

The Power of the Pause: Why Slow English Sounds Confident

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

282 lines

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

What is the most powerful word in the English language?

Quel est le mot le plus puissant en anglais?

Go on... guess.

Allez... devinez.

Bigger than "love".

Plus gros que "love".

Stronger than "yes".

Plus fort que "yes".

More persuasive than any adjective you have ever learned.

Plus persuasif que n'importe quel adjectif que vous avez jamais appris.

Here is the answer, friends.

Voici la réponse, mes amis.

It is not a word at all.

Ce n'est pas du tout un mot.

It is silence.

C'est le silence.

The best speakers in the world... do not talk faster than everyone else.

Les meilleurs orateurs du monde ne parlent pas plus vite que tout le monde.

They pause more than everyone else.

Ils s'arrêtent plus que tout le monde.

And today, we are going to demonstrate it... and hand you a practical technique.

Et aujourd'hui, nous allons le démontrer... et vous donner une technique pratique.

Welcome to Your English Toolbox, where we train your ears step by step.

Bienvenue à Your English Toolbox, où nous formons vos oreilles étape par étape.

I am Martin.

Je suis Martin.



And I am Julia.

Et je suis Julia.

Friends, we are so happy you are here today.

Nous sommes si heureux que vous soyez ici aujourd'hui.

Before we begin, remember this episode has a home online.

Avant de commencer, rappelez-vous que cet épisode a une maison en ligne.

youenglishtoolbox.com.

youenglishtoolbox.com.

The interactive transcript, translations in Farsi, Spanish, German and French, vocabulary cards, flashcards, games and PDFs.

La transcription interactive, les traductions en farsi, espagnol, allemand et français, les cartes de vocabulaire, cartes flash, jeux et PDF.

All completely free.

Tout est libre.

Today's topic is one that many learners secretly worry about.

Le sujet d'aujourd'hui est celui qui préoccupe secrètement de nombreux apprenants.

Sounding fluent.

Ça sonne couramment.

Sounding confident.

Je suis confiant.

Sounding... good.

Ça sonne... bien.

And we have some news that is going to surprise you.

Et nous avons des nouvelles qui vont vous surprendre.

If you stay with us to the end, you will walk away with three things.

Si vous restez avec nous jusqu'à la fin, vous partirez avec trois choses.

One — a pause technique that can make your speech sound more confident... at your current level.

Un — une technique de pause qui peut rendre votre discours plus confiant... à votre niveau actuel.

Two — the two secrets that turn a small vocabulary into powerful speech.

Deux: les deux secrets qui transforment un petit vocabulaire en discours puissant.

Three — a practical formula behind many stories that people remember.

Trois: une formule pratique derrière de nombreuses histoires dont les gens se souviennent.



And a flexible method for memorizing the structure, so you are less likely to freeze in front of an audience.

Et une méthode flexible pour mémoriser la structure, donc vous êtes moins susceptible de geler devant un public.

Let's begin with a question, Julia.

Commençons par une question, Julia.

Go on.

Allez.

Why do we think fast talkers sound impressive?

Pourquoi pensons-nous que les discours rapides sont impressionnants ?

Honestly?

Honnêtement ?

I think we confuse speed with intelligence.

Je pense que nous confondons vitesse et intelligence.

Fast, smooth, no gaps... it feels like the words are just... flowing from a full mind.

Rapide, lisse, pas d'écarts... on dirait que les mots sont... venant d'un esprit plein.

Exactly what most learners believe.

Exactement ce que la plupart des apprenants croient.

So they rush.

Alors ils se précipitent.

They panic if there is a silence.

Ils paniquent s'il y a un silence.

They fill every gap with "um"...

Ils remplissent chaque silence avec « um »...

"uh"...

« uh »...

"like"...

« like »...

And here is the twist, friends.

Et voici la touche, mes amis.

Confident speakers often do the opposite.

Les orateurs confiants font souvent le contraire.

They pause.

Ils s'arrêtent.



On purpose.

C'est exprès.

Before the important word.

Avant le mot important.

Watch what a pause does to a sentence.

Regardez ce qu'une pause fait à une phrase.

Listen to this: "The answer is yes."

Écoutez ceci: "The answer is yes."

Now listen to this: "The answer is... yes."

Maintenant écoutez ceci : "The answer is... yes."

Do you feel the difference?

Vous sentez la différence ?

The second one has weight.

La seconde a du poids.

Gravity.

Gravité.

