

Stop Guessing What They Really Meant

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

181 lines

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

Have you ever come home, seen someone's quiet face, and instantly decided you knew exactly what they were thinking?

Avez-vous déjà vu le visage tranquille de quelqu'un, et avez-vous immédiatement décidé que vous saviez exactement ce qu'ils pensaient ?

Or worked yourself into complete exhaustion, trying to prove to yourself that you were "trying hard enough"?

Ou a travaillé vous-même dans l'épuisement complet, en essayant de prouver à vous-même que vous étiez "trying hard enough"?

Today, we are opening an old, deceptively simple book that quietly rewires how you communicate, and how hard you push yourself.

Aujourd'hui, nous sommes en train d'ouvrir un vieux livre, trompeur et simple, qui rappelle discrètement comment vous communiquez, et à quel point vous vous poussez.

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.

Your English Toolbox... dot... com.

Your English Toolbox... point... com.

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

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



All completely free.

Tout est libre.

Today's episode comes from a real book, one that has sold more than ten million copies worldwide.

L'épisode d'aujourd'hui vient d'un vrai livre, qui a vendu plus de dix millions d'exemplaires dans le monde.

It is called The Four Agreements, written by the Mexican author and healer Don Miguel Ruiz.

Il est appelé les quatre accords, écrit par l'auteur mexicain et guérisseur Don Miguel Ruiz.

Martin, this is the one that finally explained why I kept getting into arguments with my sister over absolutely nothing.

Martin, c'est celui qui a finalement expliqué pourquoi j'ai continué à me disputer avec ma soeur pour absolument rien.

I know that feeling.

Je connais ce sentiment.

My partner Claire used to go quiet for one evening, and by bedtime I had built an entire theory about what I had done wrong.

Ma partenaire Claire se taisait un soir, et au coucher, j'avais construit une théorie sur ce que j'avais mal fait.

And you were always wrong.

Et tu as toujours eu tort.

Always.

Toujours.

Every single time.

Chaque fois.

That is exactly where we are taking you today, friends.

C'est exactement là qu'on vous emmène aujourd'hui, mes amis.

By the end of this episode, you will have two more of Ruiz's agreements: one that ends most unnecessary arguments before they even start, and one that finally lets you stop punishing yourself for not being perfect.

À la fin de cet épisode, vous aurez deux autres accords de Ruiz : celui qui met fin aux arguments les plus inutiles avant même qu'ils ne commencent, et celui qui vous permet enfin d'arrêter de vous punir pour ne pas être parfait.

Plus, eight brand new English expressions, so you can talk about both, with real confidence.

De plus, huit nouvelles expressions anglaises, pour que vous puissiez parler des deux, en toute confiance.

Let's begin.

Commençons.

Ruiz calls this one the third agreement: don't make assumptions.

Ruiz appelle celui-ci le troisième accord: ne faites pas d'hypothèses.



And friends, once you see this pattern, you cannot unsee it.

Et les amis, une fois que vous voyez ce modèle, vous ne pouvez pas le voir.

Here is the mechanism.

Voici le mécanisme.

We have a habit of trying to predict reality.

Nous avons l'habitude d'essayer de prédire la réalité.

When we don't know something... we fill in the blank ourselves.

Quand on ne sait rien... on remplit le blanc nous-mêmes.

And then, quietly, we start believing our own guess is a fact.

Et puis, tranquillement, nous commençons à croire que notre propre supposition est un fait.

We read someone's face, their silence, their tone... and we decide we know exactly what is going on inside their head.

Nous lisons le visage de quelqu'un, son silence, son ton... et nous décidons de savoir exactement ce qui se passe dans leur tête.

Ruiz has a simple, brutal line about this.

Ruiz a une ligne simple et brutale à ce sujet.

Go on.

Allez.

He says most of the suffering people create for themselves comes from assuming they know what someone else is thinking, wanting, or feeling.

Il dit que la plupart des gens souffrants créent pour eux-mêmes en supposant qu'ils savent ce que quelqu'un d'autre pense, veut ou ressent.

