

How to Talk to Yourself

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

1015 lines

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

Welcome to the Slow Listening podcast

Bienvenue dans le podcast Slow Listening

series, the show where we train your ears

série, l'émission où nous entraînons tes oreilles

step by step.

étape par étape.

Today, we're diving into something that

Aujourd'hui, nous plongeons dans quelque chose qui

affects all of us; how the way we talk to

nous affecte tous ; comment la façon dont nous parlons à

ourselves shapes our confidence and

nous-mêmes façonne notre confiance et

learning.

l'apprentissage.

Julia, listen to this question carefully.

Julia, écoute cette question attentivement.

Have you ever thought you made a really

As-tu déjà pensé que tu avais fait une vraiment

dumb mistake?

bête erreur ?

I have.

Moi, oui.

Sometimes that voice inside can be

Parfois, cette voix intérieure peut être

so quick to judge, and it's not always

si rapide à juger, et ce n'est pas toujours



kind.

gentil.

And that self-talk can either push us

Et ce dialogue intérieur peut soit nous

forward or hold us back.

pousser en avant soit nous retenir.

So here's a challenge for everyone

Alors voici un défi pour tous ceux qui

listening; pay close attention to your

écoutent ; fais bien attention à tes

thoughts.

pensées.

Are they helping you grow, or

Est-ce qu'elles t'aident à grandir, ou

getting in your way?

est-ce qu'elles te mettent en travers de ton chemin ?

If you've ever felt stuck or frustrated,

Si tu t'es déjà senti coincé ou frustré,

this episode is for you.

cet épisode est pour toi.

Let's learn to

Apprenons à

change that voice together, starting

changer cette voix ensemble, en commençant

today.

aujourd'hui.

And here's the surprising truth; you've

Et voici la vérité surprenante ; tu as

been talking to yourself your whole life,

parlé à toi-même toute ta vie,

whether you realize it or not.

que tu t'en rendes compte ou non.



We were inspired by the book How to Talk

Nous avons été inspirés par le livre Comment Parler

to Yourself by Roe Mitchell, and we'll use

À Toi-Même de Roe Mitchell, et nous allons utiliser

its ideas as the foundation for today's

ses idées comme base pour la discussion d'aujourd'hui.

discussion.

discussion.

And here's why you'll want to stay with us

Et voici pourquoi tu voudras rester avec nous

today; the book How to Talk to Yourself

aujourd'hui ; le livre Comment parler à soi-même

by Roe Mitchell is full of strategies to

de Roe Mitchell est plein de stratégies pour

transform that inner voice.

transformer cette voix intérieure.

Reading the

Lire le

whole book might take you six to eight

livre entier pourrait te prendre six à huit

hours, but in this episode, just 30

heures, mais dans cet épisode, juste 30

minutes, we'll bring you the best lessons.

minutes, nous t'apporterons les meilleures leçons.

Think about that.

Pense à ça.

Half an hour now saves

Une demi-heure maintenant te fait économiser

you hours of reading later and gives you

des heures de lecture plus tard et te donne

the tools to change a lifelong habit.

les outils pour changer une habitude de toute la vie.



So let's dive in together.

Alors plongeons ensemble.

Today, you're

Aujourd'hui, tu n'es

not just listening; you're rewriting the

pas seulement en train d'écouter ; tu es en train de réécrire le

script of your own mind.

scénario de ton propre esprit.

So let's start with a simple question.

Alors commençons par une question simple.

Julia, how often do you actually pay

Julia, à quelle fréquence prêtes-tu vraiment

attention to the voice in your head?

attention à la voix dans ta tête ?

That's a great way to begin.

C'est une excellente façon de commencer.

Honestly, I used to almost never notice

Honnêtement, je ne remarquais presque jamais

it.

cela.

My inner voice was like background

Ma voix intérieure était comme du bruit de fond ;

noise; it was there all the time, but I

elle était là tout le temps, mais je

didn't realize how much it influenced me

ne réalisais pas à quel point elle m'influçait

until I started paying attention.

jusqu'à ce que je commence à y prêter attention.

And

Et

here's the thing;

voici la chose ;



most of the time, it wasn't kind.

la plupart du temps, ce n'était pas gentil.

It was

C'était

critical,

critique,

impatient,

impatiente,

and sometimes

et parfois

even cruel.

même cruel.

Let me ask you, Martin, when you catch

Laisse-moi te demander, Martin, quand tu te surprends

yourself thinking, are those thoughts

à penser, ces pensées

usually supportive or judgmental?

sont-elles généralement soutenantes ou jugeantes ?

If I'm being real, for years

Si je suis sincère, pendant des années

they were judgmental.

elles étaient jugeantes.

If I made a mistake, I would call myself

Si je faisais une erreur, je me traitais de

stupid or lazy or careless, and I thought

stupide ou paresseux ou négligent, et je pensais

that being hard on myself would push me to

que me critiquer me pousserait à

improve.

m'améliorer.

But what actually happened, I

Mais ce qui s'est réellement passé, je



just felt smaller, more anxious, less

me sentais juste plus petit, plus anxieux, moins

motivated, and I think many of our

motivé, et je pense que beaucoup de nos

listeners can relate.

auditeurs peuvent s'identifier.

Quick question for

Une question rapide pour

you, audience; if you had to describe your

toi, audience; si tu devais décrire ton

self-talk right now in one word, what

dialogue interne en ce moment en un mot, quel

would it be?

serait-il?

Encouraging, harsh, neutral?

Encourageant, sévère, neutre?

Take a second to think about it.

Prends une seconde pour y penser.

Yes.

Oui.

That's such an important reflection

C'est une réflexion si importante

because once you become aware of the

parce qu'une fois que tu prends conscience de la

quality of your self-talk, you realize

qualité de ton dialogue interne, tu réalises

it's like a constant companion.

que c'est comme un compagnon constant.

Imagine

Imagine

walking around all day with someone

passer toute la journée avec quelqu'un



whispering in your ear; if that person is

te chuchotant à l'oreille; si cette personne est

supportive, you feel stronger; if that

soutien, tu te sens plus fort; si cette

person is critical, life feels heavier.

personne est critique, la vie semble plus lourde.

And here's something fascinating; the

Et voici quelque chose de fascinant; la

voice we develop usually starts early in

voix que nous développons commence généralement tôt dans

life.

la vie.

Childhood experiences, school,

Les expériences d'enfance, l'école,

social comparisons, even social media; all

les comparaisons sociales, même les réseaux sociaux ; tout

of these shape how we speak to

cela façonne comment nous nous parlons

ourselves.

à nous-mêmes.

Exactly.

Exactement.

I remember a time in school when

Je me souviens d'une fois à l'école quand

I froze during a presentation.

je me suis bloqué pendant une présentation.

My

Mes

classmates laughed, and from that day on,

camarades ont ri, et depuis ce jour,

my inner voice kept repeating, "You're

ma voix intérieure ne cessait de répéter : "Tu es



terrible at public speaking.

terrible en prise de parole en public.

Don't even

Ne fais même pas ça

try." And the crazy part?

essaie." Et la partie folle ?

That voice

Cette voix

stayed with me for years long after the

est restée avec moi pendant des années, longtemps après le

event itself.

l'événement lui-même.

