

Slow English is Calm and Effective English. Meet Peter to Learn and Relax at the same time

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

215 lines

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

Welcome to the Slow English Podcast Series — the show where we train your ears step by step.

Bienvenue dans la série de podcasts Slow English — l'émission où nous entraînons tes oreilles étape par étape.

If you want to speak English with more confidence, more joy, and less stress, you are in the right place.

Si tu veux parler anglais avec plus de confiance, plus de joie et moins de stress, tu es au bon endroit.

You don't need to move abroad.

Tu n'as pas besoin de partir à l'étranger.

You don't need to study for hours every night.

Tu n'as pas besoin d'étudier pendant des heures chaque nuit.

You don't need to be perfect.

Tu n'as pas besoin d'être parfait.

What you need are small, smart steps — steps that fit into your real life.

Ce dont tu as besoin, ce sont de petits pas intelligents — des pas qui s'intègrent dans ta vraie vie.

Today, we begin a new journey.

Aujourd'hui, nous commençons un nouveau voyage.

We will practice English through the moments of a single morning.

Nous allons pratiquer l'anglais à travers les moments d'une seule matinée.

And to guide you through this journey, I'm bringing in someone very special.

Et pour te guider dans ce voyage, j'amène quelqu'un de très spécial.

He is our expert in shadowing, and he will walk with you from beginning to end.

Il est notre expert en shadowing, et il marchera avec toi du début à la fin.

Please welcome...

Accueillez...

Peter.

Peter.



Hello, my friends.

Salut, mes amis.

I'm Peter.

Je suis Peter.

I'm happy you're here.

Je suis heureux que tu sois ici.

Before we begin, let me explain why my voice is so calm and so slow.

Avant de commencer, laisse-moi t'expliquer pourquoi ma voix est si calme et si lente.

It is not an accident.

Ce n'est pas un accident.

It is a choice.

C'est un choix.

When you listen slowly, your brain relaxes.

Quand tu écoutes lentement, ton cerveau se détend.

When your brain relaxes, you notice more.

Quand ton cerveau se détend, tu remarques plus.

You hear the melody of English.

Tu entends la mélodie de l'anglais.

You concentrate on every single sound.

Tu te concentres sur chaque son individuel.

And this concentration makes learning deeper.

Et cette concentration rend l'apprentissage plus profond.

This is the purpose of our channel.

C'est le but de notre chaîne.

We are not here to rush.

Nous ne sommes pas ici pour nous précipiter.

We are here to learn slowly.

Nous sommes ici pour apprendre lentement.

We are here to enjoy the journey.

Nous sommes ici pour profiter du voyage.

In a world so full of stress, this is your calm space.

Dans un monde si plein de stress, c'est ton espace de calme.



Here, you can learn without pressure.

Ici, tu peux apprendre sans pression.

Here, you can listen without fear.

Ici, tu peux écouter sans peur.

Here, English can become part of your life, step by step.

Ici, l'anglais peut devenir une partie de ta vie, étape par étape.

That is why my voice is gentle.

C'est pourquoi ma voix est douce.

Because English grows best in calm soil.

Parce que l'anglais pousse mieux dans un sol calme.

Now let me remind you what shadowing is.

Maintenant, laisse-moi te rappeler ce qu'est le shadowing.

Shadowing means listening and repeating with me at the same time.

Le shadowing signifie écouter et répéter avec moi en même temps.

Do not stop.

Ne t'arrête pas.

Do not translate word by word.

Ne traduis pas mot à mot.

Do not chase perfection.

Ne poursuis pas la perfection.

Simply follow the rhythm.

Suis simplement le rythme.

Breathe with the language.

Respire avec la langue.

Let English become part of your day.

Laisse l'anglais devenir une partie de ta journée.

You can choose to shadow only the practice sections.

Tu peux choisir de faire du shadowing seulement dans les sections de pratique.

Or you can shadow everything I say in this episode.

