

Eat the Frog First: Stop Procrastinating and Do What Matters

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

196 lines

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

Have you ever had one task on your list... just one... that you moved to tomorrow every single day for two weeks?

Avez-vous déjà eu une tâche sur votre liste... juste une... que vous avez démenagée à demain tous les jours pendant deux semaines ?

Oh, I know that task.

Je connais cette tâche.

And every day you do not do it... it gets a little bigger in your mind.

Et chaque jour tu ne le fais pas... ça devient un peu plus grand dans ton esprit.

Heavier.

Plus lourd.

More uncomfortable.

Plus inconfortable.

Until one morning, that one task is the only thing you can think about.

Jusqu'au matin, c'est la seule chose à laquelle vous pouvez penser.

Welcome to Your English Toolbox, the podcast that trains your English while you live your real life.

Bienvenue à Your English Toolbox, le podcast qui forme votre anglais pendant que vous vivez votre vie réelle.

I am Martin.

Je suis Martin.

And I am Julia.

Et je suis Julia.

Friends, today we are going to talk about that task.

Amis, aujourd'hui nous allons parler de cette tâche.

The one you are avoiding right now.

Celui que vous évitez en ce moment.

Because Martin has a confession for you.

Parce que Martin a une confession pour vous.



Two months ago, I had a phone call I needed to make.

Il y a deux mois, j'ai reçu un appel.

It was a difficult conversation about money, with a client who was not going to be happy.

C'était une conversation difficile sur l'argent, avec un client qui ne serait pas heureux.

And every morning, I woke up, made coffee, opened my laptop... and did everything except make that call.

Et chaque matin, je me suis réveillé, j'ai fait du café, ouvert mon ordinateur portable... et j'ai tout fait sauf passer cet appel.

I answered small emails.

J'ai répondu à de petits courriels.

I organised my desk.

J'ai organisé mon bureau.

He reorganised his desk three times, friends.

Il a réorganisé son bureau trois fois, amis.

Three times.

Trois fois.

And how long did this continue?

Et ça a duré combien de temps ?

For twelve days.

Pendant douze jours.

So today, we are going to explore a productivity idea with a very strange name.

Donc aujourd'hui, nous allons explorer une idée de productivité avec un nom très étrange.

Eat the frog.

Commence par avaler le crapaud.

Productivity writer Brian Tracy popularised this method: identify your most important difficult task, and do it first.

L'écrivain en productivité Brian Tracy a popularisé cette méthode : identifiez votre tâche la plus importante et faites-le d'abord.

And by the end of this episode, you will have a simple method for starting the task you keep avoiding.

Et à la fin de cet épisode, vous aurez une méthode simple pour commencer la tâche que vous continuez à éviter.

You will also learn natural English for talking about procrastination, priorities and getting things done.

Vous apprendrez également l'anglais naturel pour parler de procrastination, de priorités et de faire les choses.

Let us start with the frog.

Commençons par la grenouille.



Julia, imagine someone told you that every morning, before breakfast, you had to eat a frog.

Julia, imaginez quelqu'un vous a dit que chaque matin, avant le petit déjeuner, vous deviez manger une grenouille.

That sounds horrible, Martin.

Ça a l'air horrible, Martin.

It does.

Oui.

But the metaphor is simple.

Mais la métaphore est simple.

Your frog is not a real animal.

Ta grenouille n'est pas un vrai animal.

Your frog is your biggest, hardest or most important task.

Votre grenouille est votre tâche la plus importante, la plus difficile ou la plus importante.

The one you are most likely to put off until tomorrow.

Celle que tu risques le plus de remettre au lendemain.

The one sitting at the top of your list, staring at you.

Celui qui est en haut de votre liste, vous regardant.

So the rule is simple: eat your frog first.

La règle est donc simple : commence par ta tâche la plus difficile.

Do the important difficult thing before you check your messages, before you answer easy emails and before small tasks take over your morning.

Faites l'importante chose difficile avant de vérifier vos messages, avant de répondre aux e-mails faciles et avant que les petites tâches prennent le relais de votre matin.

