

The Happiness Trap: Why the Excitement Never Lasts

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

271 lines

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

Have you ever felt the excitement of a brand new phone... completely disappear in less than a week?

Avez-vous déjà ressenti l'excitation d'un nouveau téléphone... disparaître complètement en moins d'une semaine ?

One day, it feels like magic in your hands.

Un jour, c'est comme de la magie dans tes mains.

The next week... it is just a phone.

La semaine prochaine... c'est juste un téléphone.

And somehow, you already want to know what is coming next.

Et d'une certaine façon, vous voulez déjà savoir ce qui va se passer.

Today, we are going to talk about why that happens.

Aujourd'hui, nous allons parler de la raison de cela.

And more importantly... what to do about it.

Et surtout... quoi faire.

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.

Want to take your learning even further?

Vous voulez aller encore plus loin?

Every episode comes with a full transcript, translations, and vocabulary cards, completely free, at Your English Toolbox dot com.

Chaque épisode est livré avec une transcription complète, des traductions et des cartes de vocabulaire, entièrement gratuit, à Your English Toolbox point com.

It is the best way to support this project, and we truly appreciate it.

C'est la meilleure façon de soutenir ce projet, et nous l'apprécions vraiment.

I am Martin.

Je suis Martin.

And I am Julia.

Et je suis Julia.



And today...

Et aujourd'hui...

I am Robert.

Je suis Robert.

Friends, we have to be honest with you.

Mes amis, nous devons être honnêtes avec vous.

Inviting a philosopher onto an English podcast is a strange decision.

Inviter un philosophe à un podcast anglais est une décision étrange.

It is bold.

C'est audacieux.

Maybe even a little risky.

Peut-être même un peu risqué.

But if you have been with us for a while, you already know something about this show.

Mais si vous êtes avec nous depuis un moment, vous savez déjà quelque chose sur cette émission.

Every so often, we like to go one step further.

Chaque fois, nous aimons aller un peu plus loin.

We like to build something that actually matters for your life... not just for your English.

On aime construire quelque chose qui compte pour votre vie... pas seulement pour votre anglais.

So today, we are doing exactly that.

Donc aujourd'hui, nous faisons exactement cela.

Let me tell you something a little embarrassing.

Laissez-moi vous dire quelque chose d'embarrassant.

Two weeks ago, I bought a new phone.

Il y a deux semaines, j'ai acheté un nouveau téléphone.

For three days, I could not stop looking at it.

Pendant trois jours, je n'ai pu arrêter de le regarder.

By day seven, I had genuinely forgotten it was new.

Au septième jour, j'avais vraiment oublié que c'était nouveau.

Martin, that is not embarrassing.

Martin, ce n'est pas gênant.

That is just... being human.

C'est juste... être humain.



I did something similar last year with a gym membership.

J'ai fait quelque chose de similaire l'an dernier avec un membre de gym.

I was convinced I was going to exercise four times a week, so I paid for a full year.

J'étais convaincu que j'allais faire de l'exercice quatre fois par semaine, donc j'ai payé une année complète.

But after the first month, I hardly went at all.

Mais après le premier mois, j'y suis à peine allé.

And the worst part?

Et le pire ?

I still did not cancel it.

Je ne l'ai toujours pas annulée.

Why not?

Pourquoi pas ?

Because cancelling it would have meant admitting that I had made a mistake.

Parce qu'annuler ça aurait signifié admettre que j'avais fait une erreur.

So every month, I paid for a gym I was not using... just to protect myself from that uncomfortable feeling.

Donc chaque mois, j'ai payé pour une salle de sport que je n'utilisais pas... juste pour me protéger de cette sensation de malaise.

That is another psychological trap: the sunk-cost effect.

C'est un autre piège psychologique : l'effet coût-sol.

We keep investing in something because admitting the original mistake feels painful.

Nous continuons d'investir dans quelque chose parce qu'admettre l'erreur initiale est douloureux.

But your story started with the same promise as my new phone.

Mais votre histoire a commencé avec la même promesse que mon nouveau téléphone.

Exactly.

Exactement.

I thought the membership would make me feel healthier, more disciplined... maybe even like a new person.

Je pensais que l'adhésion me ferait me sentir en meilleure santé, plus disciplinée... peut-être même comme une nouvelle personne.

And when that excitement faded, your mind found a reason to keep the story alive.

Et quand cette excitation s'est évanouie, votre esprit a trouvé une raison de garder l'histoire vivante.