Ou tu peux faire du shadowing de tout ce que je dis dans cet épisode.

That is why I speak slowly.

C'est pourquoi je parle lentement.



So you can repeat everything if you want.

Pour que tu puisses répéter tout si tu le souhaites.

Are you ready?

Es-tu prêt ?

Let's begin our morning together.

Commençons notre matinée ensemble.

Now let's practice waking up.

Maintenant, pratiquons le réveil.

This is the very first step of the day, and also the first step of our English.

C'est le tout premier pas de la journée, et aussi le premier pas de notre anglais.

Listen carefully, repeat with me, and enjoy the calm rhythm.

Écoute attentivement, répète avec moi et profite du rythme calme.

I open my eyes slowly and stretch my arms.

J'ouvre mes yeux lentement et étire mes bras.

I take a deep breath and feel the air in my chest.

Je prends une grande respiration et sens l'air dans ma poitrine.

I sit up on my bed and place my feet on the floor.

Je me redresse sur mon lit et pose mes pieds sur le sol.

I smile to myself and whisper, "Good morning." I rub my eyes gently and blink at the light.

Je me souris et murmure : « Bonjour. » Je frotte mes yeux doucement et cligne des yeux à la lumière.

I pull the blanket away and feel the cool air on my skin.

Je tire la couverture et sens l'air frais sur ma peau.

I stretch my legs under the blanket and yawn softly.

J'étire mes jambes sous la couverture et bâille doucement.

I listen to the silence of the room.

J'écoute le silence de la chambre.

I hear the soft sound of the morning outside.

J'entends le doux son du matin dehors.

I whisper again, "This is a new day." I repeat softly, "This is a new beginning." I say one more time, "This is my English morning." Well done.

Je murmure à nouveau : « C'est un nouveau jour. » Je répète doucement : « C'est un nouveau départ. » Je dis encore une fois : « C'est mon matin anglais. » Bien joué.



The first minutes of the morning are not only about action.

Les premières minutes du matin ne concernent pas seulement l'action.

They are about sound.

Elles concernent le son.

They are about attention.

Elles concernent l'attention.

When you repeat slowly, you give each sound its own space.

Quand tu répètes lentement, tu donnes à chaque son son propre espace.

You are not rushing.

Tu ne te précipites pas.

You are not chasing perfection.

Tu ne poursuis pas la perfection.

You are listening.

Tu écoutes.

You are noticing.

Tu remarques.

You are allowing English to arrive gently, like light through a window.

Tu laisses l'anglais arriver doucement, comme la lumière à travers une fenêtre.

Think of each word as a drop of water falling into a quiet pond.

Pense à chaque mot comme une goutte d'eau tombant dans un étang tranquille.

One drop.

Une goutte.

Then another.

Puis une autre.

Slowly, the surface becomes alive with ripples.

Lentement, la surface s'anime avec des ondulations.

Your English grows the same way — one sound at a time.

Ton anglais grandit de la même manière — un son à la fois.

Do not try to drink the whole pond.

N'essaie pas de boire tout l'étang.

Take one drop.

Prends une goutte.



Repeat it.

Répète-la.

Notice it.

Remarque-la.

Enjoy it.

Profite-en.

This is mindful English.

C'est l'anglais conscient.

This is why we practice slowly.

C'est pourquoi nous pratiquons lentement.

Because in a world of noise and speed, your progress will come from calm attention.

Parce que dans un monde de bruit et de vitesse, tes progrès viendront d'une attention calme.

Every sound you repeat today is a step forward.

Chaque son que tu répètes aujourd'hui est un pas en avant.

And every step matters.

Et chaque pas compte.

Now let's open the window together.

Maintenant, ouvrons la fenêtre ensemble.

This moment is about letting the day, and also the language, flow in.

Ce moment consiste à laisser le jour, et aussi la langue, s'écouler.

Repeat with me.