Julia, do you have a moment

Julia, tu as un moment

when your self-talk began to turn

où ton dialogue intérieur a commencé à devenir

negative?

négatif ?

Yes, definitely.

Oui, définitivement.

For me, it was around

Pour moi, c'était autour de

body image.

l'image corporelle.

I compared myself to other

Je me comparais à d'autres

girls in magazines and on TV, and I told

filles dans des magazines et à la télé, et je me disais

myself, "You're not good enough." That

à moi-même : "Tu n'es pas assez bien." Ça

became a loop in my head, and every time I

devenait une boucle dans ma tête, et chaque fois que je



looked in the mirror, the voice repeated

me regardais dans le miroir, la voix répétait

it.

ça.

It's heartbreaking how quickly those

C'est déchirant comme ces

words become beliefs, and this brings us

mots deviennent des croyances, et cela nous amène

to a crucial point.

à un point crucial.

The brain actually

Le cerveau en fait

treats repeated thoughts like facts.

traite les pensées répétées comme des faits.

So if

Alors si

you tell yourself every day that you're a

tu te dis chaque jour que tu es un

failure, your brain starts to believe it.

échec, ton cerveau commence à y croire.

That's huge, and it also explains why

C'est énorme, et ça explique aussi pourquoi

self-talk can affect not just our emotions

le dialogue intérieur peut affecter non seulement nos émotions

but even our physiology.

mais même notre physiologie.

Think about it;

Pense à ça ;

when you say, "I can't handle this,"

quand tu dis : "Je ne peux pas gérer ça,"

your body reacts with stress.

ton corps réagit avec stress.



Your heart

Ton cœur

races, your breathing gets shallow.

s'accélère, ta respiration devient superficielle.

On the

D'un autre

other hand, if you say, "This is tough,

côté, si tu dis : "C'est difficile,

but I'll take it one step at a time," your

mais je vais y aller étape par étape," ton

body relaxes a little.

corps se détend un peu.

Audience, have you

Public, as-tu

ever noticed how a single thought can

déjà remarqué comment une seule pensée peut

change how your body feels?

changer comment ton corps se sent ?

That's the

C'est le

power of language.

pouvoir du langage.

And the language we use with ourselves

Et le langage que nous utilisons avec nous-mêmes

matters even more than what others say to

importe encore plus que ce que les autres nous disent

us

à nous,

because we hear it constantly. And

parce que nous l'entendons constamment. Et

unfortunately, many of us use words we

malheureusement, beaucoup d'entre nous utilisent des mots que



would never say to a friend.

nous ne dirions jamais à un ami.

We call

Nous nous appelons

ourselves stupid, worthless, ugly,

stupides, inutiles, laids,

lazy.

paresseux.

So here's a question for you,

Alors voici une question pour toi,

Martin.

Martin.

Why do you think it's easier to be

Pourquoi penses-tu qu'il est plus facile d'être

compassionate to others than to

compatissant envers les autres qu'envers

ourselves?

nous-mêmes ?

I think it's because we're taught to value

Je pense que c'est parce qu'on nous apprend à valoriser

kindness toward others, but not toward

la gentillesse envers les autres, mais pas envers

ourselves.

nous-mêmes.

Society often praises

La société loue souvent

self-criticism as discipline.

l'autocritique comme discipline.

If you push yourself harder, people say

Si tu te pousSES plus fort, les gens disent

you're strong.

que tu es fort.



But actually, relentless

Mais en réalité, l'autocritique implacable

self-criticism just breaks you down, and

te détruit, et

that's why the shift to compassionate

c'est pourquoi le passage à un dialogue interne

self-talk is revolutionary.

compatissant est révolutionnaire.

It's not

Ce n'est pas

indulgence; it's survival.

de l'indulgence ; c'est la survie.

It's

C'est

growth.

la croissance.

Yes, and that shift starts with awareness.

Oui, et ce changement commence par la prise de conscience.

Here's a simple exercise.

Voici un exercice simple.

For one day,

Pour un jour,

write down the sentences you hear in your

note les phrases que tu entends dans ta

head.

tête.

Don't judge them; just collect them

Ne les juge pas ; juste collecte-les

like a scientist.

comme un scientifique.

At the end of the day,

À la fin de la journée,



look at your list. Are the sentences

regarde ta liste. Est-ce que les phrases

supportive or destructive?

sont de soutien ou destructrices ?

That awareness

Cette prise de conscience

alone can be shocking.

peut être choquante.

I love that.

J'adore ça.

And once you see the

Et une fois que tu vois les

patterns, the next step is to challenge

modèles, la prochaine étape est de les remettre en question.

them.

les.

Let me give an example.

Laisse-moi donner un exemple.

Suppose you

Supposons que tu

write down, "I always fail." Now,

notes : "J'échoue toujours." Maintenant,

is that true?

Est-ce vrai ?

Always?

Toujours ?

Or have you had

Ou as-tu eu

successes too?

des succès aussi ?

When you ask these questions, you weaken

Quand tu poses ces questions, tu affaiblis



the power of the negative statement.

le pouvoir de l'affirmation négative.

Julia, do you have a favorite technique

Julia, tu as une technique favorite

for challenging negative self-talk?

pour défier le dialogue interne négatif ?

Yes.

Oui.

I like reframing.

J'aime le recadrage.

For example, instead of

Par exemple, au lieu de

saying, "I'm terrible at this," I try to

dire : "Je suis terrible à ça," j'essaie de

say, "I'm learning.

dire : "J'apprends.

I haven't mastered it

Je ne l'ai pas encore maîtrisé

yet, but I'm improving." The word yet is

mais je m'améliore." Le mot encore est

so powerful.

si puissant.

It opens the door to growth.

Ça ouvre la porte à la croissance.

Audience, you can try this right

Public, tu peux essayer ça maintenant

now.

même.

Take a negative sentence you often

Prends une phrase négative que tu dis souvent

tell yourself and add the word yet.

dis-toi et ajoute le mot encore.



Notice how it changes the feeling.

Remarque comment cela change le sentiment.

That's brilliant.

C'est brillant.

And there's another tool

Et il y a un autre outil

I like, the friend test. Ask yourself,

J'aime, le test de l'ami. Demande-toi,

"Would I say this to a friend in the same

"Est-ce que je dirais cela à un ami dans la même

situation?" If the answer is no, then why

situation ?" Si la réponse est non, alors pourquoi

say it to yourself?

te le dire à toi-même ?

And here's a little

Et voici un petit

secret.

secret.

Your brain doesn't know the

Ton cerveau ne connaît pas la

difference between real and imagined

différence entre les expériences réelles et imaginées.

experiences.

expériences.

So when you practice kinder

Donc, quand tu pratiques un dialogue interne

self-talk, your brain begins to believe it

plus aimable, ton cerveau commence à y croire

just as it once believed the negative

tout comme il a cru aux boucles

loops.

négatives.



Exactly.

Exactement.

And this is where repetition

Et c'est là que la répétition

comes in.

entre en jeu.

Just like negative thoughts become beliefs

Tout comme les pensées négatives deviennent des croyances

through repetition, positive thoughts can

par répétition, les pensées positives peuvent

too.

aussi.

But it takes practice.

Mais cela demande de la pratique.

