

Routines of a City Policeman

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

249 lines

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

Hey there, English Toolbox listeners.

Salut à tous, auditeurs d'English Toolbox.

Good morning, good afternoon, good evening, wherever you are.

Bonjour, bon après-midi, bonsoir, où que tu sois.

I'm Martin, and I'm so happy you've decided to spend some time with us today.

Je suis Martin, et je suis tellement heureux que tu aies décidé de passer du temps avec nous aujourd'hui.

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

Et je suis Julia, votre guide linguistique et la co-animatrice de Martin sur tout ce qui concerne l'anglais.

Take a deep breath with us.

Prends une grande respiration avec nous.

Settle in with your favorite warm drink.

Installe-toi confortablement avec ta boisson chaude préférée.

Because today, we're doing something a little different.

Parce qu'aujourd'hui, nous allons faire quelque chose d'un peu différent.

We're going to slow things down.

Nous allons ralentir les choses.

That's right.

C'est exact.

This isn't a race.

Ce n'est pas une course.

We're here to help you practice a special skill we call "slow listening."

Nous sommes ici pour t'aider à pratiquer une compétence spéciale que nous appelons "écoute lente."

Slow listening is about giving yourself the space to really hear every word, every phrase, and every story.

L'écoute lente consiste à te donner l'espace pour vraiment entendre chaque mot, chaque phrase et chaque histoire.



It's not about catching everything immediately.

Ce n'est pas une question de tout saisir immédiatement.

It's about letting the language wash over you, building your understanding with patience, so you can really hear the rhythm of a conversation.

C'est laisser la langue t'envahir, construire ta compréhension avec patience, afin que tu puisses vraiment entendre le rythme d'une conversation.

By slowing down, you'll find it easier to remember new vocabulary, understand complex ideas, and ultimately, speak more confidently yourself.

En ralentissant, tu trouveras plus facile de retenir le nouveau vocabulaire, de comprendre des idées complexes et, finalement, de parler avec plus de confiance toi-même.

You'll be able to build a stronger foundation for your English, piece by piece, without feeling rushed.

Tu pourras construire une base plus solide pour ton anglais, pièce par pièce, sans te sentir pressé.

And today, we're going to practice this skill by exploring a truly important and challenging profession.

Et aujourd'hui, nous allons pratiquer cette compétence en explorant une profession vraiment importante et difficile.

We're taking a deep dive into the daily life of a city policeman!

Nous allons plonger profondément dans la vie quotidienne d'un policier de la ville !

It's a fascinating topic, full of courage and daily challenges.

C'est un sujet fascinant, plein de courage et de défis quotidiens.

We'll follow a policeman's routine from the very beginning of their shift, often before the sun is even up, all the way until they sign off for the day.

Nous suivrons la routine d'un policier depuis le tout début de son service, souvent avant même que le soleil ne se lève, jusqu'à ce qu'il signe son départ pour la journée.

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

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

This is a great lesson in everyday English words and phrases, helping you talk about work, responsibility, and surprising moments.

C'est une grande leçon sur les mots et phrases d'anglais quotidiens, t'aidant à parler de travail, de responsabilité et de moments surprenants.

You'll discover how to naturally talk about starting a tough day, like how to say you hit the ground running.

Tu découvriras comment parler naturellement du début d'une journée difficile, comme dire que tu commences avec le pied droit.

We'll explore quick actions like checking your gear and important movements like responding to a call.

Nous explorerons des actions rapides comme vérifier ton équipement et des mouvements importants comme répondre à un appel.



You'll even learn how to describe unexpected situations with real, informal terms!

Tu apprendras même à décrire des situations inattendues avec des termes réels et informels !

By the end of this episode, you won't just know what a policeman 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 policier fait toute la journée ; tu sauras aussi 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 incredibly useful!

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

Exactly!

Exactement !

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

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

And you'll gain practical, useful strategies for staying calm under pressure and understanding the fast pace of city life.

Et tu gagneras des stratégies pratiques et utiles pour rester calme sous pression et comprendre le rythme rapide de la vie en ville.

These aren't just language lessons; they're life insights into a challenging and important job.

Ce ne sont pas juste des leçons de langue ; ce sont des aperçus de vie sur un travail difficile et important.

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

Et en parlant de le rendre réel, nous avons invité aujourd'hui un invité incroyable qui vit cette vie courageuse en ville en ce moment.

