

Why Your Words Are Casting Spells

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

182 lines

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

Have you ever repeated something someone said about a friend and felt that little sting of guilt

Avez-vous déjà répété quelque chose que quelqu'un avait dit sur un ami et ressenti ce petit pincement de
right after?

juste après ?

Or had someone snap at you for no reason and carried that sentence with you for

Ou quelqu'un vous a-t-il parlé sèchement sans raison, vous laissant porter cette phrase
the rest of the day?

tout le reste de la journée ?

Today we are opening one of the quietest most powerful books ever written

Aujourd'hui, nous ouvrons l'un des livres les plus calmes et les plus puissants jamais écrits
about how we speak and how we listen.

sur notre manière de parler et d'écouter.

Welcome to Your English Toolbox,

Bienvenue dans Your English Toolbox,

where we train your ears step by step.

où nous entraînons votre oreille pas à pas.

I am Martin.

Je suis Martin.

And I am Julia.

Et moi, Julia.

Friends,

Chers amis,

we are so happy you are here today.

nous sommes ravis de vous retrouver.

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

Avant de commencer, rappelez-vous que cet épisode a sa place en ligne.



YourEnglishToolbox.com.

[YourEnglishToolbox.com.](#)

The interactive transcript of this episode, translations in Farsi,

[La transcription interactive, les traductions en farsi,](#)

Spanish, German, and French, vocabulary cards, flashcards, games, and downloadable PDFs,

[español, allemand et français, les cartes de vocabulaire, flashcards, jeux et PDF à télécharger,](#)

all completely free.

[tout est entièrement gratuit.](#)

Today's episode comes from a real book, one that has sold more than

[L'épisode d'aujourd'hui vient d'un vrai livre, vendu à plus de](#)

10 million copies worldwide.

[dix millions d'exemplaires dans le monde.](#)

It is called The Four Agreements, written by the Mexican author

[Il s'appelle Les Quatre Accords toltèques, écrit par l'auteur mexicain](#)

and healer Don Miguel Ruiz.

[et guérisseur Don Miguel Ruiz.](#)

It is a short book, but every page hits like a small earthquake.

[C'est un livre court, mais chaque page frappe comme un petit séisme.](#)

And today we are opening just two of its four agreements, the ones about your words and

[Aujourd'hui, nous n'ouvrons que deux de ses quatre accords : ceux qui concernent vos paroles et](#)

about your peace of mind.

[votre paix intérieure.](#)

If you stay with us until the end, you will walk away with

[Si vous restez jusqu'à la fin, vous repartirez avec](#)

three things.

[trois choses.](#)

One, why your own words are more powerful than you think, for better or for worse.

[Premièrement, pourquoi vos propres paroles sont plus puissantes que vous ne le pensez, pour le meilleur ou le](#)

Two, like a simple mental shift that makes other people's opinions of you almost powerless.

[Deuxièmement, un simple changement de perspective qui rend presque impuissantes les opinions des autres](#)

Three, six brand new English expressions, so you can talk about all of this with confidence.

[Troisièmement, six nouvelles expressions anglaises pour en parler avec assurance.](#)



Let's begin.

Commençons.

Ruiz makes a bold claim early in this book.

Ruiz formule une affirmation audacieuse dès le début.

He says your word is not just

Il dit que votre parole n'est pas seulement

communication.

de

It is creation.

la communication. Elle

Think about it this way, friends.

est création. Voyez les choses ainsi :

Every time you speak,

chaque fois que vous parlez,

you are painting a picture in someone else's mind or in your own.

vous peignez une image dans l'esprit de quelqu'un ou dans le vôtre.

Ruiz calls the very first

Ruiz appelle le premier

agreement, be impeccable with your word.

accord : que votre parole soit impeccable.

Now impeccable does not mean perfect.

Impeccable ne signifie pas parfait.

The word comes from the Latin for sin.

Le mot vient du latin lié au péché.

And without sin simply means without going against

Être sans péché signifie simplement ne pas agir contre

yourself.

soi-même.

So being impeccable with your word means using it in the direction of truth and

Avoir une parole impeccable, c'est l'utiliser au service de la vérité et de

love, not self-destruction.

l'amour, non de l'autodestruction.



Let's talk about the sneaky version of this first,

Parlons d'abord de sa version la plus insidieuse :

gossip.

les commérages.

Gossip is not just talking about someone behind their back.

Ils ne consistent pas seulement à parler de quelqu'un dans son dos.

It is any time we use words to spread negativity.

C'est chaque fois que nous utilisons les mots pour répandre de la négativité.

And here is the part most people

Et voici ce que la plupart des gens

miss.

oublie

Gossip works like a boomerang.

: les commérages fonctionnent comme

Before that negative word ever reaches anyone else,

un boomerang. Avant que cette parole négative n'atteigne quelqu'un,

it has to pass through you first.

elle doit d'abord passer par vous.