And if you have two frogs?

Et si vous avez deux grenouilles ?

Choose the more important one first.

Choisissez d'abord le plus important.

Because here is what many of us do: we clear away the small things first.

Parce que voici ce que beaucoup d'entre nous font: nous éclaircissons d'abord les petites choses.

We answer the easy emails.

Nous répondons aux e-mails faciles.

We tell ourselves we are getting ready to do the big task.

Nous nous disons que nous nous préparons à faire la grande tâche.



But sometimes we are not getting ready.

Mais parfois nous ne nous préparons pas.

We are hiding.

On se cache.

That is exactly what I was doing with my phone call.

C'est exactement ce que je faisais avec mon appel.

I was busy... but I was not moving forward.

J'étais occupé... mais je n'avancais pas.

There is a big difference between being busy and getting something done.

Il y a une grande différence entre être occupé et terminer réellement quelque chose.

Being busy can feel good in the moment.

Être occupé peut se sentir bien dans le moment.

But at the end of the day, the frog is still sitting there.

Mais au bout du compte, la grenouille est toujours assise là.

Still waiting for you tomorrow.

Je t'attends toujours demain.

So why do we do this to ourselves?

Alors pourquoi nous faisons ça nous-mêmes ?

Because starting a difficult task can feel uncomfortable.

Parce que commencer une tâche difficile peut se sentir mal à l'aise.

Small tasks feel safe.

De petites tâches se sentent en sécurité.

Ticking off five small things gives you a quick sense of progress.

L'enfilage de cinq petites choses vous donne un sentiment rapide de progrès.

Even if none of those five things really matters.

Même si aucune de ces cinq choses ne compte vraiment.

And planning can create another illusion.

Et la planification peut créer une autre illusion.

You think about the task.

Pensez à la tâche.

You organise the task.

Vous organisez la tâche.



You find the perfect time for the task.

Vous trouvez le moment idéal pour la tâche.

But you still do not begin.

Mais tu ne commences toujours pas.

Thinking about progress is not the same as making progress.

Penser aux progrès n'est pas la même chose que faire des progrès.

Not even close.

Même pas proche.

There is another useful principle here: not every task has the same value.

Il y a ici un autre principe utile : chaque tâche n'a pas la même valeur.

A small number of tasks usually produce most of your meaningful results.

Un petit nombre de tâches produisent généralement la plupart de vos résultats significatifs.

They are often the tasks that require concentration, courage or an uncomfortable conversation.

Ce sont souvent les tâches qui exigent concentration, courage ou conversation inconfortable.

In other words... your frogs.

En d'autres termes... vos grenouilles.

So when you avoid the frog and clean your inbox instead, you may be avoiding the very thing that would move your work or your life forward.

Ainsi, lorsque vous évitez la grenouille et nettoyez votre boîte de réception à la place, vous pouvez éviter la chose même qui ferait avancer votre travail ou votre vie.

That is exactly what happened with my phone call.

C'est exactement ce qui s'est passé avec mon appel.

Tell them what happened.

Dites-leur ce qui s'est passé.

On day thirteen, I finally sat down, closed everything else and made the call.

Le treizième jour, je me suis finalement assis, j'ai fermé tout le reste et j'ai appelé.

And?

Et alors ?

It took eleven minutes.

Ça a pris onze minutes.

Eleven minutes... after twelve days of avoiding it.

Onze minutes... après douze jours pour l'éviter.



And it was not as bad as I had imagined.

Et ce n'était pas aussi mal que je l'avais imaginé.

The client understood the situation.

Le client a compris la situation.

We found a solution together.

Nous avons trouvé une solution ensemble.

And when the call ended, I felt lighter.

Et quand l'appel a pris fin, je me sentais plus léger.

Like a weight had been lifted off your shoulders.

Comme si un poids avait été enlevé de vos épaules.

Exactly.

Exactement.

Finishing an important task can feel rewarding.

Terminer une tâche importante peut être gratifiant.