The silence before the word tells your brain: pay attention, this matters.

Le silence avant que le mot ne dise à votre cerveau : attention, cela compte.

It is not a gap in your speech.

Ce n'est pas une lacune dans votre discours.

It is a spotlight.

C'est un projecteur.

And here is the beautiful part for every learner listening right now.

Et voici la belle partie pour chaque apprenant qui écoute en ce moment.

This technique does not need advanced grammar.

Cette technique n'a pas besoin de grammaire avancée.

It does not need a big vocabulary.

Il n'a pas besoin d'un grand vocabulaire.

It needs exactly one thing: comfort with silence.

Il a besoin d'une chose : le confort avec le silence.

Which... funnily enough... is something slow English speakers already have plenty of practice with.

Et, assez curieusement, les personnes qui parlent anglais lentement ont déjà beaucoup d'entraînement dans ce domaine.



Friends, if you have ever felt embarrassed about speaking slowly in English... this is the moment to let that feeling go.

Mes amis, si vous avez déjà eu honte de parler lentement en anglais... c'est le moment de laisser partir ce sentiment.

Because the pause you thought was a weakness... is a tool that confident speakers deliberately develop.

Car la pause que vous preniez pour une faiblesse est un outil que les personnes sûres d'elles développent volontairement.

You already own it.

Tu le possèdes déjà.

You just need to use it on purpose.

Tu dois l'utiliser exprès.

So let's talk about the enemy of the pause.

Parlons donc de l'ennemi de la pause.

The filler word.

Le mot de remplissage.

"Um."

"Um."

"Uh."

"Uh."

"Like."

"Like."

"You know."

"You know."

These little sounds feel harmless.

Ces petits sons sont inoffensifs.

But they do real damage.

Mais ils font de vrais dégâts.

Too many filler words can tell the listener: I am not sure...

Trop de mots de remplissage peuvent dire à l'auditeur : je ne suis pas sûr...

I am not ready...

Je ne suis pas prêt...

I am searching.

Je cherche mes mots.



They can dilute the message around them.

Ils peuvent diluer le message qui les entoure.

So here is a simple technique to reduce them.

Voici donc une technique simple pour les réduire.

It has two parts.

Il a deux parties.

Part one — slow down at the end of your sentence.

Première partie — Ralentissez à la fin de votre phrase.

Most fillers appear at the exact moment we rush the last few words, searching for what comes next.

La plupart des remplissages apparaissent au moment exact où nous précipitons les derniers mots, à la recherche de ce qui vient ensuite.

Slow those final words down on purpose.

Ralentissez ces derniers mots exprès.

It buys your brain the half-second it needs.

Il achète votre cerveau la demi-seconde dont il a besoin.

Part two — close your mouth.

Deuxième partie: fermez la bouche.

Sounds strange, we know.

Ça a l'air étrange.

But an open mouth invites a sound to escape... even before the word is ready.

Mais une bouche ouverte invite un son à s'échapper... avant même que le mot soit prêt.

Close it.

Fermez-la.

Think.

Réfléchissez.

Then open it again when the word is formed.

Puis ouvrez-la quand le mot est formé.

Silence... then the word.

Silence... puis le mot.

Never sound... then the word.

Jamais un son... puis le mot.

Try it with us right now, friends.

Essayez avec nous, mes amis.



Think of your favorite food.

Pensez à votre nourriture préférée.

Don't say it yet.

Ne le dis pas encore.

Close your mouth.

Ferme la bouche.

Find the word completely, in your mind.

Trouvez le mot complètement, dans votre esprit.

Now say it.

Maintenant dis-le.

See?

Vous voyez ?

No "um".

Pas de "um".

Just... a small silence, and then a clear word.

Juste... un petit silence, puis un mot clair.

That tiny pause... is your new best friend.

Cette petite pause... est votre nouvelle meilleure amie.

Now, let's talk about your vocabulary.

Parlons de votre vocabulaire.

Because here is a strange fact about the human brain.

Parce que voici un fait étrange sur le cerveau humain.

You may already recognize... thousands of English words.

Vous pouvez déjà reconnaître... des milliers de mots anglais.

When you read them, when you hear them, you understand.

Quand vous les lisez, quand vous les entendez, vous comprenez.

But when you speak?

Mais quand tu parles ?

You probably use... one thousand, five hundred words.

Vous utilisez probablement... mille, cinq cents mots.

Maybe three thousand, on a good day.

Peut-être trois mille, par une bonne journée.