And most of the time... we are simply wrong.

Et la plupart du temps... nous avons simplement tort.

Here is how the drama actually builds, step by step.

Voici comment le drame construit, pas à pas.

Tell them, Julia.

Dis-leur, Julia.

Step one: you make an assumption.

Première étape : vous faites une supposition.

Step two: you react to the assumption, not to reality.

Deuxième étape : vous réagissez à l'hypothèse, pas à la réalité.



Step three: the other person reacts to your strange new behavior, confused, because nothing has actually happened yet.

Troisième étape: l'autre personne réagit à votre étrange nouveau comportement, confus, parce que rien n'est encore arrivé.

Step four: you use their confused reaction as "proof" that your original assumption was correct.

Quatrième étape : vous utilisez leur réaction confuse comme "proof" que votre hypothèse initiale était correcte.

And step five: a full conflict has now erupted, entirely out of a story your own mind invented.

Et l'étape cinq : un conflit complet a maintenant éclaté, entièrement hors d'une histoire que votre propre esprit a inventé.

That is exactly what happened to me, actually, with Claire.

C'est exactement ce qui m'est arrivé, en fait, avec Claire.

Tell them.

Dites-leur.

A few months ago, I came home from a long day, and Claire was completely silent at dinner.

Il y a quelques mois, je suis rentré d'une longue journée, et Claire était complètement silencieuse au dîner.

Barely said ten words.

A peine dit dix mots.

Old me would have spent the whole night in my head.

Le vieux moi aurait passé toute la nuit dans ma tête.

"She's angry.

"She's angry.

I must have forgotten something.

I must have forgotten something.

Did I say something wrong on the phone this morning?"

Did I say something wrong on the phone this morning?"

You actually did do that, once.

Tu as fait ça une fois.

I did.

Oui.

For an entire evening, over nothing.

Pour toute une soirée, rien.

But this time, I remembered the third agreement.

Mais cette fois, je me suis souvenu du troisième accord.



So instead of spiraling, I just asked her.

Donc au lieu de s'envoler, je lui ai demandé.

Radical, I know.

Radical, je sais.

I said, "You've been quiet tonight.

J'ai dit, "You've been quiet tonight.

Is everything okay?"

Is everything okay?"

And?

Et alors ?

And it turned out she had a brutal call with her boss that afternoon, and it had absolutely nothing to do with me.

Et il s'est avéré qu'elle avait un appel brutal avec son patron cet après-midi, et ça n'avait absolument rien à voir avec moi.

Nothing at all.

Rien du tout.

Ruiz says the antidote to almost all of this is embarrassingly simple: ask.

Ruiz dit que l'antidote à presque tout cela est embarrassamment simple: demandez.

Have the courage to ask the question, instead of writing the whole story yourself.

Ayez le courage de poser la question, au lieu d'écrire toute l'histoire vous-même.

And have the courage to say what you need, too, instead of assuming people can read your mind.

Et avoir le courage de dire ce dont vous avez besoin, au lieu de supposer que les gens peuvent lire votre esprit.

Because friends, nobody can read your mind.

Parce que les amis, personne ne peut lire votre esprit.

Not your partner.

Pas votre partenaire.

Not your boss.

Pas votre patron.

Not your best friend.

Pas ton meilleur ami.

If you don't ask... you don't get the truth.

Si vous ne demandez pas... vous ne comprenez pas la vérité.

And if you don't say it... they will never know.

Et si vous ne le dites pas... ils ne sauront jamais.



Now, let's talk about the fourth agreement, because this one might be the most freeing of all.

Parlons du quatrième accord, parce que celui-ci pourrait être le plus libérateur de tous.

Always do your best.

Faites toujours de votre mieux.

Simple enough, right?

Assez simple, non ?

Except Ruiz adds a twist most people miss completely.

Sauf que Ruiz ajoute une touche que la plupart des gens manquent complètement.

Your best is not one fixed number.

Votre meilleur n'est pas un numéro fixe.

It changes, day by day, hour by hour.

Ça change, jour par jour, heure par heure.