You can't

Tu ne peux pas

say, "I'm worthy," once and expect your

dire : "Je suis digne," une fois et attendre que ton

brain to change overnight.

cerveau change du jour au lendemain.

It's about

C'est à propos de

building a habit of kindness.

construire une habitude de gentillesse.

One

Une

practical way is affirmations.

façon pratique est les affirmations.

But, and I

Mais, et je

want to emphasize this, not empty,

veux souligner cela, pas des affirmations vides,



unrealistic affirmations.

irréalistes.

Saying, "I'm the

Dire : "Je suis la

most successful person in the world,"

personne la plus réussie au monde,"

when you don't believe it will feel fake.

quand tu ne le crois pas, ça va sembler faux.

Instead, use gentle, believable

Au lieu de cela, utilise des affirmations douces

affirmations like, "I'm learning to trust

et crédibles comme : "J'apprends à faire confiance

myself."

à moi-même."

That's key.

C'est la clé.

Start with something you can believe and

Commence par quelque chose en quoi tu peux croire et

pair it with action.

associe-le à l'action.

For example, if you say, "I'm capable of

Par exemple, si tu dis : "Je suis capable de

growth," then actually try something new,

croître," alors essaie réellement quelque chose de nouveau,

even if it's small.

même si c'est petit.

The action reinforces

L'action renforce

the thought.

la pensée.

Julia, can you share a personal example of

Julia, peux-tu partager un exemple personnel de



how affirmations or reframing worked for

comment les affirmations ou le recadrage ont fonctionné pour
you?

toi ?

Sure.

Bien sûr.

A few years ago, I was terrified of

Il y a quelques années, j'avais peur de
speaking up in meetings.

prendre la parole en réunion.

My inner voice

Ma voix intérieure

said, "You'll sound stupid." So I started

disait : "Tu vas avoir l'air stupide." Alors j'ai commencé

using a new phrase, "I have ideas worth

à utiliser une nouvelle phrase : "J'ai des idées qui valent

sharing." At first, it felt

la peine d'être partagées." Au début, c'était

uncomfortable, but each time I spoke, even

inconfortable, mais chaque fois que je parlais, même

a little, I reinforced that

un peu, je renforçais cela.

belief.

croyance.

Over time, the fear shrank.

Avec le temps, la peur a diminué.

And that's the magic.

Et c'est la magie.

Words plus

Mots plus

repetition plus action equal to

répétition plus action égal à



transformation.
.....
transformation.
Love that formula.
.....
J'adore cette formule.
And I think we should
.....
Et je pense que nous devrions
also talk about mindfulness
.....
aussi parler de la pleine conscience
because sometimes self-talk spirals so
.....
parce que parfois le dialogue intérieur s'emballe si
fast we don't even notice it.
.....
rapidement que nous ne le remarquons même pas.
Mindfulness, pausing, breathing, grounding
.....
La pleine conscience, faire des pauses, respirer, s'ancrer
creates a space where we can catch the
.....
crée un espace où nous pouvons attraper le
thought before it controls us.
.....
pensée avant qu'elle ne nous contrôle.
Audience, next time you feel anxious, try
.....
Public, la prochaine fois que tu te sens anxieux, essaie
this.
.....
cela.
Stop, take three slow
.....
Arrête, prends trois respirations lentes
breaths, and ask, "What did I just tell
.....
et demande-toi : "Qu'est-ce que je viens de me dire
myself?" You'll be surprised by what you
.....
à moi-même ?" Tu seras surpris par ce que tu
hear.
.....
entends.
Yes.
.....
Oui.



And mindfulness also helps us develop

Et la pleine conscience nous aide aussi à développer

compassion

compassion

because when we slow down, we realize that

parce que quand nous ralentissons, nous réalisons que

everyone struggles.

tout le monde a des difficultés.

You're not the only

Tu n'es pas le seul

one with a critical inner voice.

à avoir une voix intérieure critique.

That

Cette

shared humanity makes it easier to be kind

humanité partagée rend plus facile d'être gentil

to yourself.

avec toi-même.

And kindness is not

Et la gentillesse n'est pas

weakness; it's strength.

faiblesse ; c'est force.

It

Cela

takes courage to change the way you speak

demande du courage pour changer la façon dont tu parles

to yourself after years of criticism.

à toi-même après des années de critique.

Beautifully said.

Magnifiquement dit.

And that courage brings

Et ce courage nous amène



us to another idea,

à une autre idée,

setbacks.

les revers.

Even when you start practicing

Même quand tu commences à pratiquer

positive self-talk, you'll have days when

le dialogue interne positif, tu auras des jours où

the old voice comes back.

la vieille voix revient.

That's normal.

C'est normal.

The point isn't perfection; it's

Le but n'est pas la perfection ; c'est

persistence.

la persistance.

Julia, what do you say to

Julia, que te dis-tu à toi-même

yourself when you catch the old critical

quand tu surprends la vieille voix

voice returning?

critique revenant ?

I say, "Ah, there you are." I treat it

Je dis : "Ah, te voilà." Je la traite

like an old habit knocking on my door.

comme une vieille habitude frappant à ma porte.

I

Je

don't have to invite it in.

n'ai pas à l'inviter à entrer.

I just notice it and return to my new

Je la remarque simplement et je reviens à ma nouvelle



habit, and that's important, noticing

habitude, et c'est important, remarquer

without judgment.

sans jugement.

If you judge yourself

Si tu te juges

for having negative thoughts, you just

pour avoir des pensées négatives, tu crées juste

create another layer of negativity.

une autre couche de négativité.

That's so powerful.

C'est si puissant.

Audience, th- think

Public, pensez

about this.

à cela.

Can you notice your critical

Pouvez-vous remarquer vos pensées

thoughts without fighting them?

critiques sans les combattre ?

Can you

Pouvez-vous

let them pass like clouds in the sky?

les laisser passer comme des nuages dans le ciel ?

That's a practice worth

C'est une pratique qui vaut

trying.

la peine d'être essayée.

And to close this part of our

Et pour clore cette partie de notre

conversation, I want to highlight one big

conversation, je veux souligner un grand



takeaway.

point à retenir.

Your self-talk is not just

Ton dialogue interne n'est pas juste

noise.

du bruit.

It's shaping your beliefs, your

Il façonne tes croyances, tes

emotions, even your body.

émotions, même ton corps.

But the good

Mais la bonne

news is you can train it.

nouvelle, c'est que tu peux l'entraîner.

You can

Tu peux

transform it from an enemy into an

le transformer d'un ennemi en un

ally.

allié.

Martin, before we move forward, I

Martin, avant de continuer, je

want to ask you something.

Je veux te demander quelque chose.

When you

Quand tu

started to change your self-talk, did it

as commencé à changer ton dialogue interne, est-ce que ça

feel natural, or was it

se sentait naturel, ou était-ce

awkward, almost like pretending?

maladroit, presque comme faire semblant?



Oh, it felt so fake at first.

Oh, ça se sentait tellement faux au début.

I remember standing in front of the mirror

Je me souviens d'être devant le miroir

saying things like, "You're doing your

en disant des choses comme : "Tu fais de ton

best.

mieux.

You're learning," and my brain was

Tu apprends," et mon cerveau était

like, "No, you're not.

comme : "Non, tu ne le fais pas.