Precisely.

Précisément.



The fading excitement itself has a name.

L'excitation qui s'affaiblit a un nom.

Psychologists call it hedonic adaptation.

Les psychologues appellent ça l'adaptation hédoniste.

And the endless cycle of chasing the next thing is called the hedonic treadmill.

Et le cycle sans fin de la poursuite de la chose suivante s'appelle le tapis roulant hédoniste.

And by the end of this episode, you are going to understand exactly why your brain does this to you.

Et à la fin de cet épisode, vous comprendrez exactement pourquoi votre cerveau vous fait ça.

You are going to hear how traditions like Zen Buddhism, classical yoga, and Roman Stoicism explored related questions long before modern psychology gave this pattern a scientific name.

Vous allez entendre comment des traditions comme le bouddhisme zen, le yoga classique et le stoïcisme romain ont exploré des questions connexes bien avant que la psychologie moderne donne à ce modèle un nom scientifique.

And of course... you are going to walk away with the English to talk about all of it.

Et bien sûr... vous allez partir avec les Anglais pour en parler.

Let's go back to that phone.

Retournons au téléphone.

The one you forgot about after a week.

Celui que tu as oublié après une semaine.

When I unboxed it, my brain gave me a small hit of pure joy.

Quand je l'ai déboîté, mon cerveau m'a donné un petit coup de joie pure.

New screen, new camera, that smell of a sealed box.

Nouveau écran, nouvelle caméra, cette odeur de boîte scellée.

For a few days, I felt sharper.

Pendant quelques jours, je me suis senti plus vif.

Cooler.

Plus cool.

Happier, even.

Encore plus heureux.

And then... nothing.

Et puis... rien.

By the second week, it was just... a phone.

La deuxième semaine, c'était juste... un téléphone.



The joy did not slowly fade away.

La joie ne s'est pasompe lentement.

It disappeared.

Il a disparu.

That is the strange part.

C'est la partie étrange.

Our brains are built to notice what is new... and then adjust to it almost immediately.

Nos cerveaux sont construits pour remarquer ce qui est nouveau... et s'y adapter presque immédiatement.

Psychologists have a name for this.

Les psychologues ont un nom pour ça.

They call it hedonic adaptation.

Ils appellent ça l'adaptation hédoniste.

You get something exciting.

Vous obtenez quelque chose d'excitant.

You feel a spike of happiness.

Tu ressens un pic de bonheur.

And then your brain often moves you back towards a familiar emotional range.

Et puis votre cerveau vous ramène souvent vers une gamme émotionnelle familière.

Back towards your baseline.

Retour vers la base.

Your baseline is your default level of happiness... the emotional home you always return to.

Votre point de départ est votre niveau par défaut de bonheur... la maison émotionnelle où vous retournez toujours.

Even after many things you buy, achieve, or chase...

Même après beaucoup de choses que vous achetez, réalisez, ou chassez...

...your mind may pull you back towards that familiar range, again and again.

... votre esprit peut vous ramener vers cette portée familière, encore et encore.

That is the hedonic treadmill.

C'est le tapis roulant hédoniste.

You are walking, and walking, and walking...

Tu marches, et tu marches, et tu marches...

...but you never actually arrive anywhere new.

...mais tu n'arrives jamais nulle part.



Can I tell you mine now?

Je peux vous dire le mien maintenant ?

Please.

S'il vous plaît.

Two years ago, I wanted a promotion so badly it was almost all I thought about.

Il y a deux ans, je voulais tellement une promotion que c'était presque tout ce à quoi je pensais.

I worked late.

J'ai travaillé tard.

I said yes to everything.

J'ai dit oui à tout.

I pictured the exact moment they would tell me.

J'ai imaginé le moment exact qu'ils me diront.

And then, one Friday... they told me.

Et un vendredi, ils me l'ont dit.

I remember standing in the parking lot, completely alone, feeling this huge wave of... relief, mostly.

Je me souviens être dans le parking, tout seul, sentir cette énorme vague de... soulagement, surtout.

Happy, yes.

Heureux, oui.

But mostly relief.

Mais surtout le soulagement.

And a month later?

Et un mois plus tard ?

A month later, I was already annoyed about a different thing at work.

Un mois plus tard, j'étais déjà ennuyé par une autre chose au travail.

The promotion was just... normal life now.

La promotion était juste... une vie normale maintenant.

Your new baseline.

Votre nouvelle référence.

Exactly.

Exactement.