Répète avec moi.

I walk to the window and open the curtains.

Je marche vers la fenêtre et ouvre les rideaux.

Sunlight enters the room and warms my face.

La lumière du soleil entre dans la pièce et réchauffe mon visage.

I hear birds singing outside.

J'entends les oiseaux chanter dehors.

The world is waking up, and so am I.

Le monde se réveille, et moi aussi.

I open the window wide and feel the morning breeze.

J'ouvre la fenêtre grande ouverte et sens la brise du matin.



I watch the trees moving softly in the wind.

Je regarde les arbres se mouvoir doucement dans le vent.

I smell the freshness of a new day.

Je sens la fraîcheur d'un nouveau jour.

I notice the quiet rhythm of the street below.

Je remarque le rythme tranquille de la rue en bas.

I hear a distant car starting its engine.

J'entends une voiture lointaine démarrer son moteur.

I listen to the voices of people walking.

J'écoute les voix des gens qui marchent.

I close my eyes and repeat, "Good morning, English." Well done.

Je ferme les yeux et répète : « Bonjour, anglais. » Bien joué.

When you open the window, you open your mind.

Quand tu ouvres la fenêtre, tu ouvres ton esprit.

Fresh air brings new energy.

L'air frais apporte une nouvelle énergie.

Fresh sounds bring new learning.

Les sons frais apportent un nouvel apprentissage.

Let English enter like sunlight.

Laisse l'anglais entrer comme la lumière du soleil.

Do not force meaning.

Ne force pas le sens.

Let meaning arrive on its own.

Laisse le sens arriver de lui-même.

Just as the day grows brighter, your English will grow clearer.

Tout comme le jour devient plus lumineux, ton anglais deviendra plus clair.

When you shadow, listen for connections.

Quand tu fais du shadowing, écoute les connexions.

Listen to how words join together.

Écoute comment les mots se rejoignent.

Notice the music between them.

Remarque la musique entre eux.



This noticing is a seed.

Ce fait de remarquer est une graine.

One seed each day creates a garden of language.

Une graine chaque jour crée un jardin de langue.

Now let's prepare ourselves for the day.

Maintenant, préparons-nous pour la journée.

These small routines are also chances for small sentences.

Ces petites routines sont aussi des occasions pour de petites phrases.

Shadow them with me.

Fais-en le shadowing avec moi.

I walk to the bathroom and wash my face with cool water.

Je marche vers la salle de bain et me lave le visage avec de l'eau fraîche.

I brush my teeth slowly and carefully.

Je me brosse les dents lentement et soigneusement.

I look in the mirror and say, "Today will be a good day." I comb my hair and feel ready to begin.

Je me regarde dans le miroir et dis : « Aujourd'hui sera une bonne journée. » Je me coiffe et me sens prêt à commencer.

I wash my hands and feel the freshness on my skin.

Je me lave les mains et sens la fraîcheur sur ma peau.

I put cream on my face and smile softly at my reflection.

Je mets de la crème sur mon visage et me souris doucement dans mon reflet.

I look into my eyes and say, "I can learn." I whisper again, "I am learning." I repeat once more, "I am learning slowly." Well done.

Je regarde dans mes yeux et dis : « Je peux apprendre. » Je murmure à nouveau : « J'apprends. » Je répète encore une fois : « J'apprends lentement. » Bien joué.

These simple actions are not small.

Ces actions simples ne sont pas petites.

They are signals to your brain.

Elles sont des signaux pour ton cerveau.

They say, "I care for myself.

Ils disent : « Je prends soin de moi.

I am awake.

Je suis éveillé.



I am present.” When you connect English with daily care, you build habits that last.

Je suis présent. » Quand tu connectes l'anglais avec le soin quotidien, tu construis des habitudes qui durent.

Every smile in the mirror is also a smile for your English.

Chaque sourire dans le miroir est aussi un sourire pour ton anglais.