Someone who truly understands what it means to protect and serve.

Quelqu'un qui comprend vraiment ce que cela signifie protéger et servir.

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

Accueillons chaleureusement notre merveilleux invité, Tom !

Hi everyone!

Salut tout le monde !

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

Je suis Tom, et je suis très excité de partager mon monde avec vous tous aujourd'hui.

Being a policeman in a big city is never boring, and I'm happy to give you a peek into how I try to keep it all together and make a positive difference every day!

Être policier dans une grande ville n'est jamais ennuyeux, et je suis heureux de vous donner un aperçu de la façon dont j'essaie de tout gérer et de faire une différence positive chaque jour !



It's definitely a job that keeps you on your toes!

C'est définitivement un travail qui te garde sur tes gardes !

Amazing to have you, Tom!

Incroyable de t'avoir ici, Tom !

Your stories and insights are going to be incredibly valuable.

Tes histoires et tes perspectives vont être incroyablement précieuses.

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

Alors, commençons par la matinée.

This is arguably the most crucial period, the base that sets the mood for the entire shift.

C'est sans doute la période la plus cruciale, la base qui établit l'ambiance pour tout le service.

Tom, what does your typical morning look like when you're on duty, from the moment your alarm sounds?

Tom, à quoi ressemble ta matinée typique quand tu es de service, depuis le moment où ton alarme sonne ?

Alright, so my alarm usually goes off at 5:00 AM, sometimes even earlier depending on the shift!

D'accord, donc mon alarme sonne généralement à 5h00, parfois même plus tôt selon le service !

I don't really use the snooze button – you learn to get up with the first ring in this job.

Je n'utilise pas vraiment le bouton de répétition – tu apprends à te lever au premier son dans ce boulot.

Once I'm out of bed, I head straight for the coffee maker.

Une fois que je suis sorti du lit, je me dirige directement vers la cafetière.

That's my first line of defense against a sleepy start!

C'est ma première ligne de défense contre un début somnolent !

I try to hit the ground running most days, because you never know what the day will bring.

J'essaie de commencer du bon pied la plupart des jours, parce que tu ne sais jamais ce que la journée va apporter.

"Hit the ground running" – I love that!

"Commencer du bon pied" – j'adore ça !

It perfectly captures that feeling of starting quickly and being ready immediately.

Ça capture parfaitement ce sentiment de commencer rapidement et d'être prêt immédiatement.

It sounds like you have to be ready for anything right from the start of your day.

On dirait que tu dois être prêt à tout dès le début de ta journée.

Absolutely!

Absolument !

There's no time to waste.

Il n'y a pas de temps à perdre.



After that, I usually make myself a quick breakfast, something easy like toast and eggs, and always more coffee.

Après ça, je me prépare généralement un petit déjeuner rapide, quelque chose de simple comme des toasts et des œufs, et toujours plus de café.

While I'm eating, I quickly check the news headlines on my phone to see if anything big happened overnight in the city that might affect my shift.

Pendant que je mange, je vérifie rapidement les gros titres des nouvelles sur mon téléphone pour voir s'il s'est passé quelque chose d'important pendant la nuit en ville qui pourrait affecter mon service.

It's important to be aware of the pulse of the city.

Il est important d'être au courant du pouls de la ville.

Smart move, Tom!

Bonne décision, Tom !

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

C'est un début de journée vraiment proactif et prudent.

Keeping up with what's happening immediately gives you an edge.

Rester au courant de ce qui se passe te donne un avantage.

Do you ever have a moment to yourself before you step out the door, or is it always go, go, go?

As-tu déjà un moment pour toi avant de sortir par la porte, ou est-ce toujours go, go, go ?

Oh, completely!

Oh, complètement !

It helps set a clear mindset for the day.

Ça aide à établir un état d'esprit clair pour la journée.

After breakfast, what's next on your morning plan before you head to the station?

Après le petit déjeuner, quelle est la prochaine étape de ton plan matinal avant de te rendre à la station ?

Are we talking about getting into that uniform, getting physically and mentally prepared for the demands of the city streets?

Parlons-nous de mettre cet uniforme, de te préparer physiquement et mentalement aux exigences des rues de la ville ?

After breakfast, it's straight to getting ready.

Après le petit déjeuner, c'est directement à la préparation.

That means a quick shower – nothing too long, you want to be alert, not sleepy!