That relief makes it easier to begin the next difficult thing.

Ce soulagement facilite le démarrage de la prochaine tâche difficile.

I definitely felt that after the phone call.

J'ai senti ça après l'appel.

You wanted another frog to eat.

Tu voulais manger une autre grenouille.

Which is a strange sentence if you think about it.

Ce qui est une phrase étrange si vous y pensez.

It really is.

Vraiment.

But completing one meaningful task can create momentum.

Mais la réalisation d'une tâche significative peut créer un élan.

The second task feels a little easier.

La deuxième tâche semble un peu plus facile.

And repeated action can become a self-reinforcing loop.

Et l'action répétée peut devenir une boucle auto-renforçante.

Progress makes the next action easier, and the next action creates more progress.

Les progrès facilitent l'action suivante, et l'action suivante accroît les progrès.



Now, Julia, you do something differently from me.

Julia, tu fais quelque chose de différent de moi.

Yes.

Oui.

And it may be why I have avoided a few twelve-day disasters of my own.

Et c'est peut-être pourquoi j'ai évité quelques catastrophes de douze jours.

What do you do?

Et la répétition peut créer une boucle qui se renforce d'elle-même.

Every night, before I close my laptop, I spend about ten minutes writing the next day's list.

Tous les soirs, avant de fermer mon ordinateur portable, je passe environ dix minutes à écrire la liste du lendemain.

Just ten minutes?

Dix minutes ?

Just ten minutes.

Dix minutes seulement.

I do not plan every minute of the week, and I do not build a complicated system.

Je ne planifie pas chaque minute de la semaine, et je ne construis pas un système compliqué.

I simply ask: what do I need to do tomorrow, and which task is my frog?

Je demande simplement: que dois-je faire demain, et quelle tâche est ma grenouille?

And you write it by hand.

Et tu l'écris à la main.

Yes, in a real notebook.

Oui, dans un vrai cahier.

Why does that matter to you?

Pourquoi ça t'importe ?

Because when the plan is only in my head, it can remain vague.

Parce que quand le plan est dans ma tête, il peut rester vague.

More like a worry than a plan.

Plutôt un souci qu'un plan.

Exactly.

Exactement.

When I put it down on paper, it becomes specific.

Quand je le pose sur papier, ça devient spécifique.



Instead of vaguely thinking, I need to speak to the accountant, I write, call the accountant at nine thirty.

Au lieu de penser vaguement, je dois parler au comptable, j'écris, appeler le comptable à 9 h 30.

Now it is an action you can see and complete.

Maintenant c'est une action que vous pouvez voir et compléter.

And those ten minutes at night save me a surprising amount of time the next day.

Et ces dix minutes de la nuit m'épargnent une quantité surprenante de temps le lendemain.

How much time?

Combien de temps ?

On a busy day, I feel that they can save me close to two hours.

Une journée chargée, j'ai l'impression qu'ils peuvent me sauver près de deux heures.

That is your personal estimate, of course.

C'est votre estimation personnelle, bien sûr.

Of course.

Bien sûr.

It is not a guarantee.

Ce n'est pas une garantie.

But it removes a great deal of hesitation from my morning.

Quand je le mets par écrit, il devient concret.

Without a plan, you begin the day by deciding what to do.

Sans plan, vous commencez la journée en décidant quoi faire.

And you keep making small decisions all day.

Et vous continuez à prendre de petites décisions toute la journée.

That can become exhausting.

Ça peut devenir épuisant.

It is called decision fatigue.

On l'appelle la fatigue de la décision.

By writing your list the night before, you reduce those decisions.

En écrivant votre liste la veille, vous réduisez ces décisions.

I wake up.

Je me réveille.

I already know my frog.

Je connais déjà ma grenouille.



And I start.

Et je commence.

Less deliberation.

Moins de délibération.

Less delay.

Moins de retard.

Ten minutes at night in exchange for a calmer morning.

Dix minutes la nuit en échange d'un matin plus calme.

That is a good trade for me.