You cannot poison someone else's mind without tasting

Impossible d'empoisonner l'esprit d'autrui sans goûter

a little of that poison yourself.

un peu de ce poison.

Let me tell you about Aiko.

Laissez-moi vous parler d'Aiko.

Aiko had just started

Elle venait de commencer

a new job at a design studio in Toronto.

un nouvel emploi dans un studio de design à Toronto.

On her second week, a co-worker leaned in

La deuxième semaine, une collègue s'est penchée vers elle

close and whispered, don't trust Marcus.

et a murmuré : ne fais pas confiance à Marcus.



He takes credit for everyone's work.

Il s'attribue le mérite du travail de tout le monde.

Aiko felt that little thrill, the thrill of being in the know.

Aiko a ressenti le petit frisson d'être dans le secret.

She almost repeated it at lunch.

Elle a failli le répéter au déjeuner.

But something stopped her.

Mais quelque chose l'a arrêtée.

She remembered a line from a book she had just started reading.

Elle s'est souvenue d'une phrase d'un livre qu'elle venait de commencer.

This book.

Ce livre

Your word is a seed and gossip is planting weeds in someone else's garden.

: votre parole est une graine, et les commérages plantent des mauvaises herbes dans le jardin d'autrui.

So instead, Aiko just said, I don't really know him yet.

Aiko a donc dit : je ne le connais pas encore vraiment.

I will form my own opinion.

Je me ferai ma propre opinion.

And she changed the subject.

Et elle a changé de sujet.

That, friends, is impeccability with the word.

Voilà, chers amis, ce qu'est une parole impeccable

In real life.

dans la vraie

But there is a second, quieter kind of impeccability.

vie. Mais il existe une seconde forme, plus discrète :

How you speak to yourself.

la façon dont vous vous parlez.

Every time you make a mistake and whisper, I am so stupid.

Chaque fois que vous faites une erreur et murmurez « je suis tellement

You are casting a spell.

stupide », vous jetez un sort.



On

Sur

yourself.

vous-même.

Ruiz says something worth sitting with.

Ruiz dit quelque chose qui mérite réflexion :

If you cannot forgive yourself,

si vous ne pouvez pas vous pardonner,

you cannot really forgive anyone else.

vous ne pouvez pas vraiment pardonner

So impeccability starts at home.

aux autres. Tout commence chez

Inside your own head.

soi, dans sa propre tête.

Now, here is where Aiko's story continues.

Voici la suite de l'histoire d'Aiko.

A week later, Marcus, the very co-worker everyone

Une semaine plus tard, Marcus, le collègue dont tout le monde

gossiped about, snapped at her in a team meeting.

parlait, l'a agressée verbalement en réunion : ce

This design is amateur.

design est amateur. As-tu

Did you even try?

seulement essayé ?

In front of everyone.

Devant tout le monde.

Aiko's face went hot.

Aiko a senti son visage chauffer.

The old Aiko would have gone home and replayed

Autrefois, elle serait rentrée chez elle en répétant

that sentence 50 times that night.

cette phrase cinquante fois dans la soirée.



But this time she remembered the second agreement.

Mais cette fois, elle s'est souvenue du deuxième accord :

Don't take anything personally.

ne prenez rien personnellement.

Ruiz says something almost shocking here.

Ruiz dit ici quelque chose de presque choquant.

Nothing other people do is really because of you.

Rien de ce que font les autres n'est réellement à cause

Even when it feels aimed directly at

de vous, même si cela semble viser directement

your chest.

votre poitrine.

Marcus was not commenting on Aiko's talent.

Marcus ne jugeait pas le talent d'Aiko.

He was having a brutal week.

Il passait une semaine terrible :

A divorce and a boss breathing down his neck.

un divorce et un patron constamment sur son dos.

His words were a mirror of his own pain.

Ses paroles reflétaient sa propre douleur,

Not a verdict on her work.

pas un verdict sur son travail.

When you take something personally, friends, you are agreeing

Lorsque vous prenez quelque chose personnellement, vous acceptez

to eat a plate of food you never ordered.

de manger une assiette que vous n'avez jamais commandée.

You are always allowed to say no.

Vous pouvez toujours dire non.

And here

Et voici

is the twist most people never expect.

le retournement inattendu : cet



This agreement works for compliments too.

accord s'applique aussi aux compliments.

If someone calls you brilliant, that is also their projection.

Si quelqu'un vous trouve brillant, c'est aussi sa projection,

Their mood.

son humeur,

Their own

son propre

private dream.

rêve intime.

It is lovely to hear.

C'est agréable à entendre.

But if you build your entire self worth on it,

Mais si toute votre estime de vous-même en dépend,

you will crash the day they change their mind.

vous vous effondrerez le jour où cette personne changera d'avis.