Cela signifie une douche rapide – rien de trop long, tu veux être alerte, pas somnolent !

– then brushing my teeth and getting into uniform.

– puis me brosser les dents et mettre l'uniforme.



I make sure everything is in its place: my badge, my radio, my utility belt.

Je m'assure que tout est à sa place : mon badge, ma radio, ma ceinture utilitaire.

It's important that everything feels right.

Il est important que tout soit bien.

I also mentally go over my tasks for the day, if I have any specific ones, and remind myself to stay calm and sharp.

Je passe aussi en revue mentalement mes tâches pour la journée, si j'en ai des spécifiques, et je me rappelle de rester calme et concentré.

Getting ready physically and mentally for the demands of the day!

Se préparer physiquement et mentalement aux exigences de la journée !

It sounds like a strong routine that puts readiness first.

Ça ressemble à une routine solide qui met la préparation en premier.

So, after you're all set, is it straight to the precinct?

Alors, une fois que tu es prêt, c'est directement au commissariat ?

Or do you have any pre-shift habits you do before heading out the door?

Ou as-tu des habitudes pré-service que tu fais avant de sortir par la porte ?

Pretty much!

À peu près !

Once I'm ready, I usually leave my apartment around 6:00 AM.

Une fois que je suis prêt, je sors généralement de mon appartement vers 6h00.

I drive to the precinct, which takes about 20 minutes.

Je conduis jusqu'au commissariat, ce qui prend environ 20 minutes.

It's a good time to mentally prepare, maybe listen to a podcast, or just clear my head before I get to work.

C'est un bon moment pour me préparer mentalement, peut-être écouter un podcast, ou juste vider ma tête avant d'arriver au travail.

Once I'm there, I check in with the desk sergeant and then head to the briefing room.

Une fois que j'y suis, je me signale au sergent de garde et ensuite je vais dans la salle de briefing.

We have a daily briefing where we get updates on crime, any important notices, and our patrol assignments.

Nous avons un briefing quotidien où nous recevons des mises à jour sur la criminalité, des avis importants et nos affectations de patrouille.

It's where we get our marching orders.

C'est là où nous recevons nos ordres de marche.

"Get our marching orders" – that's a great, informal phrase for getting your instructions!

"Recevoir nos ordres de marche" – c'est une super phrase informelle pour obtenir tes instructions !



It suggests a clear direction and responsibility.

Ça suggère une direction claire et une responsabilité.

It sounds like a very focused start to the day.

Ça sonne comme un début de journée très concentré.

Alright, morning done!

D'accord, matin terminé !

And a very efficient and serious one at that.

Et un très efficace et sérieux, d'ailleurs.

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

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

This is where things can get unpredictable.

C'est là où les choses peuvent devenir imprévisibles.

How do you deal with the unexpected, Tom, and stay focused during a busy shift on the streets?

Comment gères-tu l'inattendu, Tom, et restes-tu concentré pendant un service chargé dans les rues ?

It must be a real test of patience and quick thinking!

Ça doit être un vrai test de patience et de rapidité d'esprit !

The afternoon shift can be anything, Martin!

Le service de l'après-midi peut être n'importe quoi, Martin !

[Laughs] You really have to be flexible and ready for anything.

[Rires] Tu dois vraiment être flexible et prêt à tout.

My strategy involves a few key things.

Ma stratégie implique quelques choses clés.

First, during my patrol, I always try to grab lunch when there's a quiet moment, maybe at a small diner.

D'abord, pendant ma patrouille, j'essaie toujours de déjeuner quand il y a un moment calme, peut-être dans un petit diner.

I try to make it something easy to eat and balanced, so I don't feel slow later.

J'essaie de faire en sorte que ce soit quelque chose de facile à manger et équilibré, pour ne pas me sentir lent après.

You need to stay sharp.

Tu dois rester alerte.

"Stay sharp" – that's a brilliant, informal phrase for remaining alert and focused!

"Rester alerte" – c'est une phrase brillante et informelle pour rester attentif et concentré !



It's like keeping your senses ready.

C'est comme garder tes sens prêts.

We can all relate to needing to stay sharp at work!

Nous pouvons tous nous identifier à la nécessité de rester alerte au travail !

Exactly!

Exactement !

It's crucial.

C'est crucial.

Then, during my breaks, I don't just sit in the patrol car.