One useful way to picture this is as the gap between your receptive vocabulary and your active vocabulary.

Une façon utile d'imaginer cela est comme l'écart entre votre vocabulaire réceptif et votre vocabulaire actif.

Your receptive vocabulary is the ocean: all the words you understand when you hear or read them.

Votre vocabulaire réceptif est l'océan : tous les mots que vous comprenez quand vous les entendez ou les lisez.

Your active vocabulary is the small cup you actually drink from every day: the words you can retrieve when you speak.

Votre vocabulaire actif est la petite tasse dans laquelle vous buvez réellement chaque jour : les mots que vous parvenez à retrouver quand vous parlez.

And here is the secret that changes everything.

Et voici le secret qui change tout.

You don't need more words in the ocean.

Vous n'avez pas besoin de plus de mots dans l'océan.

You need to move a few words... from the ocean, into the cup.

Vous devez déplacer quelques mots... de l'océan, dans la tasse.

And there is no single magic number attached to this.

Et il n'y a pas un seul numéro magique attaché à cela.

Research gives different answers because words, learners, and contexts are different.

La recherche donne différentes réponses parce que les mots, les apprenants et les contextes sont différents.

But the principle is clear: one encounter is rarely enough.

Mais le principe est clair : une rencontre est rarement suffisante.

You need repeated, meaningful contact with a word... and you need to retrieve it actively.

Vous avez besoin d'un contact répété et significatif avec un mot... et vous devez le récupérer activement.

Not once in a textbook.

Pas une fois dans un manuel.

Not once in a quiz.

Pas une fois dans un quiz.

Again and again, in different real sentences.

Encore et encore, dans différentes phrases réelles.

And Julia... doesn't that principle sound familiar?

Et Julia... ce principe ne semble pas familier ?

It should!

Ça devrait !



Because it is exactly why this podcast does not give you fifty new words in one episode.

Parce que c'est exactement pourquoi ce podcast ne vous donne pas cinquante nouveaux mots dans un épisode.

Five to eight expressions.

Cinq à huit expressions.

Real context.

Un vrai contexte.

Repeated, reused, practiced until they move house... from the ocean, into your cup.

Répétés, réutilisés et pratiqués jusqu'à ce qu'ils déménagent... de l'océan vers votre tasse.

So here is a small mission for this week, friends.

Voici donc une petite mission pour cette semaine, amis.

Pick just one word you already recognize but never use.

Choisissez un seul mot que vous reconnaissez déjà mais que vous n'utilisez jamais.

Maybe it's "genuinely".

C'est peut-être "genuinely".

Or "overwhelmed".

Ou "overwhelmed".

Or "I'd argue that..."

Ou "I'd argue that..."

And use it.

Et utilise-le.

On purpose.

C'est exprès.

Again and again, this week, until it feels like yours.

Encore et encore, cette semaine, jusqu'à ce que ça te ressemble.

That one word... is worth more than fifty words you only recognize.

Ce mot... vaut plus de cinquante mots que vous ne reconnaissez.

Let's talk about your voice now — the instrument itself.

Parlons maintenant de votre voix — l'instrument lui-même.

Pitch, volume, rhythm.

Emplacement, volume, rythme.

Most people speak in one flat line.

La plupart des gens parlent en une seule ligne.



Same pitch, same volume, same speed, from the first word to the last.

Même pas, même volume, même vitesse, du premier mot au dernier.

And a flat voice, in any language, is tiring to listen to.

Et une voix plate, dans n'importe quelle langue, est fatigante à écouter.

A voice with movement... is magnetic.

Une voix au mouvement est magnétique.

Here is a wonderful, slightly strange exercise.

Voici un exercice merveilleux, légèrement étrange.

Read a children's story out loud tonight.

Lisez une histoire pour enfants à haute voix ce soir.

With drama.

Avec le drame.

Make the wolf's voice deep and dangerous.

Rendre la voix du loup profonde et dangereuse.

Make the little pig's voice high and worried.

Que la voix du petit cochon soit haute et inquiète.

It feels silly.

C'est stupide.

It feels ridiculous, honestly.

C'est ridicule, honnêtement.

But it trains something real: your range.

Mais ça forme quelque chose de réel : votre gamme.

Your ability to move your pitch and your volume on purpose, instead of staying flat out of fear.

Votre capacité à déplacer votre pitch et votre volume exprès, au lieu de rester à plat par peur.

And friends, this connects directly to something you already do on this podcast.

