

Calm Morning English — Easy Shadowing to Start Your Day

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

131 lines

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

Good morning, everyone.

Bonjour tout le monde.

Welcome back to your slow English shadowing practice.

Bienvenue de nouveau à votre pratique de shadowing en anglais lent.

Today, we'll focus on simple, real morning routines, actions you can describe in natural English.

Aujourd'hui, nous allons nous concentrer sur des routines matinales simples et réelles, des actions que tu peux décrire en anglais naturel.

Remember, you can shadow every line if you want.

Rappelle-toi, tu peux suivre chaque ligne si tu veux.

That's why I'm speaking slowly and clearly, so you can follow every sound.

C'est pourquoi je parle lentement et clairement, pour que tu puisses suivre chaque son.

Before we start, let me explain what shadowing practice means.

Avant de commencer, laisse-moi expliquer ce que signifie la pratique de shadowing.

You listen carefully and repeat each sentence almost at the same time as me.

Tu écoutes attentivement et tu répètes chaque phrase presque en même temps que moi.

At the beginning, don't worry if it feels difficult.

Au début, ne t'inquiète pas si cela te semble difficile.

Just follow the rhythm and the sound of the words.

Suis juste le rythme et le son des mots.

Listen many times.

Écoute plusieurs fois.

First, only listen.

D'abord, écoute seulement.

Then repeat slowly.

Puis répète lentement.



Each time, your pronunciation and confidence will grow.

Chaque fois, ta prononciation et ta confiance grandiront.

Remember, it's not about speaking fast.

Rappelle-toi, ce n'est pas une question de parler vite.

It's about training your ear and your voice to move together.

C'est une question d'entraîner ton oreille et ta voix à fonctionner ensemble.

Let's begin.

Commençons.

We'll start with the first part of the morning, waking up mindfully.

Nous allons commencer par la première partie de la matinée, se réveiller en pleine conscience.

Find a calm space, take a deep breath, and repeat with me.

Trouve un espace calme, prends une grande respiration, et répète avec moi.

I wake up slowly and take a moment before moving.

Je me réveille lentement et prends un moment avant de bouger.

I look at the ceiling and let my eyes adjust to the light.

Je regarde le plafond et laisse mes yeux s'adapter à la lumière.

I stretch my fingers and toes one by one.

J'étire mes doigts et mes orteils un par un.

I take a long, deep breath to wake up my body.

Je prends une grande respiration profonde pour réveiller mon corps.

I listen to the quiet sounds around me.

J'écoute les sons tranquilles autour de moi.

I smile and think of one thing I'm grateful for.

Je souris et pense à une chose pour laquelle je suis reconnaissant.

I whisper a small "thank you" to the new day.

Je chuchote un petit "merci" au nouveau jour.

I move the blanket aside and feel the cool air.

Je déplace la couverture sur le côté et sens l'air frais.

I sit up straight and roll my shoulders gently.

Je m'assois droit et fais rouler mes épaules doucement.

I open my hands wide and reach toward the sky.

J'ouvre mes mains largement et tends les bras vers le ciel.



I look out the window and watch the first light of morning.

Je regarde par la fenêtre et observe la première lumière du matin.

I tell myself, "Today, I will go slowly, but with purpose." I blink a few times and feel more awake.

Je me dis : "Aujourd'hui, j'irai lentement, mais avec intention." Je cligne des yeux plusieurs fois et me sens plus éveillé.

I put my feet on the floor and say quietly, "Let's begin." I take another breath, soft and calm, before standing up.

Je mets mes pieds sur le sol et dis doucement : "Commençons." Je prends une autre respiration, douce et calme, avant de me lever.

Well done.

Bien joué.

That was your waking up section.

C'était ta section de réveil.

Now, let's move to the kitchen, where the smell of coffee begins the day.

Maintenant, passons à la cuisine, où l'odeur du café commence la journée.

I turn on the light in the kitchen and smile at the smell of coffee.

J'allume la lumière dans la cuisine et souris à l'odeur du café.

I fill the kettle with water and listen to it heat up.

Je remplis la bouilloire d'eau et l'écoute chauffer.

I choose my favorite cup and place it on the counter.

Je choisis ma tasse préférée et la mets sur le comptoir.

I open the fridge and look for something fresh.

J'ouvre le réfrigérateur et cherche quelque chose de frais.

I slice a banana and add it to my cereal.

Je tranche une banane et l'ajoute à ma céréale.

I pour milk slowly and watch the bowl fill.

Je verse le lait lentement et regarde le bol se remplir.

I take a spoon and enjoy the first bite.

Je prends une cuillère et je savoure la première bouchée.

I make a soft sound of satisfaction.