You're lying." It

Tu mens." C'était

was uncomfortable, but here's what I

inconfortable, mais voici ce que j'ai

discovered.

découvert.

At the beginning, it's not

Au début, il ne s'agit pas

about believing the words instantly.

de croire les mots instantanément.

It's

Il s'agit

about planting seeds.

de planter des graines.

Over time, if you

Avec le temps, si tu

keep watering them, they grow into real

continues à les arroser, elles deviennent de vraies

beliefs.

croyances.



Exactly.

Exactement.

I think that's one of the biggest

Je pense que c'est l'un des plus grands
challenges.

défis.

People expect instant

Les gens s'attendent à des
results.

résultats instantanés.

They say, "I tried positive

Ils disent : "J'ai essayé le dialogue interne
self-talk once, and it didn't work." But
positif une fois et ça n'a pas marché." Mais
the truth is you need repetition.

la vérité est que tu as besoin de répétition.

It's

C'est

just like learning a language.

comme apprendre une langue.

You can't

Tu ne peux pas

study English for one day and expect

étudier l'anglais un jour et t'attendre à
fluency.

la fluidité.

You need daily practice.

Tu as besoin de pratique quotidienne.

Audience, think about how long you've been

Public, pense à combien de temps tu as été
practicing negative self-talk, probably

à pratiquer le dialogue interne négatif, probablement



years, maybe decades.

des années, peut-être des décennies.

So it makes sense

Donc ça a du sens

that changing it takes time.

que le changement prenne du temps.

That's such a good analogy.

C'est une si bonne analogie.

And speaking

Et en parlant

of practice, let's share some specific

de pratique, partageons quelques stratégies

strategies that really work.

spécifiques qui fonctionnent vraiment.

One that I

Une que

love is journaling.

j'adore, c'est le journaling.

Every night, I write

Chaque nuit, j'écris

down three things, a negative thought I

trois choses : une pensée négative que

caught myself saying, how I can reframe

je me suis surpris à dire, comment je peux le reformuler

it, something I'm grateful for.

et quelque chose pour lequel je suis reconnaissant.

This way,

De cette manière,

I don't just notice the negativity.

je ne remarque pas seulement la négativité.

I

Je



actively rewrite it.

la réécrit activement.

That's brilliant, and I do something

C'est brillant, et je fais quelque chose

similar.

de similaire.

In the morning, I write what I

Le matin, j'écris ce que j'

call compassionate intentions.

appelle des intentions compatissantes.

For

Par exemple,

example, today, I'll speak kindly to

aujourd'hui, je vais parler gentiment à

myself when I make mistakes.

moi-même quand je fais des erreurs.

It's like

C'est comme

setting a gentle rule for the day.

établir une règle douce pour la journée.

Martin,

Martin,

do you ever combine self-talk with

est-ce que tu combines parfois le dialogue intérieur avec

physical grounding, like breathing or

la connexion physique, comme respirer ou

movement?

le mouvement ?

Yes.

Oui.

In fact, one of my favorite practices

En fait, une de mes pratiques préférées



is pairing affirmations with deep

est de combiner les affirmations avec la respiration

breathing.

profonde.

I inhale and think, "I'm strong

J'inhale et pense : "Je suis assez fort

enough to face this," and I exhale and

pour faire face à ça," et j'exhale et

release tension.

libère la tension.

When the body and the

Quand le corps et les

words align, the message feels more real.

mots s'alignent, le message semble plus réel.

Audience, you can try this right

Public, tu peux essayer cela tout de suite

now with us.

maintenant avec nous.

Take a deep breath in and

Prends une grande respiration et

silently say, "I'm safe."

dis silencieusement : "Je suis en sécurité."

Now breathe out and imagine letting go of

Maintenant, expire et imagine laisser aller le

stress.

stress.

Doesn't that feel different?

Ça ne te fait pas sentir différent ?

I love that, and it's so accessible.

J'adore ça, et c'est tellement accessible.

You

Tu



can do it at your desk, on the

peux le faire à ton bureau, dans le

bus, anywhere.

bus, n'importe où.

Another tool I want to

Un autre outil que je veux

share is visualization.

partager est la visualisation.

When

Quand

I catch myself being harsh, I imagine a

je me surprends à être dur, j'imagine un

supportive friend sitting next to me.

ami de soutien assis à côté de moi.

I

Je

picture what they would say.

visualise ce qu'il dirait.

Usually, it's

En général, c'est

much kinder than my own words.

beaucoup plus gentil que mes propres mots.

Then I

Puis j'

borrow their voice.

emprunte sa voix.

That's powerful, and it connects to

C'est puissant, et ça se connecte à

something else, creating a supportive

quelque chose d'autre, créant un

inner coach.

entraîneur intérieur de soutien.



Imagine the best teacher you've ever had,
Imagine le meilleur enseignant que tu aies jamais eu,
the one who encouraged you, corrected you
celui qui t'a encouragé, t'a corrigé
gently, believed in you.
doucement, a cru en toi.
What if you let that voice live inside
Et si tu laissais cette voix vivre dans
your head permanently?
ta tête de façon permanente ?
And here's a question for our listeners.
Et voici une question pour nos auditeurs.
Who would you choose as your inner coach?
Qui choisirais-tu comme ton entraîneur intérieur ?
Maybe a teacher, a mentor, a parent, or
Peut-être un enseignant, un mentor, un parent, ou
even a fictional character.
même un personnage fictif.
Picture their words guiding you.
Visualise leurs mots te guidant.
That's such a fun exercise.
C'est un exercice tellement amusant.
I once had a
Une fois, j'ai eu un
student who chose Yoda from Star Wars as
étudiant qui a choisi Yoda de Star Wars comme
her inner coach.
son entraîneur intérieur.
She said whenever she
Elle a dit que chaque fois qu'elle
felt nervous, she imagined Yoda
se sentait nerveuse, elle imaginait Yoda



whispering, "Calm you must be." It worked

chuchotant : "Tu dois te calmer." Ça a fonctionné

for her because it made her smile and

pour elle parce que ça la faisait sourire et

relax.

se détendre.

So don't be afraid to be

Alors n'aie pas peur d'être

playful.

joueur.

Self-talk doesn't have to be

Le dialogue intérieur n'a pas à être

heavy.

lourd.

It can be creative.

Ça peut être créatif.

I love that example.

J'adore cet exemple.

And here's another angle, environment.

Et voici un autre angle, l'environnement.

Who

Qui

we spend time with influences our inner

nous passons du temps avec influence notre

dialogue.

dialogue intérieur.

If you're surrounded by people

Si tu es entouré de personnes

who constantly criticize, your self-talk

qui critiquent constamment, ton dialogue intérieur

will echo that.

va refléter ça.



But if you're with people

Mais si tu es avec des gens

who lift you up, you absorb their

qui te relèvent, tu absorbes leur

language.

langage.

Julia, have you ever noticed how

Julia, as-tu déjà remarqué comment

friendships shape your inner

les amitiés façonnent ta voix

voice?

intérieure ?

Absolutely.

Absolument.

I used to have a group of

J'avais un groupe d'

friends who were very sarcastic.

amis qui étaient très sarcastiques.

They

Ils

teased each other all the time.

se taquinaient tout le temps.