Et mes amis, cela se connecte directement à quelque chose que vous faites déjà sur ce podcast.

Shadowing.

L'ombre.

When you repeat a sentence after us... don't just copy the words.

Quand vous répétez une phrase après nous, ne copiez pas les mots.

Copy the music.

Imitez la musique.



Copy where our voice goes up... where it slows down... where it pauses.

Recopie où notre voix monte... où elle ralentit... où elle s'arrête.

The words teach you English.

Les mots vous apprennent l'anglais.

The music teaches you to sound human.

La musique vous apprend à sonner humain.

Now, the part I love most.

La partie que j'aime le plus.

Storytelling.

Histoire.

Because here is a truth, friends: facts alone can fade quickly.

Parce que c'est une vérité, mes amis : les faits seuls peuvent disparaître rapidement.

Stories often stay with us.

Les histoires restent souvent avec nous.

So what makes a story actually work?

Qu'est-ce qui fait qu'une histoire fonctionne ?

There is a formula.

Il existe une formule.

A real one.

Une vraie.

Rule number one — something must change.

Règle numéro un — quelque chose doit changer.

If nothing changes from the beginning to the end, it's not a story.

Si rien ne change du début à la fin, ce n'est pas une histoire.

It's just a list of events.

C'est juste une liste d'événements.

Someone wants something... and something gets in the way.

Quelqu'un veut quelque chose... et quelque chose fait obstacle.

That's it.

C'est tout.

That's the engine.

C'est le moteur.



Rule number two — start in the action.

Règle numéro deux — commencer l'action.

Don't say: "So, let me give you some background first..."

Ne dites pas : "So, let me give you some background first..."

Too much background can delay the moment that matters.

Trop de contextes peuvent retarder le moment qui compte.

Drop your listener right into the moment.

Déposez votre auditeur dans le moment.

"I was standing at the door, and my hands were shaking."

"I was standing at the door, and my hands were shaking."

Now we're in it.

Maintenant, nous sommes dans l'action.

Now we care.

Maintenant, cela nous importe.

Rule number three — use your senses.

Règle numéro trois — utilisez vos sens.

Don't say "I was nervous."

Ne dites pas "I was nervous."

Say: "My mouth went dry, and I could hear my own heartbeat."

Disons : "My mouth went dry, and I could hear my own heartbeat."

Let people feel it, not just hear about it.

Que les gens le sentent, et pas seulement qu'ils l'entendent.

And rule number four — trust your audience.

Et la règle numéro quatre — faites confiance à votre public.

Don't explain the meaning of your own story.

N'expliquez pas le sens de votre propre histoire.

Let the ending speak for itself, and let people feel it in their own way.

Que la fin parle d'elle-même, et que les gens la ressentent à leur façon.

Setup.

Préparez-vous.

Conflict.

Conflit.



Resolution.

Résolution.

Change.

Changement.

That is a simple, reliable architecture.

C'est une architecture simple et fiable.

Let us tell you about Farah.

Laissez-nous vous parler de Farah.

Farah is a nurse from Sudan, living in Manchester.

Farah est infirmière du Soudan, vivant à Manchester.

She had an interview for a hospital job she wanted desperately.

Elle a eu une entrevue pour un travail à l'hôpital qu'elle voulait désespérément.

And she knew the first question would be: "So, tell me about yourself."

Et elle savait que la première question serait : "So, tell me about yourself."

The old Farah would have frozen.

Le vieux Farah aurait gelé.

Too many memories, too much English, no idea where to start.

Trop de souvenirs, trop d'anglais, aucune idée par où commencer.

But this time, she did something different.

Mais cette fois, elle a fait quelque chose de différent.

She didn't write a script and memorize it word for word.

Elle n'a pas écrit de script et mémorisé mot pour mot.

She built one sixty-second story... using exactly the formula we just gave you.

Elle a construit une histoire de soixante secondes... en utilisant exactement la formule que nous venons de vous donner.

Setup: a girl in Khartoum, twelve years old, holding her grandmother's hand in a busy hospital corridor.

Situation initiale : une fille de douze ans à Khartoum, tenant la main de sa grand-mère dans un couloir d'hôpital très fréquenté.

Conflict: no doctor had time to explain what was happening, and the fear on every face in that waiting room.

Conflit : aucun médecin n'avait le temps d'expliquer ce qui se passait, et la peur se lisait sur tous les visages dans cette salle d'attente.