My brain had already adjusted, and it was already looking for the next thing to chase.

Mon cerveau s'était déjà ajusté, et il cherchait déjà la prochaine chose à poursuivre.



And this is where it gets interesting, friends.

Et c'est là que ça devient intéressant, mes amis.

Because almost everything around us is designed to use this exact weakness.

Parce que presque tout autour de nous est conçu pour utiliser cette faiblesse exacte.

Think about it.

Réfléchis.

A new phone.

Un nouveau téléphone.

A bigger house.

Une plus grande maison.

More followers.

Plus d'abonnés.

A faster car.

Une voiture plus rapide.

Every advertisement... every headline... every app... is quietly making the same promise.

Chaque annonce... chaque titre... chaque application... fait discrètement la même promesse.

"This time, it will be different.

"This time, it will be different.

This time, the happiness will stay."

This time, the happiness will stay."

But it never does.

Mais jamais.

Because the treadmill was never designed to let you arrive.

Parce que le tapis roulant n'a jamais été conçu pour vous laisser arriver.

It was designed to keep you walking.

Il a été conçu pour vous garder à pied.

Keep you chasing.

Continuez à courir.

So the real question is not: "What should I buy next?"

Donc la vraie question n'est pas : "What should I buy next?"

It is: "Is there a different way to feel content... that does not depend on the next thing?"

Il est : "Is there a different way to feel content... that does not depend on the next thing?"



And that is exactly why we invited someone very different onto the show today.

Et c'est exactement pourquoi nous avons invité quelqu'un de très différent sur le spectacle aujourd'hui.

Robert, thank you for being here.

Robert, merci d'être là.

Thank you both.

Merci à vous deux.

It genuinely is a pleasure.

C'est vraiment un plaisir.

Robert, you have spent... how many years studying this?

Robert, tu as passé... combien d'années à étudier ça ?

Almost twenty-five years, formally.

Presque vingt-cinq ans, officiellement.

Though I would say philosophy has been quietly working on me since I was about eleven years old.

Bien que je dirais que la philosophie a travaillé tranquillement sur moi depuis que j'avais environ onze ans.

Robert, before we go further... tell our friends what surprised you most, learning about this hedonic treadmill idea from modern psychology.

Robert, avant d'aller plus loin... dites à nos amis ce qui vous a le plus surpris, en apprenant cette idée hédoniste de tapis roulant de la psychologie moderne.

Honestly?

Honnêtement ?

Nothing surprised me.

Rien ne m'a surpris.

Because the people I study... discovered this thousands of years ago.

Parce que les gens que j'étudie... l'ont découvert il y a des milliers d'années.

They just used different words for it.

Ils ont utilisé des mots différents pour ça.

Let's start with the Stoics, since both of your stories fit them so well.

Commençons par les Stoïciens, car vos deux histoires leur vont si bien.

The Roman Stoics had a practice called "the view from above."

Les stoïciens romains avaient une pratique appelée "the view from above."

They imagined looking down at their own life... from very, very far away.

Ils imaginaient regarder leur propre vie... de très, très loin.



Like from a plane?

Comme dans un avion ?

Further than that.

Plus loin que ça.

From above the whole Earth.

De dessus toute la Terre.

From up there, a new phone looks... very small.

De là-haut, un nouveau téléphone semble... très petit.

A promotion looks very small.

Une promotion semble très petite.

Even an entire human life looks small.

Même une vie humaine entière semble petite.

That sounds a little bleak, honestly.

Ça semble un peu sombre, honnêtement.

It is not meant to be bleak.

Il n'est pas censé être sombre.

It is meant to be freeing.

Il est destiné à être libéré.

The Stoics believed most of our suffering comes from caring too much about things outside our control.

Les stoïcs croyaient que la plupart de nos souffrances viennent de trop se soucier de choses qui échappent à notre contrôle.

External things.

Des choses extérieures.

Possessions.

Possessions.

Other people's opinions.

Les opinions des autres.

The phone in your pocket... is outside your control.

Le téléphone dans ta poche est hors de ton contrôle.

Your reaction to it... is the only thing that is truly yours.

Votre réaction est la seule chose qui soit vraiment la vôtre.

So the treadmill only has power over us... if we hand it that power?

Donc le tapis roulant n'a de pouvoir sur nous que si on lui donne ce pouvoir ?



Exactly, Julia.

Exactement, Julia.

The Stoics would say: enjoy the phone.

Les stoïciens diraient : profitez du téléphone.