Your best on a healthy, well-rested morning is a completely different thing from your best when you are sick, exhausted, or heartbroken.

Votre meilleur matin sain et bien reposé est une chose complètement différente de votre meilleur lorsque vous êtes malade, épuisé, ou brisé le cœur.

And judging today's effort by yesterday's energy is exactly where so much of our guilt comes from.

Et juger l'effort d'aujourd'hui par l'énergie d'hier est exactement d'où vient tant de notre culpabilité.

There are two ways people usually fail this agreement, and they are opposite mistakes.

Il y a deux façons dont les gens échouent habituellement cet accord, et ils sont des erreurs opposées.

Tell them, Julia.

Dis-leur, Julia.

The first is doing less than your best. Being lazy, holding back, not really trying.

Le premier est de faire moins que votre mieux. Être paresseux, retenir, pas vraiment essayer.

That one creates guilt.

Celui-là crée la culpabilité.

The Judge in your head has a field day.

Le juge dans votre tête a une journée sur le terrain.

But the second mistake is sneakier.

Mais la deuxième erreur est plus sournoise.

Doing more than your best. Pushing far past your limit, again and again.

Faire plus que votre mieux. Poussez loin au-delà de votre limite, encore et encore.



That one looks like virtue from the outside.

Celui-là ressemble à de la vertu de l'extérieur.

But it is not sustainable.

Mais ce n'est pas durable.

It leads straight to burnout.

Ça mène directement à l'épuisement.

And that, friends, is exactly where I lived for most of last year.

Et c'est exactement là que j'ai vécu l'année dernière.

Go on, Julia.

Allez, Julia.

When we were building this podcast, I had this idea that "doing my best" meant working every single evening, every weekend, no exceptions.

Quand nous construisions ce podcast, j'avais cette idée que "doing my best" signifiait travailler tous les soirs, tous les week-ends, sans exception.

Fourteen-hour days, back to back, for months.

Quatorze heures, dos à dos, pendant des mois.

I remember.

Je me souviens.

You looked exhausted.

Vous aviez l'air épuisé.

I thought that was what commitment looked like.

Je pensais que c'était à ça que ressemblait l'engagement.

Then, one week, I genuinely could not get out of bed.

Puis, une semaine, je ne pouvais vraiment pas sortir du lit.

My body just... stopped negotiating.

Mon corps a arrêté de négocier.

And lying there, I finally understood this agreement properly.

Et là, j'ai enfin bien compris cet accord.

My best on that sick, exhausted week was getting up, drinking some water, and answering one email.

Mon meilleur sur cette semaine malade et épuisée était de me lever, de boire de l'eau et de répondre à un email.

And that was enough.

Et ça suffit.



That was actually my best, that week.

C'était mon meilleur, cette semaine.

Because the goal was never to perform for an imaginary judge.

Parce que le but n'a jamais été d'accomplir pour un juge imaginaire.

It was to act, and then let go of the outcome completely.

C'était pour agir, puis laisser tomber complètement le résultat.

Ruiz compares it to something from the Bhagavad Gita, actually, doing your duty without being attached to the fruit of your action.

Ruiz le compare à quelque chose de la Bhagavad Gita, en fait, faire votre devoir sans être attaché au fruit de votre action.

You give a talk, you prepare, you show up honestly, and then whether people applaud or stay silent is simply not your business anymore.

Vous parlez, vous vous préparez, vous vous montrez honnêtement, et ensuite si les gens applaudissent ou restent silencieux n'est tout simplement plus votre affaire.

You did your best. That is the whole contract.

Tu as fait de ton mieux. C'est tout le contrat.

Nothing more is owed.

Rien de plus n'est dû.

And here is where all of this quietly comes together, friends.

Et voici où tout cela se réunit tranquillement, amis.

When you stop assuming, and you simply do your best without needing anyone's applause, something shifts.

Quand vous arrêtez de supposer, et vous faites simplement de votre mieux sans avoir besoin d'applaudissements, quelque chose change.

Ruiz calls the person who lives this way a "Toltec warrior."