Real peace comes from being just as

La véritable paix consiste à rester aussi

unmoved by praise as you are by insult.

insensible aux éloges qu'aux insultes. Pas froid,

Not cold, friends.

chers amis, simplement

Just steady.

stable.

Before we go further, let's collect the tools from today's story.

Avant de poursuivre, recueillons les outils de l'histoire d'aujourd'hui.

Six expressions straight from Aiko's world.

Six expressions tirées du monde d'Aiko.

Number one, to talk behind someone's back.

Numéro un : to talk behind someone's back.

It means to criticize someone when they are not there to defend themselves.

Cela signifie critiquer quelqu'un lorsqu'il n'est pas là pour se défendre.



She talked behind his back at the office party.

Elle a parlé de lui dans son dos à la fête du bureau.

Exactly what Aiko refused to do.

Exactement ce qu'Aiko a refusé de faire.

Number two, to hold your tongue.

Numéro deux : to hold your tongue.

It means to stop yourself from saying something,

Cela signifie se retenir de dire quelque chose,

usually something critical.

généralement quelque chose de critique.

I wanted to argue, but I held my tongue.

Je voulais discuter, mais j'ai tenu ma langue.

Number three, to let something roll off your back.

Numéro trois : to let something roll off your back.

It means an insult or a criticism

Une insulte ou une critique

simply does not affect you.

ne vous affecte tout simplement pas.

He called her lazy, but she let it roll right off her back.

Il l'a traitée de paresseuse, mais elle a laissé couler.

Number four, to take the high road.

Numéro quatre : to take the high road.

It means to behave with more integrity than the other

Cela signifie agir avec plus d'intégrité que l'autre

person, even when it is hard.

personne, même lorsque c'est difficile.

Instead of shouting back, Aiko took the high road.

Au lieu de crier, Aiko a choisi la dignité.

Number five, a small but powerful phrase.

Numéro cinq, une petite phrase puissante :

It's not about you.

it's not about you.



We say this to remind

Nous l'utilisons pour rappeler

someone that another person's bad mood has nothing to do with them.

à quelqu'un que la mauvaise humeur d'une autre personne n'a rien à voir avec lui.

Don't worry about

Ne t'inquiète pas de

his comment.

son commentaire.

It's not about you.

Ce n'est pas contre toi.

Number six, to rub someone the wrong way.

Numéro six : to rub someone the wrong way.

It means to irritate someone, often without meaning to.

Cela signifie irriter quelqu'un, souvent sans le vouloir.

Marcus rubbed everyone the wrong

Marcus a irrité tout le monde

way that week.

cette semaine-là.

Six new tools for your toolbox, friends.

Six nouveaux outils : talk

Talk behind someone's back.

behind someone's back,

Hold your tongue.

hold your tongue,

Let it roll off your back.

let it roll off your back,

Take the high road.

take the high road,

It's not about you.

it's not about you

And rub someone the wrong way.

et rub someone the wrong way.



Now, friends, it is time for our sentence of the day.

Il est temps de découvrir notre phrase du jour.

Today's sentence comes straight from the spirit of this book.

La phrase d'aujourd'hui vient directement de l'esprit du livre.

Here it is.

La voici :

My words are seeds and I choose what I plant.

Mes paroles sont des graines et je choisis ce que je plante.

Let's say it one more time slowly.

Répétons-la lentement.

My words are seeds and I choose what I plant.

Mes paroles sont des graines et je choisis ce que je plante.

Say it out loud with us, right now, wherever

Dites-la à voix haute avec nous, maintenant, où que
you are.

vous soyez.

Let's close the loop, friends.

Bouclons la boucle : que

Be impeccable with your word because gossip

votre parole soit impeccable, car les commérages

poisons you before it ever poisons anyone else.

vous empoisonnent avant d'empoisonner les autres.

And don't take things personally because

Et ne prenez rien personnellement, car

most of what people throw at you was never really about you at all.

la plupart de ce que les autres vous lancent ne vous concernait pas vraiment.

Aiko walked out of

Aiko a quitté

that meeting a little lighter, not because Marcus apologized.

cette réunion un peu plus légère, non parce que Marcus s'était excusé,

Because she simply stopped

mais parce qu'elle a cessé de



carrying weight that was never hers to carry.

porter un poids qui ne lui appartenait pas.

Everything from today, the vocabulary,

Tout le contenu d'aujourd'hui — vocabulaire,

the transcript, and the translations is waiting for you at yourenglishtoolbox.com.

transcription et traductions — vous attend sur yourenglishtoolbox.com.

All completely free.

Tout est gratuit.

Thank you for being here with us,

Merci d'avoir été avec nous,

friends.

chers

See you next time.

amis. À la prochaine.

Bye for now.

Au revoir et

Take care, friends.

prenez soin de vous.