At first,

Au début,

I thought it was harmless. But I realized

je pensais que c'était inoffensif. Mais je me suis rendu compte que

their words echoed in my head as

leurs mots résonnaient dans ma tête comme

self-criticism.

autocritique.

When I moved into a more

Quand j'ai déménagé dans un cercle



supportive circle, my self-talk softened

de soutien, mon dialogue intérieur s'est aussi

too.

adouci.

So audience, take a look at your

Alors public, regarde tes

relationships.

relations.

Are they feeding your

Est-ce qu'elles nourrissent ta

critical voice or your compassionate one?

voix critique ou ta voix compatissante ?

That's so important, and I think we should

C'est si important, et je pense que nous devrions

address a common fear here.

aborder une peur commune ici.

People worry that if they're kind to

Les gens s'inquiètent que s'ils sont gentils avec

themselves, they'll become lazy.

eux-mêmes, ils deviendront paresseux.

They

Ils

think, "If I stop criticizing myself, I'll

pensent: "Si j'arrête de me critiquer, je

never improve." Julia, what do you

ne vais jamais m'améliorer." Julia, que

say to that?

dis-tu à ça?

I say the opposite is true.

Je dis que l'inverse est vrai.

Imagine a

Imagine un



coach who constantly screams at their

entraîneur qui crie constamment à ses

athletes, "You're useless.

athlètes: "Tu es inutile.

You'll never

Tu ne vas jamais

win." Do you think those athletes will

gagner." Penses-tu que ces athlètes vont

perform well?

bien performer?

Probably not.

Probablement pas.

They'll feel

Ils se sentiront

crushed.

écrasés.

Now imagine a coach who says,

Maintenant imagine un entraîneur qui dit,

"You've got this.

"Tu peux le faire.

Mistakes are part of

Les erreurs font partie de

learning.

l'apprentissage.

Keep going." That athlete is

Continue." Cet athlète est

much more likely to thrive.

beaucoup plus susceptible de prospérer.

Self-talk

Le dialogue interne

works the same way.

fonctionne de la même manière.



Compassion fuels

La compassion impulse

growth.

la croissance.

Yes, and this is supported by psychology

Oui, et cela est soutenu par la psychologie

too.

aussi.

Studies show that

Les études montrent que

self-compassion leads to greater

l'auto-compassion conduit à une plus grande

resilience, persistence, and even better

résilience, persistance et même meilleure

performance.

performance.

Criticism might give you a

La critique peut te donner un

short burst of energy, but compassion

court coup d'énergie, mais la compassion

sustains you for the long run.

te soutient à long terme.

Audience, think about it.

Public, pense à ça.

When was the

Quand était la dernière fois

last time harsh words actually made you

que des mots durs t'ont réellement fait

improve, and when was the last time

améliorer, et quand était la dernière fois que

encouragement helped you try again?

l'encouragement t'a aidé à essayer à nouveau ?



That's a perfect reflection.

C'est un reflet parfait.

And speaking

Et en parlant

of trying again, we should talk about

d'essayer à nouveau, nous devrions parler de

setbacks

les revers

because no matter how much you practice

parce que peu importe combien tu pratiques

positive self-talk, you'll have days when

le dialogue interne positif, tu auras des jours où

the critical voice shouts louder.

la voix critique crie plus fort.

What

Ce qui

matters is how you respond.

importe, c'est comment tu réponds.

Instead of

Au lieu de

saying, "I failed at being positive," you

dire : "J'ai échoué à être positif," tu

can say, "This is part of the process.

peux dire : "C'est une partie du processus.

It's about progress, not perfection."

C'est une question de progrès, pas de perfection."

I completely agree.

Je suis complètement d'accord.

One technique I use is giving my inner

Une technique que j'utilise est de donner à ma voix

critic a nickname.

critique un surnom.



Mine is the Judge.

Le mien est le Juge.

When it speaks up, I

Quand il parle, je

say,

dis,

"Thanks, Judge, but I'm not interested

"Merci, Juge, mais je ne suis pas intéressé

right now." It helps me separate the

en ce moment." Ça m'aide à séparer le

thought from my identity.

pensée de mon identité.

Julia, do you

Julia, est-ce que tu

use something similar?

utilises quelque chose de similaire ?

Yes,

Oui,

I call mine the Parrot

je l'appelle le Perroquet

because it just repeats old lines it

parce qu'il répète juste de vieilles phrases qu'il

learned years ago.

a apprises il y a des années.

When I hear it, I

Quand je l'entends, j'

imagine a little bird on my shoulder

imagine un petit oiseau sur mon épaule

squawking nonsense.

qui crie des absurdités.

That image makes it

Cette image le rend



less threatening

moins menaçant

and sometimes even funny.

et parfois même drôle.

Audience, maybe you can try naming your

Public, peut-être que tu peux essayer de nommer ta

inner critic too.

voix intérieure critique aussi.

Give it a silly name and

Donne-lui un nom ridicule et

see how much easier it becomes to ignore.

vois combien il devient plus facile de l'ignorer.

That's such a good idea, and humor is

C'est une si bonne idée, et l'humour est

underrated in self-growth.

sous-estimé dans la croissance personnelle.

Laughing at the

Rire de la

inner critic takes away its power.

voix intérieure critique lui enlève son pouvoir.

Now, before we wrap up this part, I want

Maintenant, avant de conclure cette partie, je veux

to highlight another strategy:

pour mettre en avant une autre stratégie :

gratitude.

la gratitude.

Writing down three things

Écrire trois choses

you're grateful for each day shifts your

pour lesquelles tu es reconnaissant chaque jour change ton

focus.

concentration.



It trains your brain to look for

Ça entraîne ton cerveau à chercher

the positive instead of the negative.

le positif au lieu du négatif.

Over

Avec le

time, gratitude becomes the default voice

temps, la gratitude devient la voix par défaut

in your head.

dans ta tête.

Yes, gratitude is like rewiring your

Oui, la gratitude est comme rebrancher ton

brain, and it doesn't have to be big

cerveau, et ça n'a pas besoin d'être grand

things.

des choses.

It can be as simple as, "I'm

Ça peut être aussi simple que : "Je suis

grateful for my morning coffee," or, "I'm

reconnaisant pour mon café du matin," ou : "Je suis

grateful for the smile of a stranger."

reconnaisant pour le sourire d'un inconnu."

Audience,

Public,

what's one small thing you feel grateful

quelle est une petite chose pour laquelle tu te sens reconnaissant

for right now?

en ce moment ?

Say it out loud or write it down.

Dis-le à voix haute ou écris-le.

Notice

Remarque



how it changes your mood

comment cela change ton humeur

instantly.

instantanément.

Beautiful.

Beau.

So to summarize this part of

Alors pour résumer cette partie de

our conversation, self-talk feels awkward

notre conversation, le dialogue intérieur se sent maladroit

at first, but practice makes it natural.

au début, mais la pratique le rend naturel.

Journaling, reframing, breathing,

Tenir un journal, reformuler, respirer,

visualization, and gratitude are powerful

visualisation et gratitude sont des outils puissants.

tools.

outils.

Your environment shapes your inner

Ton environnement façonne ta voix intérieure.

voice.

voix.

Compassion is not laziness;

La compassion n'est pas de la paresse;

it's the fuel for resilience.

c'est le carburant de la résilience.

