanche, ou un énorme dîner de fête comme Thanksgiving ou Noël !

It's not an actual medical term, is it?

Ce n'est pas un terme médical réel, n'est-ce pas ?

Just a very descriptive informal one.

Juste un terme informel très descriptif.

You wouldn't find it in a medical textbook.

Tu ne le trouverais pas dans un manuel médical.

Exactly!

Exactement !

It's entirely informal, a piece of everyday English, but because it's so descriptive and universally understood, everyone knows what you mean.

C'est entièrement informel, une expression de l'anglais quotidien, mais parce que c'est si descriptif et universellement compris, tout le monde sait ce que tu veux dire.

It paints a very clear picture of that post-meal tiredness and the strong desire to just lie down.

Ça peint une image très claire de cette fatigue post-repas et du fort désir de juste s'allonger.

And finally, a very relatable one for students, and for anyone with a demanding job or a busy life: "Swamped with assignments."

Et enfin, une très relatable pour les étudiants, et pour quiconque avec un travail exigeant ou une vie chargée : 'Swamped with assignments.'

That sounds like a lot of work!

Ça sonne comme beaucoup de travail !

Like you're drowning in it, maybe even literally surrounded by papers and books!

Comme si tu te noyais dedans, peut-être même littéralement entouré de papiers et de livres !

Precisely!

Précisément !



You've hit the nail on the head.

Tu as mis le doigt dessus.

It means you're completely overwhelmed or extremely busy with a very large amount of work or tasks.

Ça signifie que tu es complètement submergé ou extrêmement occupé avec une très grande quantité de travail ou de tâches.

It suggests that the amount of work is so great that it's hard to manage, like you're covered in it, or it's piling up around you.

Ça suggère que la quantité de travail est si grande qu'il est difficile de gérer, comme si tu étais couvert par ça, ou que ça s'accumule autour de toi.

Poppy explained, "Other nights, if I'm swamped with assignments, it's a quick sandwich or even ordering takeout."

Poppy a expliqué : 'D'autres soirs, si je suis débordée de devoirs, c'est un sandwich rapide ou même commander à emporter.'

So, "I can't go out tonight; I'm completely swamped with assignments for my history class." That paints a clear picture of someone unable to do anything else.

Donc, 'Je ne peux pas sortir ce soir ; je suis complètement débordé de devoirs pour ma classe d'histoire.' Ça peint une image claire de quelqu'un qui ne peut rien faire d'autre.

It's a fantastic idiom for being overloaded with work, and it's very understanding, isn't it?

C'est un fantastique idiome pour être surchargé de travail, et c'est très compréhensif, n'est-ce pas ?

Absolutely!

Absolument !

It perfectly captures that feeling of being covered by tasks.

Ça capture parfaitement ce sentiment d'être couvert par des tâches.

Now, for our quick bonus grammar tip before we finish this language section!

Maintenant, pour notre rapide astuce grammaticale bonus avant de finir cette section linguistique !

Poppy said, "My alarm usually goes off at 7:00 AM..." "Goes off" here is a really common and flexible phrasal verb that can have a few meanings, but in this context, it's very specific.

Poppy a dit : "Mon réveil sonne généralement à 7h00..." "Sonner" ici est un verbe à particule vraiment commun et flexible qui peut avoir quelques significations, mais dans ce contexte, c'est très spécifique.

Ah, so "the fire alarm went off" means it started making noise.

Ah, donc "l'alarme incendie a sonné" signifie qu'elle a commencé à faire du bruit.

Or "the bomb went off." It means it activated or exploded.

Ou "la bombe a explosé." Ça signifie qu'elle s'est activée ou qu'elle a explosé.

Exactly!

Exactement !



When we're talking about alarms, bells, or similar devices, "go off" means they start ringing or making a noise.

Quand on parle d'alarmes, de cloches ou de dispositifs similaires, "sonner" signifie qu'ils commencent à sonner ou à faire du bruit.

It's also used for bombs or fireworks exploding.

C'est aussi utilisé pour les bombes ou les feux d'artifice qui explosent.

It's super common when talking about things that activate automatically and produce sound or a sudden event.

C'est super commun quand on parle de choses qui s'activent automatiquement et produisent du son ou un événement soudain.