There is nothing wrong with that.

Il n'y a rien de mal à ça.

But do not build your peace of mind on top of it.

Mais ne construisez pas votre tranquillité d'esprit en plus.

Now, walk with me to a completely different tradition.

Maintenant, marche avec moi à une tradition complètement différente.

Zen Buddhism.

Bouddhisme Zen.

Zen has this idea of impermanence.

Zen a cette idée d'impermanence.

Everything... your phone, your job, your body, even this conversation... is temporary.

Tout... ton téléphone, ton travail, ton corps, même cette conversation... est temporaire.

Nothing stays.

Rien ne reste.

Nothing is meant to stay.

Rien n'est censé rester.

That sounds sad too, Robert.

C'est triste aussi, Robert.

It sounds sad the first time you hear it.

C'est triste la première fois que tu l'entends.

But Zen teachers say the opposite is true.

Mais les enseignants zen disent le contraire est vrai.

Once you truly accept that everything is fleeting... you stop gripping so tightly.

Une fois que vous acceptez vraiment que tout est fugace... vous arrêtez de saisir si étroitement.

You stop demanding that this feeling, this object, this moment, last forever.

Vous arrêtez d'exiger que ce sentiment, cet objet, ce moment, dure pour toujours.

And strangely... that is when you can actually enjoy it.

Et étrangement... c'est là que vous pouvez vraiment apprécier.



So it's not "don't feel joy when you get the new phone"?

Donc ce n'est pas "don't feel joy when you get the new phone" ?

No, not at all.

Non, pas du tout.

Feel it fully.

Sentez-le pleinement.

Just don't be surprised, or devastated, when it fades.

Ne soyez pas surpris, ou dévasté, quand ça s'efface.

Zen would say: the joy was never supposed to stay.

Zen dirait : la joie n'était jamais censée rester.

That was never its job.

Ce n'était jamais son travail.

And then there is a third piece, from the yogic tradition of India... long before "yoga" meant stretching in a gym.

Et puis il y a une troisième pièce, de la tradition yogique de l'Inde... bien avant "yoga" signifiait s'étirer dans une salle de sport.

In that philosophy, there is a concept called santosha.

Dans cette philosophie, il y a un concept appelé santosha.

It roughly translates to contentment.

Il se traduit à peu près par le contentement.

But it is a very specific kind of contentment.

Mais c'est un type de satisfaction très spécifique.

Not "I am satisfied because I finally got what I wanted."

Pas "I am satisfied because I finally got what I wanted."

It is contentment with what already is, right now, regardless of what you have or do not have.

Il est content de ce qui est déjà, en ce moment, peu importe ce que vous avez ou non.

That sounds almost impossible in the world we live in.

Cela semble presque impossible dans le monde dans lequel nous vivons.

It is difficult.

C'est difficile.

Nobody said it was easy.

Personne ne disait que c'était facile.

But the yogic texts describe it through a kind of detachment.

Mais les textes yogiques le décrivent par une sorte de détachement.



Not detachment from life.

Pas de détachement de la vie.

Detachment from the outcome.

Détachement du résultat.

You still work.

Tu travailles toujours.

You still want things.

Tu veux toujours des choses.

You still buy the phone, if you need one.

Tu achètes toujours le téléphone, si tu en as besoin.

But your peace does not depend on whether you get it.

Mais votre paix ne dépend pas de l'obtention ou non.

So Robert, if I am hearing this correctly...

Robert, si j'entends ça correctement...

Three different traditions...

Trois traditions différentes...

Greco-Roman Stoicism, Zen Buddhism, and classical yoga...

Stoïcisme gréco-romain, bouddhisme zen, yoga classique...

...and they all offer a related lesson.

...et ils offrent tous une leçon connexe.

They do, although they developed in different periods and influenced the world through different cultural paths.

Ils le font, bien qu'ils se soient développés en différentes périodes et aient influencé le monde par différents chemins culturels.

They do not say exactly the same thing.

Ils ne disent pas exactement la même chose.

But each one warns us against making inner peace depend entirely on possessions, outcomes, or permanent feelings.

Mais chacun nous met en garde contre le fait que la paix intérieure dépend entièrement des possessions, des résultats ou des sentiments permanents.

And modern psychology describes a similar pattern in its own language.

Et la psychologie moderne décrit un modèle similaire dans sa propre langue.

Exactly.

Exactement.



Different traditions, different frameworks... but a remarkably useful point of connection.