Setbacks are normal, and humor can be your

Les revers sont normaux, et l'humour peut être ton

secret weapon.

arme secrète.

Julia, I think these are the building

Julia, je pense que ce sont les fondations



blocks of a healthier relationship with

d'une relation plus saine avec

ourselves.

nous-mêmes.

I agree.

Je suis d'accord.

And in the next part, let's go

Et dans la prochaine partie, allons-y

even deeper.

encore plus profondément.

Let's talk about how

Parlons de comment

compassionate self-talk influences

le dialogue interne compatissant influence

relationships, work, and long-term

les relations, le travail et l'identité

identity

à long terme,

because the way we speak to ourselves

parce que la façon dont nous nous parlons à nous-mêmes

doesn't just stay inside; it changes how

ne reste pas à l'intérieur ; ça change comment

we show up in the world.

nous nous montrons dans le monde.

Yes, I'm excited for that.

Oui, je suis excitée pour ça.

So stay with

Alors reste avec

us, listeners, because we're about to

nous, auditeurs, parce que nous sommes sur le point d'

explore how transforming your inner voice

explorer comment transformer ta voix intérieure



can transform your entire life.

peut transformer toute ta vie.

Julia, you

Julia, tu

mentioned something at the end of our

as mentionné quelque chose à la fin de notre

last part that really struck me.

dernière partie qui m'a vraiment frappée.

The way

La façon

we talk to ourselves doesn't stay inside;

dont nous nous parlons ne reste pas à l'intérieur ;

it spills into how we interact with the

ça déborde dans comment nous interagissons avec le

world.

monde.

Can we dig deeper into that?

Peut-on approfondir ça ?

Of course.

Bien sûr.

Think about this.

Pense à ça.

If your

Si ton

self-talk is harsh, you probably approach

dialogue interne est dur, tu t'approches probablement des

relationships with insecurity.

relations avec insécurité.

You might

Tu pourrais

over-apologize, avoid conflict, or doubt

t'excuser excessivement, éviter les conflits ou douter de



your worth.

ta valeur.

But if your self-talk is

Mais si ton dialogue interne est

compassionate, you show up with

compatissant, tu te présentes avec

confidence, patience, and openness.

confiance, patience et ouverture.

In

En

other words, the dialogue you have with

d'autres mots, le dialogue que tu as avec

yourself becomes the tone of your dialogue

toi-même devient le ton de ton dialogue

with everyone else.

avec tout le monde.

Yes, I've noticed that too.

Oui, j'ai aussi remarqué ça.

When I was

Quand j'étais

deeply self-critical, I was defensive with

profondément autocritique, j'étais défensive avec

others. If someone gave me feedback, I

les autres. Si quelqu'un me donnait des retours, je

heard it as an attack

l'entendais comme une attaque

because my own inner critic was already

parce que mon propre critique intérieur m'attaquait déjà.

attacking me.

m'attaquait.

Once I softened my

Une fois que j'ai adouci mon



self-talk,

dialogue interne,

feedback became easier to accept.

la rétroaction était plus facile à accepter.

Audience, have you ever noticed that how

Public, as-tu déjà remarqué que la façon dont

you treat yourself sets the stage for how

tu te traites prépare le terrain pour

you treat others?

comment tu traites les autres ?

And it's not just relationships; it's work

Et ce n'est pas seulement les relations ; c'est aussi le travail.

too.

Aussi.

Imagine going into a job

Imagine aller à un entretien

interview.

d'embauche.

If your self-talk says, "You're

Si ton dialogue interne dit : "Tu vas

going to mess this up," your body will

tout gâcher," ton corps va

tense, and your answers will sound

se tendre, et tes réponses sonneront

uncertain.

incertaines.

But if your self-talk says,

Mais si ton dialogue interne dit :

"You're prepared; you've got value to

"Tu es préparé ; tu as de la valeur à

share," you walk in taller, calmer, more

partager," tu entres plus grand, plus calme, plus



persuasive.

persuasif.

That's the invisible power of

C'est le pouvoir invisible de

inner language.

la langue intérieure.

Exactly.

Exactement.

And this is where we can talk about

Et c'est ici que nous pouvons parler de

identity.

l'identité.

Because over time, self-talk

Parce qu'avec le temps, le dialogue intérieur

doesn't just describe us, it defines us.

ne nous décrit pas seulement, il nous définit.

If you keep saying, "I'm shy," or, "I'm

Si tu continues à dire : "Je suis timide," ou : "Je suis

unlucky," those words become part of your

malchanceux," ces mots deviennent une partie de ton

identity.

identité.

But if you change the script to, "I'm

Mais si tu changes le script en : "Je suis

learning to be more confident,"

en train d'apprendre à être plus confiant,"

or, "I'm creating opportunities," your

ou : "Je crée des opportunités," ton

identity shifts too.

identité change aussi.

Julia, do

Julia,



you remember a moment when changing your

tu te souviens d'un moment où changer ton

inner language changed your identity?

langage intérieur a changé ton identité ?

Yes, I do.

Oui, je m'en souviens.

For years, I told myself, "I'm bad with

Pendant des années, je me suis dit : "Je suis mauvaise avec

technology." It was a fixed identity.

la technologie." C'était une identité fixe.

Then

Puis

I decided to reframe it.

j'ai décidé de le reformuler.

"I'm learning

"J'apprends

new tools step by step." That simple shift

de nouveaux outils étape par étape." Ce simple changement

opened doors.

a ouvert des portes.

I started experimenting,

J'ai commencé à expérimenter,

asking for help, even teaching

à demander de l'aide, même à enseigner

others.

à d'autres.

I went from bad with technology to

Je suis passée de mauvaise avec la technologie à

curious about technology.

curieuse à propos de la technologie.

So the words we choose don't just reflect

Donc, les mots que nous choisissons ne reflètent pas seulement



who we are, they sculpt who we become.

qui nous sommes, ils sculptent qui nous devenons.

That's powerful, and it makes me wonder,

C'est puissant, et ça me fait me demander,

what hidden identities are our listeners

quelles identités cachées nos auditeurs

carrying right now because of their

portent en ce moment à cause de leur

self-talk?

dialogue intérieur ?

Maybe someone keeps saying, "I'm always

Peut-être que quelqu'un continue de dire : "Je suis toujours

anxious," or, "I'm not creative." What

anxieux," ou : "Je ne suis pas créatif." Et si

if those aren't facts but just habits of

ce n'étaient pas des faits mais juste des habitudes de

language?

langage ?

Audience, here's a

Public, voici un

challenge.

défi.

Pick one limiting phrase you

Choisis une phrase limitante que

say about yourself and reframe it into a

tu te dis à propos de toi-même et reformule-la en une

growth phrase.

phrase de croissance.

Write it down.

Écris-la.

Repeat it

Répète-la



daily.

chaque jour.

Watch how your sense of self

Regarde comment ton sens de soi

evolves.

évolue.

That's a fantastic exercise, and I'd add

C'est un exercice fantastique, et j'ajouterais

another.

un autre.

Speak your reframed identity out

Exprime ton identité reformulée à

loud.

haute voix.

There's something about hearing your

Il y a quelque chose à entendre ta propre

own voice that makes it more real.

voix qui le rend plus réel.