Resolution: a young nurse crouched down, looked her directly in the eyes, and explained everything slowly, in words a child could understand.

Résolution : une jeune infirmière s'est accroupie, l'a regardée droit dans les yeux et lui a tout expliqué lentement, avec des mots qu'une enfant pouvait comprendre.

And the change: "That is the nurse I decided, that day, I would become.

Et le changement : « C'est l'infirmière que j'ai décidé de devenir ce jour-là.

And that is the nurse I still try to be, every single shift."

Et c'est encore cette infirmière que j'essaie d'être à chaque service. »

She didn't memorize those exact words.

Elle n'a pas mémorisé ces mots exacts.

She memorized the four beats.

Elle a mémorisé les quatre battements.

The girl.

La fille.

The fear.

La peur.

The nurse.

L'infirmière.

The promise.

La promesse.

And in the interview, the story came out naturally... a little different each time she told it, but always true, always hers.

Et dans l'interview, l'histoire est apparue naturellement... un peu différente chaque fois qu'elle le disait, mais toujours vraie, toujours à elle.

She got the job.

Elle a eu le boulot.

And the interviewer told her, weeks later, that her story was the moment they knew.

Et l'intervieweur lui a dit, des semaines plus tard, que son histoire était le moment où ils savaient.

Not her English level.

Pas son niveau d'anglais.

Her story.

Son histoire.

And that brings us to the final tool of the day.

Et cela nous amène à l'outil final de la journée.



How do you actually remember something like that... under pressure?

Comment tu te souviens de quelque chose comme ça... sous pression ?

Let us compare two ways to memorize.

Comparons deux façons de mémoriser.

One is often more resilient under stress.

L'une résiste souvent mieux au stress.

Word-for-word memorization can be fragile.

La mémorisation mot à mot peut être fragile.

If you forget one single word in the middle... the whole thing can collapse.

Si vous oubliez un seul mot au milieu... tout peut s'effondrer.

Your brain panics, searching for the exact missing piece.

Votre cerveau panique, cherchant la pièce manquante.

Another method is much more flexible.

Une autre méthode est beaucoup plus flexible.

Think of it as memorizing beat by beat.

Considérez ça comme mémorisant beat by beat.

You don't memorize sentences.

Tu ne mémorises pas les phrases.

You memorize a sequence of images... like beats in a story.

Vous mémorisez une séquence d'images... comme des beats dans une histoire.

Picture a simple journey through a place you know well — your own house, for example.

Imaginez un simple voyage à travers un endroit que vous connaissez bien — votre propre maison, par exemple.

At the front door: the girl in Khartoum.

À la porte d'entrée : la fille à Khartoum.

In the hallway: the fear in the waiting room.

Dans le couloir : la peur dans la salle d'attente.

In the kitchen: the nurse who crouched down.

Dans la cuisine : l'infirmière qui s'est écrasée.

At the back door: the promise.

À la porte de derrière : la promesse.

Walk through your house in your mind... and the story walks with you, beat by beat.

Marchez dans votre maison dans votre esprit... et l'histoire marche avec vous, battez-vous.



If you forget one exact word... it doesn't matter.

Si vous oubliez un mot exact... peu importe.

You know where you are in the house.

Tu sais où tu es dans la maison.

You know what happens next.

Tu sais ce qui se passe ensuite.

Many speakers use this kind of visual route to remember the structure of a presentation without memorizing every sentence.

Beaucoup d'orateurs utilisent ce genre de route visuelle pour se souvenir de la structure d'une présentation sans mémoriser chaque phrase.

And you can use a tiny version for one sixty-second story about yourself.

Et vous pouvez utiliser une version minuscule pour une soixante-deuxième histoire sur vous-même.

Four rooms.

Quatre chambres.

Four beats.

Quatre battements.

One story you can return to without depending on exact sentences.

Une histoire à laquelle vous pouvez revenir sans dépendre des phrases exactes.

So, let's bring all of this home... and point it directly at your English.

Rassemblons maintenant tout ce que nous avons vu et appliquons-le directement à votre anglais.

Because everything today has one target: helping you sound like yourself, only clearer.

Parce que tout aujourd'hui a une cible : vous aider à vous faire passer pour vous-même.

Here is your plan for this week — four small actions.

Voici votre plan pour cette semaine — quatre petites actions.

Action one: claim the pause.

Action un : demandez la pause.

Stop treating silence as a mistake.

Arrête de traiter le silence comme une erreur.

Before your next important sentence, pause on purpose.