Think of English as your reflection.

Pense à l'anglais comme à ton reflet.

It is always there.

Il est toujours là.

It grows clearer when you pay attention.

Il devient plus clair quand tu fais attention.

It shines brighter when you speak kindly to yourself.

Il brille plus fort quand tu te parles gentiment.

Now let's practice breakfast together.

Maintenant, pratiquons le petit déjeuner ensemble.

This is not only about food.

Ce n'est pas seulement une question de nourriture.

It is about beginning your day with energy in language.

C'est à propos de commencer ta journée avec de l'énergie dans la langue.

Repeat with me.

Répète avec moi.

I walk into the kitchen and fill a glass with water.

Je marche dans la cuisine et je remplis un verre d'eau.

I drink slowly and feel the freshness inside.

Je bois lentement et je sens la fraîcheur à l'intérieur.

I prepare a cup of hot coffee.

Je prépare une tasse de café chaud.

I take a sip and enjoy the warm taste.

Je prends une gorgée et j'apprécie le goût chaud.

I place bread in the toaster and wait for the sound.

Je mets du pain dans le grille-pain et j'attends le son.

I spread butter on my toast and take a bite.

Je tartine du beurre sur ma tartine et je prends une bouchée.



I cut some fruit and put it on a small plate.

Je coupe des fruits et je les mets dans une petite assiette.

I take another sip of coffee and feel more awake.

Je prends une autre gorgée de café et je me sens plus éveillé.

I look out the window as I eat.

Je regarde par la fenêtre en mangeant.

I say softly, "This is my English breakfast." I repeat again, "This is my English time." Well done.

Je dis doucement : « C'est mon petit déjeuner anglais. » Je répète encore : « C'est mon moment anglais. » Bien joué.

Breakfast is more than food.

Le petit déjeuner est plus que de la nourriture.

It is fuel for your body.

C'est du carburant pour ton corps.

It is also fuel for your language.

C'est aussi du carburant pour ta langue.

While you eat, you can listen.

Pendant que tu manges, tu peux écouter.

While you drink, you can repeat.

Pendant que tu bois, tu peux répéter.

English does not need extra hours.

L'anglais n'a pas besoin d'heures supplémentaires.

It needs small moments.

Il a besoin de petits moments.

Breakfast can be one of those moments.

Le petit déjeuner peut être l'un de ces moments.

Every bite can be a sentence.

Chaque bouchée peut être une phrase.

Every sip can be a sound.

Chaque gorgée peut être un son.

Every word can be a seed.

Chaque mot peut être une graine.

Now let's include technology in our morning.

Maintenant, incluons la technologie dans notre matinée.



But this time, we use it with care and purpose.

Mais cette fois, nous l'utilisons avec soin et intention.

Repeat with me.

Répète avec moi.

I check my phone, but only for a short time.

Je vérifie mon téléphone, mais seulement pour un court moment.

I read one message and then put it away.

Je lis un message et puis je le range.

I choose to focus on myself this morning.

Je choisis de me concentrer sur moi-même ce matin.

I play a short podcast and let the words flow.

Je mets un court podcast et je laisse les mots couler.

I listen to a calm voice and feel more relaxed.

J'écoute une voix calme et je me sens plus détendu.

I put my phone down and take another deep breath.

Je pose mon téléphone et je prends une autre grande respiration.

I whisper, "English is my calm." I say again, "English is my practice." Well done.

Je chuchote : « L'anglais est mon calme. » Je dis encore : « L'anglais est ma pratique. » Bien joué.

Technology can steal your peace.

La technologie peut voler ta paix.

But it can also serve your growth.

Mais elle peut aussi servir à ta croissance.

You decide how to use it.

Tu décides comment l'utiliser.

One podcast.

Un podcast.

One slow minute.

Une minute tranquille.

That is enough to plant a seed.

C'est suffisant pour planter une graine.

Later, the seed will grow.