Des traditions différentes, des cadres différents... mais un point de connexion remarquablement utile.

And the modern world is selling us the opposite message.

Et le monde moderne nous vend le message contraire.

"Buy this, and you will finally feel complete."

"Buy this, and you will finally feel complete."

Yes.

Oui.

And it is not even malicious, necessarily.

Et il n'est même pas malveillant, nécessairement.

It is simply business.

C'est simplement des affaires.

Novelty sells.

La nouveauté fait vendre.

Contentment does not need to be sold to you.

Le contentement n'a pas besoin de vous être vendu.

You already have access to it.

Vous y avez déjà accès.

That might be the most useful sentence in this whole episode.

C'est peut-être la phrase la plus utile de cet épisode.

So Robert, practically... what can our friends actually do with this?

Alors Robert, pratiquement... que peuvent faire nos amis avec ça ?

Start small.

Commencez petit.

Notice the treadmill.

Remarquez le tapis roulant.

Just notice it.

Regarde.

The next time you buy something and feel that spike of joy... watch what happens over the following two weeks.

La prochaine fois que tu achètes quelque chose et que tu ressens ce pic de joie... regarde ce qui se passe au cours des deux semaines suivantes.

Watch it fade.

Regarde ça s'estomper.



Do not judge it.

Ne le jugez pas.

Just watch.

Regarde.

That single habit... noticing... is where every one of these traditions actually begins.

C'est là que chacune de ces traditions commence.

Not stopping the wanting.

Ne pas arrêter le besoin.

No. Just wanting... with your eyes open.

C'est pas vrai. Je veux juste... les yeux ouverts.

And what about Julia's gym membership?

Et l'adhésion de Julia au gymnase ?

Yes, Robert.

Oui, Robert.

How do I know when it is time to stop paying and admit that I made a mistake?

Comment savoir quand il est temps d'arrêter de payer et d'admettre que j'ai fait une erreur ?

Ask yourself one honest question.

Posez-vous une question honnête.

If I were making this decision today, knowing what I know now... would I choose it again?

Si je prenais cette décision aujourd'hui, sachant ce que je sais maintenant... je le choiserais à nouveau ?

If the answer is no, remember that the money you already spent cannot be recovered.

Si la réponse est non, rappelez-vous que l'argent que vous avez déjà dépensé ne peut pas être récupéré.

It should not decide what you do next.

Il ne devrait pas décider ce que vous faites ensuite.

So cancelling is not admitting defeat.

L'annulation n'admet pas la défaite.

No. Sometimes cancelling is simply making a better decision with the information you have today.

C'est pas vrai. Parfois, annuler est simplement prendre une meilleure décision avec l'information que vous avez aujourd'hui.

Robert, before you go, we always end with a small English gift for our friends.

Avant de partir, on finit toujours avec un petit cadeau anglais pour nos amis.

I love that.

J'adore ça.



Please, go ahead.

Allez-y.

Let's gather the words from today's conversation.

Rassemblons les mots de la conversation d'aujourd'hui.

First: to adapt.

Premièrement : s'adapter.

To adapt means to slowly get used to something, until it stops feeling special or difficult.

S'adapter signifie s'habituer lentement à quelque chose, jusqu'à ce qu'il cesse de se sentir spécial ou difficile.

Your brain adapts to a new phone in about a week.

Ton cerveau s'adapte à un nouveau téléphone en une semaine.

Second: to chase.

Deuxième : pour chasser.

To chase something is to constantly run after it, hoping it will finally satisfy you.

Pour chasser quelque chose c'est de courir constamment après, en espérant qu'il vous satisfera enfin.

The treadmill keeps you chasing the next purchase, the next goal, the next like.

Le tapis roulant vous permet de poursuivre le prochain achat, le prochain but, le prochain comme.

Third: fleeting.

Troisièmement : fugace.

Fleeting means lasting for only a very short time before disappearing.

Fleeting signifie durable pour seulement très peu de temps avant de disparaître.

That first excitement you feel is real... but it is fleeting.

La première excitation que vous ressentez est réelle... mais elle est éphémère.

Fourth: baseline.

Quatrièmement : référence.

Your baseline is your normal, default emotional state — the place your mood always returns to.

Votre base est votre état émotionnel normal, par défaut — le lieu où votre humeur revient toujours.

Fifth: contentment.

Cinquièmement : satisfaction.

Contentment is a calm, steady kind of satisfaction that does not depend on getting more.

Le contentement est un type de satisfaction calme et stable qui ne dépend pas d'obtenir plus.