Avant votre prochaine phrase importante, faites volontairement une pause.

Let it land.

Laissez-la produire son effet.



Action two: catch one filler word.

Deuxième action: attraper un mot de remplissage.

This week, notice every time "um" or "uh" tries to escape.

Cette semaine, remarquez chaque fois que "um" ou "uh" essaye de s'échapper.

Close your mouth, find the word, then speak.

Ferme la bouche, trouve le mot, puis parle.

One less filler this week is a real, measurable win.

Un de moins cette semaine est une victoire réelle et mesurable.

Action three: move one word from the ocean to the cup.

Action 3 : déplacer un mot de l'océan à la coupe.

Choose a word you recognize but never use, and use it on purpose, again and again, until it's yours.

Choisissez un mot que vous reconnaissez mais que vous n'utilisez jamais, et utilisez-le exprès, encore et encore, jusqu'à ce qu'il soit le vôtre.

Action four: build your own sixty-second story.

Action quatre : construire votre propre histoire de soixante-deuxième.

The one for "tell me about yourself" — for interviews, for new friends, for that first real conversation in English.

Celui pour "tell me about yourself" — pour les interviews, pour les nouveaux amis, pour cette première vraie conversation en anglais.

Setup, conflict, resolution, change.

Configuration, conflit, résolution, changement.

Four beats, not four hundred words.

Quatre coups, pas quatre cents mots.

Walk it through your mental house until it's simply... part of you.

Passez par votre maison mentale jusqu'à ce que ça fasse partie de vous.

Say the sentence of the day with us, friends.

Dites la sentence de la journée avec nous, amis.

Confidence is not about talking fast — it is about pausing on purpose.

Avoir confiance, ce n'est pas parler vite : c'est faire des pauses volontairement.

One more time.

Encore une fois.

Confidence is not about talking fast — it is about pausing on purpose.

Avoir confiance, ce n'est pas parler vite : c'est faire des pauses volontairement.



Quick recap, friends.

Récapitulez vite, mes amis.

The pause is a spotlight, not a gap — use it before your important words.

La pause est un projecteur, pas un vide : utilisez-la avant les mots importants.

Remove filler words by slowing your endings and closing your mouth until the word is ready.

Supprimer les mots de remplissage en ralentissant vos fins et en fermant votre bouche jusqu'à ce que le mot soit prêt.

Move words from your receptive vocabulary to your active vocabulary through repeated, meaningful use.

Déplacez les mots de votre vocabulaire réceptif vers votre vocabulaire actif par une utilisation répétée et significative.

Train your voice like an instrument — read with drama, and shadow the music, not just the words.

Formez votre voix comme un instrument — lisez avec le drame, et ombrez la musique, pas seulement les mots.

A strong personal story can follow a simple formula: setup, conflict, resolution, change.

Une histoire personnelle forte peut suivre une formule simple : configuration, conflit, résolution, changement.

And when you need to remember it under pressure, walk it through your mental house, beat by beat.

Et quand vous devez vous en souvenir sous pression, marchez dans votre maison mentale, battez-vous.

Everything from today — the vocabulary, the transcript, the practice tools — is waiting for you at yourenglishtoolbox.com.

Tout d'aujourd'hui — le vocabulaire, la transcription, les outils de pratique — vous attend à yourenglishtoolbox.com.

All completely free.

Tout est libre.

So here is your mission this week, friends.

Voilà votre mission cette semaine, mes amis.

One pause, used on purpose.

Une pause, utilisée exprès.

One filler word, caught and replaced with silence.

Un mot de remplissage, pris et remplacé par le silence.

One old word from your ocean, brought into your cup.

Un vieux mot de votre océan, apporté dans votre coupe.

And if you're brave... one sixty-second story, ready for the next person who asks who you are.

Et si vous êtes courageux... une soixante-deuxième histoire, prête pour la prochaine personne qui vous demande qui vous êtes.



Because from today, you don't need more words to sound confident.

Parce qu'à partir d'aujourd'hui, vous n'avez pas besoin de plus de mots pour paraître confiant.

You need better silence.

Il vous faut un meilleur silence.

Thank you for being here with us.

Merci d'être parmi nous.

And... friends... notice that pause before we said goodbye.

Et... les amis... remarquez cette pause avant qu'on ne vous dise au revoir.

Very good.

Très bien.

Take care, friends.

Prenez soin de vous, mes amis.

Bye for now.

Au revoir pour l'instant.