It's an important phrase for describing daily routines!

C'est une phrase importante pour décrire les routines quotidiennes !

Super common and super useful!

Super commun et super utile !

Thanks, Julia, for breaking those down so clearly and adding that extra grammar insight.

Merci, Julia, d'avoir expliqué tout cela si clairement et d'avoir ajouté cet aperçu grammatical supplémentaire.

These phrases really add a lot of naturalness and fluency to conversations about daily life, making our listeners sound much more genuine!

Ces phrases ajoutent vraiment beaucoup de naturel et de fluidité aux conversations sur la vie quotidienne, rendant nos auditeurs beaucoup plus authentiques !

My pleasure, Martin!

Avec plaisir, Martin !

It's all about helping our listeners not just understand English, but sound more like native speakers, using these common, everyday expressions.

C'est tout à propos d'aider nos auditeurs non seulement à comprendre l'anglais, mais à sonner plus comme des locuteurs natifs, en utilisant ces expressions communes et quotidiennes.

Well, that wraps up our deep dive into the daily routine of a university student.

Eh bien, cela conclut notre plongée approfondie dans la routine quotidienne d'un étudiant universitaire.

We hope Poppy's incredible ideas have given you some great English words, fantastic phrases, and practical tips for managing your own day, whether you're a student yourself or just looking to make your routine better!

Nous espérons que les idées incroyables de Poppy vous ont donné de superbes mots en anglais, des phrases fantastiques et des conseils pratiques pour gérer votre propre journée, que vous soyez vous-même étudiant ou que vous cherchiez simplement à améliorer votre routine !

There's truly something for everyone here, strategies that can be applied to any busy life.

Il y a vraiment quelque chose pour tout le monde ici, des stratégies qui peuvent être appliquées à toute vie occupée.

Absolutely!

Absolument !



Remember, every little step you take in organizing your day, from how you wake up to how you relax, can lead to big changes in your productivity, your stress levels, and your overall well-being.

N'oubliez pas, chaque petit pas que vous faites pour organiser votre journée, de la façon dont vous vous réveillez à la façon dont vous vous détendez, peut mener à de grands changements dans votre productivité, vos niveaux de stress et votre bien-être général.

It's about building good habits, one day at a time, that grow over time.

Il s'agit de construire de bonnes habitudes, un jour à la fois, qui grandissent avec le temps.

And before we sign off, a quick call to action!

Et avant de nous quitter, un petit appel à l'action !

If you found this episode helpful, please hit that like button, subscribe to Your English Toolbox so you don't miss any future episodes packed with practical English and life tips, and please share this episode with a friend or family member who might benefit from these insights and English phrases.

Si vous avez trouvé cet épisode utile, appuyez sur le bouton j'aime, abonnez-vous à Your English Toolbox pour ne manquer aucun futur épisode rempli d'anglais pratique et de conseils de vie, et partagez cet épisode avec un ami ou un membre de la famille qui pourrait bénéficier de ces idées et phrases en anglais.

Also, tell us in the comments below: What's one part of your daily routine you absolutely cannot skip?

Dites-nous aussi dans les commentaires ci-dessous : Quelle est une partie de votre routine quotidienne que vous ne pouvez absolument pas sauter ?

What's your must-have?

Quel est votre indispensable ?

We'd love to hear from you and learn about your important habits and daily rituals!

Nous aimerions avoir de vos nouvelles et en savoir plus sur vos habitudes importantes et vos rituels quotidiens !

Thanks again for having me, Martin and Julia!

Merci encore de m'avoir invitée, Martin et Julia !

It was so much fun sharing my student life with all of you!

C'était tellement amusant de partager ma vie d'étudiante avec vous tous !

Bye everyone!

Au revoir tout le monde !

Keep practicing your English!

Continuez à pratiquer votre anglais !

Listen to these phrases again, try using them in your own conversations tomorrow.

Écoutez ces phrases à nouveau, essayez de les utiliser dans vos propres conversations demain.

The more you use them, the more natural they'll become.

Plus vous les utilisez, plus elles deviendront naturelles.



See you next time!

.....

À la prochaine !

Take care, everyone!

.....

Prenez soin de vous, tout le monde !

Stay productive, stay curious!

.....

Restez productifs, restez curieux !