Je fais un doux bruit de satisfaction.

I sit at the table and feel the morning sun on my face.

Je suis assis à la table et je sens le soleil du matin sur mon visage.



I take a sip of coffee and close my eyes for a second.

Je prends une gorgée de café et je ferme les yeux un instant.

I look at the steam rising from the cup.

Je regarde la vapeur qui s'élève de la tasse.

I toast a slice of bread and smell the warmth of it.

Je fais griller une tranche de pain et je sens sa chaleur.

I spread jam on it and watch the color shine.

Je tartine de la confiture dessus et je regarde la couleur briller.

I eat slowly, enjoying each bite.

Je mange lentement, savourant chaque bouchée.

I take a deep breath and think, "This is my quiet time." I glance at the clock, but decide not to rush.

Je prends une profonde respiration et je pense : "C'est mon moment de calme." Je jette un coup d'œil à l'horloge, mais je décide de ne pas me presser.

I drink another sip of coffee and smile softly.

Je bois une autre gorgée de café et je souris doucement.

I hear the sound of birds through the kitchen window.

J'entends le chant des oiseaux par la fenêtre de la cuisine.

I enjoy the peace before the day really begins.

Je profite de la paix avant que la journée ne commence vraiment.

I take my plate to the sink and wash it slowly.

Je prends mon assiette et je l'apporte à l'évier et je la lave lentement.

Good job.

Bon travail.

Now, let's move on to the next part, your morning preparation.

Maintenant, passons à la prochaine partie, ta préparation matinale.

We'll go to the bathroom to get ready for the day. I walk into the bathroom and turn on the light.

Nous allons à la salle de bain pour nous préparer pour la journée. J'entre dans la salle de bain et j'allume la lumière.

I look at my reflection and greet myself silently.

Je regarde mon reflet et je me salue silencieusement.

I brush my teeth, listening to the rhythm of the sound.

Je me brosse les dents, écoutant le rythme du son.



I rinse with cold water and feel fresh again.

Je me rince avec de l'eau froide et je me sens frais à nouveau.

I wash my face and feel the cool drops on my skin.

Je me lave le visage et je sens les gouttes fraîches sur ma peau.

I dry my face with a soft towel.

Je me sèche le visage avec une serviette douce.

I comb my hair gently.

Je me peigne les cheveux doucement.

I notice how my eyes look today.

Je remarque comment mes yeux ont l'air aujourd'hui.

I smile just a little to myself.

Je souris juste un peu pour moi-même.

I apply some lotion and feel ready to start.

J'applique un peu de lotion et je me sens prêt à commencer.

I take a shower and enjoy the warm water on my shoulders.

Je prends une douche et je profite de l'eau chaude sur mes épaules.

I think about my plans for the day.

Je pense à mes plans pour la journée.

I breathe slowly and let the water relax me.

Je respire lentement et je laisse l'eau me détendre.

I turn off the shower and feel lighter.

Je ferme la douche et je me sens plus léger.

I step out and wrap myself in a towel.

Je sors et je m'enveloppe dans une serviette.

That's it.

C'est tout.

Take a deep breath before we continue.

Prends une profonde respiration avant que nous continuions.

Now, let's move to the next part, getting dressed and organized.

Maintenant, passons à la prochaine partie, s'habiller et s'organiser.

I walk to my room and open the wardrobe.

Je marche vers ma chambre et j'ouvre l'armoire.



I choose clothes that make me feel comfortable.

Je choisis des vêtements qui me font sentir à l'aise.

I fold my pajamas and put them away.

Je plie mon pyjama et je le range.

I put on a clean shirt and smooth it with my hands.

Je mets une chemise propre et je la lisse avec mes mains.

I tie my shoes carefully, one lace at a time.

Je lace mes chaussures avec soin, un lacet à la fois.

I check myself in the mirror and fix my hair.

Je me regarde dans le miroir et je me coiffe.

I put on my watch and check the time.

Je mets ma montre et je vérifie l'heure.

I choose a jacket because it looks a bit cold outside.

Je choisis une veste parce qu'il fait un peu froid dehors.

I take a deep breath and stand tall.

Je prends une grande respiration et je me tiens droit.

I say quietly, "I'm ready for the day." Very good.

Je dis doucement : "Je suis prêt pour la journée." Très bien.

Now, let's take a short moment to slow down again, a short mindful pause before leaving home.

Maintenant, prenons un court moment pour ralentir à nouveau, une courte pause consciente avant de quitter la maison.

I sit on a chair for a few minutes before leaving.

Je m'assois sur une chaise pendant quelques minutes avant de partir.

I close my eyes and breathe in deeply.

Je ferme les yeux et je respire profondément.