Ensuite, pendant mes pauses, je ne reste pas juste assis dans la voiture de patrouille.

I try to take a short walk if possible, or just stretch my legs and look around.

J'essaie de faire une courte promenade si possible, ou juste de m'étirer les jambes et de regarder autour de moi.

It really helps to clear my mind and stay aware of my surroundings.

Ça aide vraiment à clarifier mon esprit et à rester conscient de mon environnement.

Sometimes, I'll chat with people on the street – connecting with the community is a big part of the job.

Parfois, je discute avec des gens dans la rue – se connecter avec la communauté est une grande partie du travail.

That's fantastic.

C'est fantastique.

Those small breaks are absolutely crucial to keep your energy levels and concentration up throughout the day.

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

It's not about just sitting there, but actively resetting, right?

Ce n'est pas juste de rester assis là, mais de réinitialiser activement, non ?

And when you're on patrol, how do you keep that strong focus?

Et quand tu es en patrouille, comment gardes-tu ce fort focus ?

It must be so easy to get distracted with everything going on around you in a big city.

Ça doit être si facile de se laisser distraire avec tout ce qui se passe autour de toi dans une grande ville.

When I'm on patrol, I make sure to be constantly observant.

Quand je suis en patrouille, je m'assure d'être constamment observant.

I'm always looking at the details around me, scanning the environment for anything out of place.

Je regarde toujours les détails autour de moi, scrutant l'environnement pour tout ce qui ne va pas.



It's a skill you develop over time.

C'est une compétence que tu développes avec le temps.

If I get a call, I try to stay calm and follow procedure.

Si je reçois un appel, j'essaie de rester calme et de suivre la procédure.

Every situation is different, but having a clear plan helps.

Chaque situation est différente, mais avoir un plan clair aide.

I stay in constant communication with dispatch and my partners.

Je reste en communication constante avec la centrale et mes partenaires.

It really helps to keep things clear and safe.

Ça aide vraiment à garder les choses claires et sûres.

"Constantly observant" and "scanning the environment" – those are excellent phrases for being alert and watchful.

"Constamment observant" et "scrutant l'environnement" – ce sont d'excellentes phrases pour être alerte et vigilant.

It sounds like you're always analyzing what's happening around you.

On dirait que tu analyses toujours ce qui se passe autour de toi.

It's like a superpower for your job!

C'est comme un superpouvoir pour ton travail !

Brilliant.

Brillant.

Being observant and having clear procedures are the absolute key to a productive and safe afternoon, not just for police, but for anyone in a public-facing role!

Être observateur et avoir des procédures claires sont la clé absolue pour un après-midi productif et sûr, pas seulement pour la police, mais pour quiconque dans un rôle en contact avec le public !

Now, let's change focus to the evening.

Maintenant, changeons de focus pour la soirée.

The shift is winding down, perhaps some important cases are handled.

Le service touche à sa fin, peut-être que certains cas importants sont traités. Comment te prépares-tu à terminer ton service, Tom, et à passer facilement du travail policier actif à ton temps personnel et à ton repos ?

How do you prepare to finish your shift, Tom, and easily move from the active police work to your personal time and rest?

Alors, une fois que mon service touche à sa fin et que j'ai géré mes tâches principales de la journée, je fais un effort clair pour sortir du "mode travail".

So, once my shift is nearing its end and I've handled my main tasks for the day, I make a clear effort to transition out of "work mode." It's a mental change.

C'est un changement mental.



Sometimes I'll finish up paperwork at the precinct, or if it was a particularly busy day, I might debrief with a partner – just talk about what happened.

Parfois, je termine le travail administratif au poste, ou si c'était une journée particulièrement chargée, je peux faire un débriefing avec un partenaire – juste parler de ce qui s'est passé.

It's important for me to physically leave the station and mentally switch gears.

Il est important pour moi de quitter physiquement le poste et de changer mentalement de vitesse.

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

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

It means a clear effort to change your mindset, which is important for stopping stress and work 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 empêcher le stress et la pression du travail 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 demanding situations.

Donner à ton cerveau une pause et le laisser se détendre après une longue journée de situations exigeantes.

What about dinner, Tom?

Et pour le dîner, Tom ?

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 varies a lot depending on your shift.

J'imagine que ça varie beaucoup selon ton service.

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

Ça dépend vraiment du jour et de combien j'étais occupé !