Plus tard, la graine grandira.



Think of every notification as a choice.

Pense à chaque notification comme un choix.

Ignore the noise.

Ignore le bruit.

Choose the words.

Choisis les mots.

Shadow the sounds.

Fais du shadowing avec les sons.

That is how you create progress.

C'est comme ça que tu crées du progrès.

Now let's get ready to leave the house.

Maintenant, préparons-nous à quitter la maison.

This is the last practice of the morning.

C'est la dernière pratique du matin.

Shadow these actions with me.

Fais du shadowing de ces actions avec moi.

I stand up and stretch my body again.

Je me lève et j'étire mon corps à nouveau.

I roll my shoulders back and take another deep breath.

Je fais rouler mes épaules en arrière et je respire encore une fois profondément.

I look outside once more and notice the changing sky.

Je regarde dehors une fois de plus et je remarque le ciel changeant.

I feel grateful for a new day.

Je me sens reconnaissant pour un nouveau jour.

I put on my clothes and tie my shoes.

Je mets mes vêtements et je lace mes chaussures.

I pick up my bag and check that I have my keys.

Je prends mon sac et je vérifie que j'ai mes clés.

I take one last look at the mirror before leaving.

Je jette un dernier coup d'œil dans le miroir avant de partir.

I step outside and feel the air on my face.

Je sors et je sens l'air sur mon visage.



I walk down the street and hear the sounds of the city waking up.

Je marche dans la rue et j'entends les sons de la ville qui se réveille.

I see a neighbor and say, "Good morning." I hear the sound of a bus driving past.

Je vois un voisin et je dis : « Bonjour. » J'entends le bruit d'un bus qui passe.

I walk forward and say, "This is my English walk." Well done.

Je marche en avant et je dis : « C'est ma promenade en anglais. » Bien joué.

Leaving the house is like entering the world of English.

Quitter la maison, c'est comme entrer dans le monde de l'anglais.

You carry with you the calm you created.

Tu emportes avec toi le calme que tu as créé.

You carry with you the words you repeated.

Tu emportes avec toi les mots que tu as répétés.

When you step outside, remember: English can walk with you.

Quand tu sors, souviens-toi : l'anglais peut marcher avec toi.

It is not only in books.

Ce n'est pas seulement dans les livres.

It is in your breath.

C'est dans ta respiration.

It is in your steps.

C'est dans tes pas.

It is in your voice.

C'est dans ta voix.

You have practiced your entire morning in English.

Tu as pratiqué toute ta matinée en anglais.

From waking up, to breakfast, to leaving home.

Depuis le réveil, jusqu'au petit déjeuner, jusqu'à quitter la maison.

That is beautiful work.

C'est un beau travail.

Now I want to hear from you.

Maintenant, je veux entendre de toi.

Which sentence felt most natural to you today?

Quelle phrase t'a semblé la plus naturelle aujourd'hui ?



Which sentence felt hardest — and why?

Quelle phrase a été la plus difficile — et pourquoi ?

Share your answers in the comments.

Partage tes réponses dans les commentaires.

Your words can help another learner who feels exactly like you.

Tes mots peuvent aider un autre apprenant qui se sent exactement comme toi.

This show is more than a podcast.

Cette émission est plus qu'un podcast.

It is a community.

C'est une communauté.

We learn together.

Nous apprenons ensemble.

We grow together.

Nous grandissons ensemble.

Don't forget to subscribe and join us again.

N'oublie pas de t'abonner et de nous rejoindre à nouveau.

Next time, Julia will guide you deeper into shadowing practice with new parts of the day.

La prochaine fois, Julia te guidera plus profondément dans la pratique du shadowing avec de nouvelles parties de la journée.

You don't want to miss it.

Tu ne veux pas le manquer.

Listen slowly.

Écoute lentement.

Learn deeply.

Apprends profondément.

Speak confidently.

Parle avec confiance.