It's

C'est

like giving yourself permission to change.

comme te donner la permission de changer.

Yes.

Oui.

Because the inner voice and the outer

Parce que la voix intérieure et la voix extérieure

voice are connected.

sont connectées.

The more you speak

Plus tu te parles

kindly to yourself, the more authentic

avec gentillesse, plus tes mots



your words to others become.

deviendront authentiques envers les autres.

And I think we should address something

Et je pense qu'on devrait aborder quelque chose

really human here, setbacks in

de vraiment humain ici, les revers dans

relationships with ourselves.

les relations avec nous-mêmes.

Sometimes we

Parfois, nous

make progress then fall back into old

faisons des progrès puis retombons dans de vieux

patterns.

modèles.

Julia, what's your advice when

Julia, quel est ton conseil quand

that happens?

cela arrive ?

First, I remind myself that healing is not

D'abord, je me rappelle que la guérison n'est pas

linear.

linéaire.

Imagine a graph.

Imagine un graphique.

It's not a

Ce n'est pas une

straight line up; it's a zigzag.

ligne droite vers le haut ; c'est un zigzag.

Some days

Certains jours

are better, some worse, but the overall

sont meilleurs, d'autres pires, mais la direction



direction matters.

générale compte.

Second, I practice

Deuxièmement, je pratique

self-forgiveness.

le pardon de soi.

Instead of saying, "I

Au lieu de dire : "J'ai

ruined everything," I say, "Today was

tout ruiné," je dis : "Aujourd'hui a été

tough, but tomorrow is another chance."

difficile, mais demain est une autre chance."

Forgiveness resets the cycle.

Le pardon réinitialise le cycle.

That's so important.

C'est si important.

Because if we punish

Parce que si nous nous punissons

ourselves for negative self-talk, we just

pour un dialogue interne négatif, nous ne

create more negativity.

faisons que créer plus de négativité.

Forgiveness is like a reset button.

Le pardon est comme un bouton de réinitialisation.

Audience, have you ever forgiven yourself

Public, t'es-tu déjà pardonné à toi-même

out loud?

à voix haute ?

Try it.

Essaye.

Say, "I forgive myself

Dis : "Je me pardonne



for being hard on me today." Notice how it

d'avoir été dur avec moi aujourd'hui." Remarque comment cela

feels in your body.

se sent dans ton corps.

Yes.

Oui.

And forgiveness connects to

Et le pardon se connecte avec

compassion.

la compassion.

Compassion means understanding

La compassion signifie comprendre

that you're human, imperfect, and still

que tu es humain, imparfait et pourtant

worthy of kindness.

digne de gentillesse.

It's not about

Ce n'est pas une question de

excusing mistakes; it's about recognizing

justifier les erreurs ; il s'agit de reconnaître

that mistakes don't define your value.

que les erreurs ne définissent pas ta valeur.

Exactly.

Exactement.

And here's where things get

Et voici où les choses deviennent

exciting.

excitantes.

When you consistently practice

Quand tu pratiques constamment

compassionate self-talk, you start to

le dialogue interne compatissant, tu commences à



experience resilience.

expérimenter la résilience.

Life will still

La vie apportera encore

bring challenges, anxiety, stress,

des défis, de l'anxiété, du stress,

failure, but your response changes.

des échecs, mais ta réponse change.

Instead of collapsing, you bounce back.

Au lieu de t'effondrer, tu rebondis.

That's the gift of training your inner

C'est le cadeau d'entraîner ta voix

voice.

intérieure.

And it's not only about resilience, it's

Et il ne s'agit pas seulement de résilience, c'est

also about joy.

aussi de la joie.

Negative self-talk narrows

Le dialogue interne négatif rétrécit

your focus to flaws and problems.

ton attention sur les défauts et les problèmes.

Positive self-talk opens your eyes to

Le dialogue interne positif t'ouvre les yeux à

beauty, gratitude, and possibility.

la beauté, la gratitude et la possibilité.

You

Tu

literally experience more joy because you

expérimentes littéralement plus de joie parce que tu

give yourself permission to see it.

te donnes la permission de le voir.



That's beautiful, and it reminds me of

C'est beau, et ça me rappelle

nature.

la nature.

No matter what happens in our

Peu importe ce qui se passe dans nos

personal lives, the sun still rises, the

vies personnelles, le soleil se lève toujours, les

waves still move, the world continues.

vagues continuent de bouger, le monde continue.

Self-talk is like tuning into that

Le dialogue interne est comme se synchroniser avec ce

rhythm, remembering that setbacks are

rythme, se souvenir que les revers sont

temporary but life keeps flowing.

temporaires mais la vie continue de couler.

Audience, next time you feel overwhelmed,

Public, la prochaine fois que tu te sens accablé,

step outside and notice something

sors et remarque quelque chose

constant, the sky, the trees, the air.

de constant, le ciel, les arbres, l'air.

Let

Laisse

it remind you that your inner storms

qu'il te rappelle que tes tempêtes intérieures

will pass.

passer.

I love that image.

J'adore cette image.

And let's bring this

Et faisons descendre cela



down to very practical advice for our

à des conseils très pratiques pour nos

listeners.

auditeurs.

Martin, if someone wants to

Martin, si quelqu'un veut

start transforming their self-talk today,

commencer à transformer son dialogue interne aujourd'hui,

what's the first step you'd recommend?

quel est le premier pas que tu recommanderais ?

Step one, awareness.

Étape un, prise de conscience.

Spend one day noticing the sentences in

Passe un jour à remarquer les phrases dans

your head.

ta tête.

Write them down.

Écris-les.

Awareness is

La prise de conscience est

the foundation.

la fondation.

Without it, you can't

Sans elle, tu ne peux pas

change anything.

changer quoi que ce soit.

Step two,

Étape deux,

challenge.

défi.

Ask, "Is this thought true?"

Demande, "Cette pensée est-elle vraie ?"



Always, "Can

Toujours, "Puis-je

I see it differently?" Step three,

la voir différemment ?" Étape trois,

replace.

remplacer.

Reframe the negative into

Reformule le négatif en

something constructive and compassionate.

quelque chose de constructif et de compatissant.

And step four, repeat.

Et étape quatre, répète.

Do it

Fais-le

again and again until it becomes a habit.

encore et encore jusqu'à ce que cela devienne une habitude.

That's a perfect roadmap.

C'est une feuille de route parfaite.

And I'd add step

Et j'ajouterais l'étape

five, celebrate.

cinq, célèbre.

Celebrate small wins.

Célèbre les petites victoires.

If

Si

you caught one negative thought and

tu as attrapé une pensée négative et

replaced it today, that's progress.

l'as remplacée aujourd'hui, c'est un progrès.

Clap

Applaudis



for yourself, smile, acknowledge the

pour toi-même, souris, reconnais l'

effort.

effort.

Audience, please don't

Public, s'il te plaît, ne

underestimate small victories.

sous-estime pas les petites victoires.

They add up

Ils s'additionnent

to big transformations.

à de grandes transformations.

Absolutely.

Absolument.

And since this is your English

Et puisque c'est ta boîte à outils en anglais,

toolbox, let me connect it to language

laisse-moi le relier à l'apprentissage des langues

learning for a second.

un instant.