Sometimes I'll cook a proper meal when I get home – I try to do that a few times a week, especially if I have time.

Parfois, je cuisine un vrai repas quand je rentre chez moi – j'essaie de faire ça quelques fois par semaine, surtout si j'ai le temps.

Other nights, if I've had a really challenging shift, it's a quick sandwich, leftovers, or even ordering takeout.

D'autres soirs, si j'ai eu un service vraiment difficile, 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 si c'est simple.



You need to recharge your energy after a day on the street!

Tu dois recharger ton énergie après une journée dans la rue !

"Recharge your energy" – that's a perfect phrase for getting your strength back!

"Recharge ton énergie" – c'est une phrase parfaite pour retrouver ta force !

It's something everyone needs after a hard day.

C'est quelque chose dont tout le monde a besoin après une journée difficile.

Exactly!

Exactement !

You feel tired!

Tu te sens fatigué !

After dinner, if there's anything urgent, I'll deal with it, but mostly I try to do something relaxing.

Après le dîner, s'il y a quelque chose d'urgent, je m'en occuperai, mais surtout j'essaie de faire quelque chose de relaxant.

I might watch a show on TV, call my family, or just chat with my partner.

Je pourrais regarder une émission à la télé, appeler ma famille, ou juste discuter avec mon partenaire.

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

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

Connecting with people is just as important as the job itself, I think, for overall well-being.

Se connecter avec les gens est tout aussi important que le travail lui-même, 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.

Ce n'est pas seulement ce que tu fais le soir, mais aussi 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.

Tom, how do you prepare for bed, making sure you get good sleep after a busy city shift?

Tom, comment te prépares-tu pour te coucher, en t'assurant que tu passes une bonne nuit après un service chargé en ville ?



Because sleep is something people in demanding jobs often, unfortunately, miss, and it's so important for your focus the next day.

Parce que le sommeil est quelque chose que les gens dans des emplois exigeants, malheureusement, manquent souvent, et c'est si important pour ta concentration le lendemain.

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 TV and put my phone away from my bed.

La première chose que je fais est d'éteindre ma télé et de mettre mon téléphone loin de mon lit.

No late-night news or social media for me!

Pas de nouvelles de dernière minute ou de réseaux sociaux pour moi !

[Laughs] It's so tempting to just keep looking, but I know it seriously hurts my sleep quality.

[Rires] C'est tellement tentant de continuer à regarder, mais je sais que ça 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, Tom!

C'est de la discipline, Tom !

And it's excellent advice.

Et c'est un excellent conseil.

Reducing screen time before bed really tells your brain that it's time to rest.

Réduire le temps d'écran avant de dormir dit vraiment à ton cerveau qu'il est temps de se reposer.

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 seulement 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 ça, 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 somnolent par rapport à un écran.



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

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

A good old-fashioned book is far more calming.

Un bon vieux livre classique est beaucoup plus apaisant.

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

Lire un livre physique – un classique et une façon incroyablement bonne de se préparer au sommeil !

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

C'est presque une habitude oubliée pour certains, mais clairement, ses avantages pour la relaxation sont évidents.

Definitely.

Définitivement.

Before I get into bed, I also quickly make a mental list of anything important for the next day.

Avant de me coucher, je fais aussi rapidement une liste mentale de tout ce qui est important pour le lendemain.

It's a small step, but it helps clear my mind of any lasting 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 dégager mon esprit de toute préoccupation persistante, pour que je puisse m'endormir paisiblement sans que mon esprit s'emballe à propos de ce que je dois faire demain.

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

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

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

Ensuite, c'est l'extinction des feux, et espérons-le, une bonne nuit de sommeil !

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

Je me couche généralement vers 22h30 ou 23h00.

That's so helpful!

C'est tellement utile !

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

Organiser ces pensées aide à prévenir ce sentiment de "esprit en ébullition" quand tu essaies de dormir.

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

Ça permet à ton cerveau de "déconnecter" officiellement pour la journée, sachant que tout ce qui est important est noté.

Excellent advice for anyone, really, not just police officers with demanding jobs!

Un excellent conseil pour tout le monde, vraiment, pas seulement pour les policiers avec des emplois exigeants !



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

Quelle routine complète, réaliste et incroyablement utile, Tom !

From getting up with the first ring to making that mental list, you've shown us a fantastic example of a productive, balanced, and steady day in a challenging job.