Robert's word, santosha, is one very old name for it.

La parole de Robert, santosha, est un nom très ancien.



Sixth: detachment.

Sixième: détachement.

In this context, detachment does not mean "not caring."

Dans ce contexte, le détachement ne signifie pas "not caring."

It means caring... without needing a specific outcome to make you happy.

Ça veut dire prendre soin... sans avoir besoin d'un résultat précis pour vous rendre heureux.

And seventh: a sunk cost.

Et septième: un coût coulé.

A sunk cost is time, money, or effort that has already been spent and cannot be recovered.

Un coût coulé est le temps, l'argent ou l'effort qui a déjà été dépensé et ne peut pas être récupéré.

The sunk-cost effect makes us continue simply because we have already invested something.

L'effet sur le coût nous fait continuer simplement parce que nous avons déjà investi quelque chose.

And eighth: impermanence.

Et huitième : l'impermanence.

Impermanence is the simple fact that nothing — no object, no feeling, no moment — lasts forever.

L'impermanence est le simple fait que rien — aucun objet, aucun sentiment, aucun moment — ne dure pour toujours.

Zen would say: once you truly accept impermanence, you stop fighting reality.

Zen dirait : une fois que vous acceptez vraiment l'impermanence, vous arrêtez de combattre la réalité.

And that is where peace begins.

Et c'est là que commence la paix.

Now, friends, here is your sentence of the day.

Les amis, voici votre phrase du jour.

Repeat it with me, out loud, twice.

Répétez-le avec moi, à voix haute, deux fois.

I don't have to chase every new thing to feel content.

Je n'ai pas à chasser chaque nouvelle chose pour me sentir content.

I don't have to chase every new thing to feel content.

Je n'ai pas à chasser chaque nouvelle chose pour me sentir content.

What a conversation, friends.

Quelle conversation, mes amis.

Let's bring it all together.

Rassemblons tout.



Your brain is wired to adapt.

Votre cerveau est branché pour s'adapter.

That new car, new job, new relationship... the excitement is real, but it is fleeting.

Cette nouvelle voiture, ce nouveau boulot, cette nouvelle relation... l'excitation est réelle, mais elle est éphémère.

Over time, you will often move back towards your baseline.

Au fil du temps, vous reviendrez souvent vers votre point de départ.

That is not a flaw.

Ce n'est pas un défaut.

That is just how humans are built.

C'est exactement comme ça que les humains sont construits.

But three different traditions...

Mais trois traditions différentes...

Roman Stoicism, Zen Buddhism, and the yogic philosophy of India... all discovered the same escape route, thousands of years apart.

Le stoïcisme romain, le bouddhisme zen et la philosophie yogique de l'Inde... ont tous découvert la même voie d'évasion, des milliers d'années à part.

Stop building your peace on top of things that were never meant to hold it.

Arrête de construire ta paix sur des choses qui n'ont jamais été faites pour la tenir.

Notice the chasing.

Remarquez la poursuite.

Practice a little detachment.

Entraînez un petit détachement.

And remember: contentment was never something you had to buy.

Et rappelez-vous : le contentement n'a jamais été quelque chose que vous n'avez jamais dû acheter.

It was always something you already had access to.

C'était toujours quelque chose auquel tu avais déjà accès.

Robert, thank you again for being here.

Robert, merci encore d'être là.

Thank you both.

Merci à vous deux.

This was a genuine pleasure — I hope to come back.

C'était un véritable plaisir — j'espère revenir.



You are always welcome on this show, Robert.

Tu es toujours le bienvenu dans cette émission, Robert.

And friends... if you made it this far, you are truly committed to your English.

Et des amis... si vous êtes arrivés jusqu'ici, vous êtes vraiment engagés envers votre anglais.

Head over to Your English Toolbox dot com for the full transcript, the vocabulary cards, and every free tool we make for you.

Rendez-vous sur Your English Toolbox point com pour la transcription complète, les cartes de vocabulaire et tous les outils gratuits que nous fabriquons pour vous.

Your support there means the world to us and keeps this project growing.

Votre soutien ici signifie le monde pour nous et maintient ce projet en croissance.

Thank you for being here with us, friends.

Merci d'être ici avec nous, mes amis.

See you at Your English Toolbox dot com.

Rendez-vous à Your English Toolbox point com.

Bye for now.

Au revoir pour l'instant.

Take care, friends.

Prenez soin de vous, mes amis.