Ruiz appelle la personne qui vit ainsi un "Toltec warrior."

Not someone who fights everyone.

Pas quelqu'un qui combat tout le monde.

Someone who has simply stopped fighting themselves.

Quelqu'un qui a simplement cessé de se battre.

A warrior like this is aware that life is short, and strangely, that awareness does not make them anxious.

Un guerrier comme celui-ci est conscient que la vie est courte, et étrangement, que la conscience ne les rend pas anxieux.

It makes them present.

Ça les rend présents.



They forgive quickly, themselves most of all.

Ils pardonnent rapidement, surtout eux-mêmes.

Because Ruiz says something we both needed to hear: you are already perfect exactly as you are.

Parce que Ruiz dit quelque chose que nous avons tous les deux besoin d'entendre: vous êtes déjà parfait exactement comme vous êtes.

The only reason you don't feel that way is because somewhere, you agreed that you weren't.

La seule raison pour laquelle tu ne le sens pas, c'est parce que quelque part, tu as accepté que tu ne l'étais pas.

And you can simply... unagree.

Et vous pouvez simplement... ne pas être d'accord.

One honest conversation at a time.

Une conversation honnête à la fois.

One kept promise to yourself at a time.

On s'est promis à la fois.

That is the whole of it, friends.

C'est tout, mes amis.

Nothing mystical.

Rien de mystique.

Nothing complicated.

Rien de compliqué.

Just two very old habits, finally broken: guessing, and punishing.

Juste deux très vieilles habitudes, finalement cassées: deviner, et punir.

And there is one more piece to this warrior mindset, quietly powerful.

Et il y a encore une pièce à cet état d'esprit guerrier, tranquillement puissant.

Ruiz talks about accepting that none of us are here forever.

Ruiz parle d'accepter qu'aucun de nous n'est ici pour toujours.

Not in a heavy way, friends.

Pas trop lourd, mes amis.

In a freeing way.

D'une manière de libérer.

When you truly accept that your time is limited, you stop wasting it on manufactured drama.

Quand vous acceptez vraiment que votre temps est limité, vous arrêtez de le gaspiller sur les dramatiques fabriquées.



You stop rehearsing arguments that haven't happened yet.

Arrête de répéter des arguments qui ne sont pas encore arrivés.

You stop performing for people who were never watching that closely anyway.

Tu arrêtes de jouer pour des gens qui ne regardaient jamais aussi bien de toute façon.

You just live the conversation you are actually in, right now.

Tu vis la conversation dans laquelle tu es, en ce moment.

That is it.

C'est tout.

That is the whole shift.

C'est tout le changement.

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

Avant d'aller plus loin, recueillons les outils des histoires d'aujourd'hui.

Eight expressions, straight from our own lives.

Huit expressions, directement de notre propre vie.

Number one: to jump to conclusions.

Numéro un : sauter aux conclusions.

It means to decide something is true without enough information.

Cela signifie décider quelque chose est vrai sans suffisamment d'informations.

"I jumped to conclusions about Claire's silence, and I was completely wrong."

« J'ai tiré des conclusions hâtives du silence de Claire et je me suis complètement trompé. »

Number two: to give someone the benefit of the doubt.

Numéro deux: donner à quelqu'un le bénéfice du doute.

It means to assume the best about someone, rather than the worst, when you are not sure.

Cela signifie assumer le meilleur sur quelqu'un, plutôt que le pire, quand vous n'êtes pas sûr.

"Instead of assuming, give your partner the benefit of the doubt."

« Au lieu de faire des suppositions, accorde à ton partenaire le bénéfice du doute. »

Number three: to read too much into something.

Numéro trois: pour lire trop dans quelque chose.

It means to find a meaning that probably was not really there.

Cela signifie trouver un sens qui n'était probablement pas vraiment là.

"I read way too much into one quiet dinner."

« J'ai beaucoup trop interprété un seul dîner silencieux. »



Number four: to speak your mind.

Numéro quatre : parler votre esprit.