Depuis le lever au premier son jusqu'à faire cette liste mentale, tu nous as montré un exemple fantastique d'une journée productive, équilibrée et stable dans un travail difficile.

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

Ça a l'air 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 idées pratiques avec nous !

My pleasure!

Avec plaisir !

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

Content d'aider, et merci beaucoup de m'avoir reçu.

It was great talking about something so central to a police officer's daily life!

C'était génial de parler de quelque chose d'aussi central à la vie quotidienne d'un policier !

(Short musical interlude, more prominent now) And now, for our favorite part, the moment you've all been waiting for, it's time for Julia's Language Lab!

(Court interlude musical, plus prononcé maintenant) 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 Tom's helpful routine!

Julia, donne-nous ces points de langue de la routine utile de Tom !

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

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

Thanks, Martin!

Merci, Martin !

Tom used some excellent, very natural phrases today, super useful for talking about work, responsibility, and daily life.

Tom a utilisé d'excellentes phrases très naturelles aujourd'hui, super utiles pour parler de travail, de responsabilité et de la vie quotidienne.

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, puis à ajouter un conseil grammatical bonus qui rendra ton anglais encore plus fluide ?



Absolutely!

Absolument !

Lay them on us.

Dis-nous.

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

Quelle est la première, et pourquoi nos auditeurs devraient-ils y prêter une attention particulière ?

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

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

Okay, number one, a great way to talk about starting strong: "Hit the ground running." M: Oh, that sounds like being ready for action right away!

D'accord, numéro un, une excellente façon de parler d'un bon départ : "Commencer du bon pied." M : Oh, ça sonne comme être prêt à agir tout de suite !

Exactly!

Exactement !

It means to start an activity very quickly and actively, without needing any warm-up time.

Cela signifie commencer une activité très rapidement et activement, sans avoir besoin de temps de préparation.

Tom said, "I try to hit the ground running most days, because you never know what the day will bring." M: So, like, "After the meeting, we need to hit the ground running on this new project." Perfect!

Tom a dit : "J'essaie de commencer du bon pied la plupart des jours, parce que tu ne sais jamais ce que la journée va apporter." M : Donc, comme, "Après la réunion, nous devons commencer du bon pied sur ce nouveau projet." Parfait !

It shows immediate readiness.

Cela montre une préparation immédiate.

Next up, a useful phrase for staying informed: "Aware of the pulse of the city." M: That sounds like knowing what's going on, the general mood?

Ensuite, une phrase utile pour rester informé : "Être au courant du pouls de la ville." M : Ça sonne comme savoir ce qui se passe, l'humeur générale ?

Precisely!

Précisément !

It means to be generally informed about the overall feeling, activity, or situation in a place.

Cela signifie être généralement informé sur le sentiment global, l'activité ou la situation dans un endroit.

Tom mentioned, "It's important to be aware of the pulse of the city." M: So, "As a journalist, you need to be aware of the pulse of the nation." It's about understanding the current state of things.

Tom a mentionné : "Il est important d'être au courant du pouls de la ville." M : Donc, "En tant que journaliste, tu dois être au courant du pouls de la nation." C'est à propos de comprendre l'état actuel des choses.



Moving on to our third phrase: "Get our marching orders." M: Is that about getting instructions or directions?

Passons à notre troisième phrase : "Recevoir nos ordres de marche." M : Est-ce que ça concerne le fait de recevoir des instructions ou des directions ?

You got it!

Tu as raison !

It's an informal way to say you receive clear instructions or commands about what you need to do.

C'est une manière informelle de dire que tu reçois des instructions ou des ordres clairs sur ce que tu dois faire.

Tom used it when he said, "It's where we get our marching orders." M: So, "The team is just waiting to get their marching orders before they start the task." It shows a clear chain of command!

Tom l'a utilisé quand il a dit : "C'est là où nous recevons nos ordres de marche." M : Donc, "L'équipe attend juste de recevoir ses ordres de marche avant de commencer la tâche." Ça montre une chaîne de commandement claire !

For our fourth one, very important for a challenging job: "Stay sharp." M: That sounds like staying alert and focused.

Pour notre quatrième, très important pour un travail difficile : "Rester alerte." M : Ça sonne comme rester alerte et concentré.

It is!

C'est vrai !

It means to remain alert, intelligent, and quick-thinking.