I listen to my breath, slow and steady.

J'écoute ma respiration, lente et régulière.

I remind myself that I don't need to hurry.

Je me rappelle que je n'ai pas besoin de me dépêcher.

I think of one goal I want to focus on today.

Je pense à un objectif sur lequel je veux me concentrer aujourd'hui.

I say it quietly, like a promise to myself.

Je le dis doucement, comme une promesse à moi-même.



I open my eyes and feel calm.

J'ouvre les yeux et je me sens calme.

I take a small sip of water.

Je prends une petite gorgée d'eau.

I stretch my arms again to wake up my energy.

Je tends à nouveau les bras pour réveiller mon énergie.

I whisper, "English is part of my morning." Nice work.

Je chuchote : "L'anglais fait partie de ma matinée." Bon travail.

Now, let's include a short section with technology, but mindfully.

Maintenant, incluons une courte section avec la technologie, mais en pleine conscience.

Repeat with me, slowly.

Répète après moi, lentement.

I unlock my phone and check the time.

Je déverrouille mon téléphone et je vérifie l'heure.

I read one or two messages, but not too many.

Je lis un ou deux messages, mais pas trop.

I answer only what's important.

Je réponds seulement à ce qui est important.

I scroll through the headlines for a minute.

Je fais défiler les titres pendant une minute.

I stop before I lose focus.

Je m'arrête avant de perdre ma concentration.

I open my English podcast and press play.

J'ouvre mon podcast en anglais et j'appuie sur lecture.

I listen carefully to the first few sentences.

J'écoute attentivement les premières phrases.

I repeat one phrase to practice pronunciation.

Je répète une phrase pour pratiquer la prononciation.

I shadow slowly, word by word.

Je fais du shadowing lentement, mot par mot.

I feel my mouth getting used to the sounds.

Je sens ma bouche s'habituer aux sons.



I pause the audio and write down one new word.

Je mets en pause l'audio et j'écris un nouveau mot.

I listen again and repeat the sentence naturally.

J'écoute à nouveau et je répète la phrase naturellement.

I think, "This is how I learn, one sound at a time." I take off my headphones and feel proud.

Je pense : "C'est comme ça que j'apprends, un son à la fois." J'enlève mes écouteurs et je me sens fier.

Excellent.

Excellent.

Now, let's finish our morning routine by leaving the house calm, ready, and confident.

Maintenant, terminons notre routine matinale en quittant la maison calmement, prêts et confiants.

I put everything I need into my bag.

Je mets tout ce dont j'ai besoin dans mon sac.

I double-check that I have my wallet and keys. I turn off the lights and close the door gently.

Je vérifie deux fois que j'ai mon portefeuille et mes clés. J'éteins les lumières et je ferme doucement la porte.

I breathe in the morning air outside.

Je respire l'air frais du matin dehors.

I notice the sound of footsteps on the street.

Je remarque le son des pas dans la rue.

I see sunlight reflecting on the buildings.

Je vois la lumière du soleil se refléter sur les bâtiments.

I walk slowly toward the bus stop.

Je marche lentement vers l'arrêt de bus.

I greet a neighbor with a small smile.

Je salue un voisin avec un petit sourire.

I wait patiently for the bus to arrive.

J'attends patiemment que le bus arrive.

I watch the sky while I wait.

Je regarde le ciel pendant que j'attends.

I think about something positive to start the day.

Je pense à quelque chose de positif pour commencer la journée.

I say in my mind, "I can handle today." I hear the bus coming and take one last deep breath.

Je me dis dans ma tête : "Je peux gérer aujourd'hui." J'entends le bus arriver et je prends une dernière grande respiration.



I get on and find a quiet seat.

Je monte et je trouve un siège tranquille.

I look out the window and watch the city move.

Je regarde par la fenêtre et je vois la ville bouger.

I whisper softly, "This is my English morning." Well done, everyone.

Je chuchote doucement : "C'est mon matin en anglais." Bien joué, tout le monde.

You've just completed another full shadowing session.

Tu viens de compléter une autre session complète de shadowing.

Remember, you can repeat this episode as many times as you like.

N'oublie pas, tu peux répéter cet épisode autant de fois que tu le souhaites.

Each repetition helps your brain and your mouth work together.

Chaque répétition aide ton cerveau et ta bouche à travailler ensemble.

Learning slowly with calm attention is the secret to real fluency.

Apprendre lentement avec une attention calme est le secret de la vraie fluidité.

See you in the next episode.

À bientôt dans le prochain épisode.

And until then, keep listening slowly, learning deeply, and speaking confidently.

Et d'ici là, continue d'écouter lentement, d'apprendre profondément et de parler avec confiance.