Many learners say

Beaucoup d'apprenants disent

to themselves, "I'll never be fluent," or,

à eux-mêmes : "Je ne serai jamais fluide," ou,

"My accent is terrible." That's negative

"Mon accent est terrible." C'est un dialogue interne

self-talk, and it blocks progress.

négatif, et ça bloque le progrès.

But if

Mais si

they change the script to, "I'm improving

ils changent le script en : "Je m'améliore



every day," or, "My accent shows I'm

chaque jour," ou : "Mon accent montre que je suis

bilingual, and that's powerful," they

bilingue, et c'est puissant," ils

learn faster.

apprennent plus vite.

The inner voice shapes the learning

La voix intérieure façonne le chemin

journey.

d'apprentissage.

Yes.

Oui.

I've seen students blossom when they

J'ai vu des étudiants s'épanouir quand ils

stop attacking themselves for mistakes.

cessent de s'attaquer pour leurs erreurs.

Mistakes are not proof of failure; they're

Les erreurs ne sont pas une preuve d'échec ; ce sont

proof of growth.

une preuve de croissance.

So listeners, if you're

Alors auditeurs, si vous êtes

learning English or any skill, remember,

en train d'apprendre l'anglais ou n'importe quelle compétence, rappelez-vous,

the words you use inside will determine

les mots que vous utilisez à l'intérieur détermineront

how far you go outside.

jusqu'où vous irez à l'extérieur.

Exactly.

Exactement.

And before we wrap up, I wanna

Et avant de conclure, je veux



leave our audience with one final thought.

laisser notre audience avec une dernière pensée.

Your self-talk is a lifelong companion.

Ton dialogue interne est un compagnon de toute la vie.

You can't escape it, but you can choose

Tu ne peux pas y échapper, mais tu peux choisir

whether it's a critic or a coach, an enemy

si c'est un critique ou un entraîneur, un ennemi

or a friend.

ou un ami.

And my final message is this, be patient.

Et mon dernier message est celui-ci, sois patient.

Transforming self-talk is like building a

Transformer le dialogue interne est comme construire une

new friendship with yourself.

nouvelle amitié avec toi-même.

It takes

Ça prend

time, but it's worth it.

du temps, mais ça en vaut la peine.

Imagine living

Imagine vivre

every day with a supportive best friend in

chaque jour avec un meilleur ami de soutien en

your mind.

ta tête.

That's what's possible.

C'est ce qui est possible.

So to recap everything we've covered

Alors pour récapituler tout ce que nous avons couvert

across this conversation,

dans cette conversation,



self-talk shapes emotions, body, identity,

le dialogue intérieur façonne les émotions, le corps, l'identité,

and relationships.

et les relations.

Negative voices often come from early

Les voix négatives viennent souvent d'

experiences, but can be transformed.

expériences précoces, mais peuvent être transformées.

Tools

Outils

like journaling, reframing, affirmations,

comme le journal, le recadrage, les affirmations,

breathing, visualization, gratitude,

la respiration, la visualisation, la gratitude,

humor, and self-forgiveness really work.

l'humour et l'autopardon fonctionnent vraiment.

Compassion isn't

La compassion n'est pas

indulgence; it's resilience.

indulgence ; c'est résilience.

And your inner words don't just stay

Et tes mots intérieurs ne restent pas seulement

inside.

à l'intérieur.

They change how you live, love,

Ils changent comment tu vis, aimes,

and grow.

et grandis.

So, before we close, let's talk about

Alors, avant de conclure, parlons de

something really important.

quelque chose de vraiment important.



Changing your

Changer ton

self-talk isn't just about you.

dialogue intérieur n'est pas seulement à propos de toi.

It's about

C'est à propos de

us, this community we're building

nous, cette communauté que nous construisons

together.

ensemble.

Because when you share the words

Parce que quand tu partages les mots

you're choosing,

que tu choisis,

someone else reads them, and suddenly they

quelqu'un d'autre les lit, et tout à coup ils

feel less alone.

se sentent moins seuls.

Think about the

Pense aux

micro-tasks we practiced today.

micro-tâches que nous avons pratiquées aujourd'hui.

We asked

Nous t'avons demandé

you to add the word yet to a negative

d'ajouter le mot encore à un

thought.

pensée négative.

Which one did you choose?

Lequel as-tu choisi ?

We suggested you

Nous avons suggéré que tu



give your inner critic a nickname.

donnes un surnom à ton critique intérieur.

Did

As-tu

you call it the judge, the parrot,

appelé ça le juge, le perroquet,

something funnier?

quelque chose de plus drôle ?

We encouraged you to write down one gentle

Nous t'avons encouragé à écrire une affirmation douce

affirmation you actually believe.

que tu crois vraiment.

What's

C'est quoi

yours?

la tienne ?

These aren't just private exercises.

Ce ne sont pas que des exercices privés.

If

Si

you share them in the comments, you're

tu les partages dans les commentaires, tu es

plantin ideas for other learners.

en train de planter des idées pour d'autres apprenants.

You

Tu

become part of their journey.

deviens une partie de leur parcours.

And here's why this matters.

Et voici pourquoi c'est important.

Our channel

Notre chaîne



is not about passive listening.

n'est pas une écoute passive.

It's about

C'est à propos de

slow listening, plus active living.

l'écoute lente, plus vivre activement.

If

Si

you only listen, the lesson stays in your

tu écoutes seulement, la leçon reste dans tes

ears.

oreilles.

If you comment, the lesson travels

Si tu commentes, la leçon voyage

into your hands, your voice, your

dans tes mains, ta voix, ton

identity.

identité.

So I want to challenge you.

Alors je veux te défier.

Be brave

Sois courageux

today.

aujourd'hui.

Comment one of three

Commente une de trois

things.

choses.

The negative sentence you transformed with

La phrase négative que tu as transformée avec

yet.

"encore".



The nickname you gave your inner critic.

Le surnom que tu as donné à ton critique intérieur.

Or the affirmation you'll start repeating

Ou l'affirmation que tu commenceras à te répéter

to yourself this week.

à toi-même cette semaine.

Choose one.

Choisis-en une.

Post it below, because your

Publie-la ci-dessous, parce que ton

comment isn't just for us.

commentaire n'est pas juste pour nous.

It's for every

C'est pour chaque

person who reads it and thinks, "Yes, me

personne qui le lit et pense : "Oui, moi

too.

aussi.

I can try that."

Je peux essayer ça."

Imagine what happens when dozens of people

Imagine ce qui se passe quand des dizaines de personnes

start sharing.

commencer à partager.

Suddenly, you don't feel

Tout à coup, tu ne te sens pas

like a single listener.

comme un auditeur solitaire.

You feel like part

Tu te sens comme partie

of a circle, a movement, a team

d'un cercle, d'un mouvement, d'une équipe



practicing together.

pratiquant ensemble.

So let's make this the moment where our

Alors faisons de ce moment celui où notre

comment section becomes alive.

section de commentaires prend vie.

Let's make

Faisons-en

it a safe place to share inner voices,

un endroit sûr pour partager des voix intérieures,

struggles, and victories.

des luttes et des victoires.

Remember, listen slowly, learn deeply, and

Souviens-toi, écoute lentement, apprends profondément, et

speak confidently.

parle avec confiance.

See

À bientôt

you in the next episode.

dans le prochain épisode.