Cela signifie rester alerte, intelligent et rapide d'esprit.

Tom said, "You need to stay sharp." M: I definitely need to stay sharp when I'm doing a complex puzzle!

Tom a dit : "Tu dois rester alerte." M : Je dois définitivement rester alerte quand je fais un puzzle complexe !

It's about mental readiness.

C'est à propos de la préparation mentale.

And finally, a great way to describe talking about experiences: "Debrief with a partner." M: That sounds like discussing what happened, maybe after a difficult event.

Et enfin, une excellente façon de décrire le fait de parler d'expériences : "Faire un débriefing avec un partenaire." M : Ça sonne comme discuter de ce qui s'est passé, peut-être après un événement difficile.

Exactly!

Exactement !

It means to talk with someone, usually a colleague, about a recent event, mission, or experience, often to analyze it or share feelings.

Cela signifie parler avec quelqu'un, généralement un collègue, d'un événement récent, d'une mission ou d'une expérience, souvent pour l'analyser ou partager des sentiments.



Tom explained, "I might debrief with a partner – just talk about what happened." M: So, "After the big presentation, we need to debrief with the team to see what went well and what didn't." It's a formal-sounding word, but used in a very understandable context here.

Tom a expliqué : "Je pourrais faire un débriefing avec un partenaire – juste parler de ce qui s'est passé." M : Donc, "Après la grande présentation, nous devons faire un débriefing avec l'équipe pour voir ce qui s'est bien passé et ce qui ne l'a pas été." C'est un mot qui sonne formel, mais utilisé dans un contexte très compréhensible ici.

And for our quick bonus grammar tip!

Et pour notre rapide conseil grammatical bonus !

Tom said, "I make sure everything is in its place." The phrase "in its place" simply means that something is where it should be, tidy and organized.

Tom a dit : "Je m'assure que tout est à sa place." L'expression "à sa place" signifie simplement que quelque chose est là où il devrait être, rangé et organisé.

It's often used to talk about order or correctness.

C'est souvent utilisé pour parler d'ordre ou de correction.

Ah, so "After cleaning, all the books were in their place." Very clear!

Ah, donc "Après le nettoyage, tous les livres étaient à leur place." Très clair !

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

Merci, Julia, d'avoir décomposé 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 courantes et quotidiennes.

Well, that wraps up our deep dive into the daily routine of a city policeman.

Eh bien, cela conclut notre plongée approfondie dans la routine quotidienne d'un policier de la ville.

We hope Tom's incredible ideas have given you some great English words, fantastic phrases, and practical tips for understanding a challenging job.

Nous espérons que les idées incroyables de Tom t'ont donné quelques mots en anglais géniaux, des phrases fantastiques et des conseils pratiques pour comprendre un travail difficile.

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

Il y a vraiment quelque chose pour tout le monde ici, des idées qui peuvent être appliquées à n'importe quelle vie exigeante.



Absolutely!

Absolument !

Remember, every little step you take in managing your day, from how you prepare for work to how you relax, can lead to big changes in your focus, your stress levels, and your overall well-being.

Rappelle-toi, chaque petit pas que tu fais pour gérer ta journée, de la façon dont tu te prépares pour le travail à la façon dont tu te détends, peut mener à de grands changements dans ta concentration, ton niveau de stress et ton 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 rapide 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 tu as trouvé cet épisode utile, appuie sur le bouton j'aime, abonne-toi à Your English Toolbox pour ne manquer aucun épisode futur rempli de conseils pratiques en anglais et de vie, et partage 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 unexpected moment from your day that you had to stay sharp for?

Aussi, dis-nous dans les commentaires ci-dessous : Quel est un moment inattendu de ta journée pour lequel tu as dû rester alerte ?

We'd love to hear from you and learn about your experiences!

Nous aimerions avoir de tes nouvelles et en savoir plus sur tes expériences !

Thanks again for having me, Martin and Julia!

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

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

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

Bye everyone!

Au revoir tout le monde !

Keep practicing your English!

Continue à pratiquer ton anglais !

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

Écoute ces phrases encore une fois, essaie de les utiliser dans tes propres conversations demain.

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

Plus tu les utilises, plus elles deviendront naturelles.



See you next time!

.....

À la prochaine !

Take care, everyone!

.....

Prends soin de toi, tout le monde !

Stay productive, stay curious!

.....

Restez productifs, restez curieux !