It means to say honestly what you think or need, instead of expecting people to guess.

Cela signifie dire honnêtement ce que vous pensez ou avez besoin, au lieu d'attendre des gens à deviner.

"If something's wrong, speak your mind instead of waiting for them to notice."

« Si quelque chose ne va pas, dis franchement ce que tu penses au lieu d'attendre que les autres le remarquent. »

Number five: to give it your best shot.

Numéro cinq: pour lui donner votre meilleur coup.

It means to try as hard as you genuinely can, with no guarantee of the result.

Cela signifie essayer le plus fort possible, sans aucune garantie du résultat.

"I gave it my best shot, even on the days I felt terrible."

« J'ai fait de mon mieux, même les jours où je me sentais très mal. »

Number six: to burn out.

Numéro six: brûler.

It means to become completely exhausted from working too hard for too long.

Cela veut dire être complètement épuisé de travailler trop dur pendant trop longtemps.

"Julia burned out after months of fourteen-hour days."

« Julia s'est épuisée après des mois de journées de quatorze heures. »

Number seven: to be hard on yourself.

Numéro sept : être dur avec vous-même.

It means to judge or criticize yourself more harshly than you deserve.

Cela signifie de vous juger ou de vous critiquer plus sévèrement que vous ne le méritez.

"Don't be so hard on yourself."

« Ne sois pas si dur avec toi-même. »

You did your best."

Tu as fait de ton mieux. »

And number eight: to let something go.

Et numéro huit : laisser aller quelque chose.

It means to stop holding onto a feeling, a grudge, or an expectation.

Cela signifie cesser de tenir un sentiment, une rancune ou une attente.

"Once she understood the truth, she let the whole thing go."

« Une fois qu'elle a compris la vérité, elle a laissé toute cette histoire derrière elle. »



Eight new tools for your toolbox, friends.

Huit nouveaux outils pour votre boîte à outils, amis.

Jump to conclusions... give the benefit of the doubt... read too much into something... speak your mind... give it your best shot... burn out... be hard on yourself... and let something go.

Aller aux conclusions... donner le bénéfice du doute... lire trop dans quelque chose... parler votre esprit... lui donner votre meilleur coup... brûler... être dur sur vous-même... et laisser quelque chose aller.

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

C'est l'heure de notre sentence.

Here it is.

Voilà.

I ask instead of assume, and I try without needing to be perfect.

Je demande au lieu de supposer, et j'essaie sans avoir besoin d'être parfait.

Let's say it one more time, slowly.

Encore une fois, lentement.

I ask instead of assume, and I try without needing to be perfect.

Je demande au lieu de supposer, et j'essaie sans avoir besoin d'être parfait.

Say it out loud with us, right now, wherever you are.

Dis-le à haute voix avec nous, en ce moment, où que tu sois.

Let's close the loop, friends.

Fermons la boucle, mes amis.

Don't make assumptions, because most of the story in your head was never real.

Ne fais pas d'hypothèses, parce que la plupart de l'histoire dans ta tête n'a jamais été réelle.

Just ask.

Demande.

And always do your best, because your best changes every single day, and that is completely okay.

Et faites toujours de votre mieux, parce que vos meilleurs changements chaque jour, et c'est tout à fait correct.

Claire's silence was never about Martin.

Le silence de Claire n'a jamais parlé de Martin.

And my fourteen-hour days were never actually love.

Et mes quatorze heures n'ont jamais été vraiment amoureuses.

They were fear, wearing a very convincing disguise.

Ils avaient peur, ils portaient un déguisement très convaincant.



Everything from today, the vocabulary, the transcript, and the translations, is waiting for you at Your English Toolbox... dot... com.

Tout d'aujourd'hui, le vocabulaire, la transcription et les traductions vous attendent à Your English Toolbox... dot... com.

All completely free.

Tout est libre.

Thank you for being here with us, friends.

Merci d'être ici avec nous, mes amis.

See you next time.

À la prochaine.

Bye for now.

Au revoir pour l'instant.

Take care, friends.

Prenez soin de vous, mes amis.