C'est un bon échange pour moi.

So let us turn this into a small experiment for you.

Faisons donc une petite expérience pour vous.

Tonight, take five or ten minutes.

Ce soir, prenez cinq ou dix minutes.

Write down what you need to do tomorrow.

Écrivez ce que vous devez faire demain.

Look at the list and ask yourself: which task is my frog?

Regardez la liste et demandez-vous : quelle tâche est ma grenouille ?

Which task would make a meaningful difference if you completed it?

Quelle tâche ferait une différence significative si vous l'avez accomplie?

Then make the first action very clear.

Alors faites la première action très claire.

Not just work on the report.

Cela s'appelle la fatigue décisionnelle.

Open the report and write the first paragraph at nine o'clock.

Ouvrir le rapport et écrire le premier paragraphe à 9 heures.

Not just deal with the problem.

Pas seulement pour régler le problème.

Call the person and ask for a ten-minute conversation.

Appelez la personne et demandez une conversation de dix minutes.

And tomorrow morning, before small tasks fill the day... begin.

Et demain matin, avant que les petites tâches ne remplissent la journée... commencent.



Do not stare at the frog for too long.

Ne regardez pas la grenouille trop longtemps.

Once you have chosen, move quickly into the first small action.

Une fois que vous avez choisi, passez rapidement à la première petite action.

Even if the beginning is imperfect.

Même si le commencement est imparfait.

Starting imperfectly beats waiting perfectly.

Commencer imperfectionnement bat d'attendre parfaitement.

Every time.

Chaque fois.

Now let us collect the useful English from today's conversation.

Maintenant, recueillons l'anglais utile de la conversation d'aujourd'hui.

First: to put something off.

Tout d'abord : mettre quelque chose de loin.

This means to delay doing something, often because it feels difficult or unpleasant.

Cela signifie retarder la tâche, souvent parce qu'elle est difficile ou désagréable.

I keep putting that report off until tomorrow.

Je mets ce rapport à l'écart jusqu'à demain.

Next: to get something done.

Suivant : pour faire quelque chose.

This means to complete a task successfully.

Cela signifie mener à bien une tâche.

I was busy all morning, but I did not get the important thing done.

J'étais occupé toute la matinée, mais je n'ai pas fait ce qui était important.

Next: to tick something off.

Suivant : pour tic quelque chose.

This means to mark a task as complete on a list.

Cela signifie marquer une tâche aussi complète sur une liste.

I ticked off three small tasks before breakfast.

J'ai fait trois petites tâches avant le petit déjeuner.

Next: a weight off your shoulders.

Ensuite, un poids sur vos épaules.



We use this when a worry or responsibility disappears and we feel great relief.

Nous l'utilisons quand une inquiétude ou une responsabilité disparaît et que nous ressentons un grand soulagement.

Finishing that difficult call was a weight off my shoulders.

D'abord : to put something off.

Next: decision fatigue.

Cela signifie retarder quelque chose, souvent parce que cela semble difficile ou désagréable.

This is the mental tiredness that can come from making too many decisions.

C'est la fatigue mentale qui peut découler de la prise de trop de décisions.

By late afternoon, decision fatigue makes every small choice feel difficult.

Ensuite : to get something done.

Next: to put something down on paper.

Ensuite, mettre quelque chose sur le papier.

This means to write an idea or plan so that it becomes clear and concrete.

Cela signifie écrire une idée ou un plan pour qu'il devienne clair et concret.

Stop carrying the plan in your head.

Cessez de garder le plan dans votre tête.

Put it down on paper.

Mettez-le sur papier.

And finally: a self-reinforcing loop.

Et enfin : une boucle auto-renforçante.

This is a process in which one result makes the same process stronger.

C'est un processus dans lequel un résultat rend le même processus plus fort.

Small progress can create a self-reinforcing loop: action builds confidence, and confidence supports more action.

Ensuite : a weight off your shoulders.

Seven useful expressions from one real conversation.

Sept expressions utiles d'une vraie conversation.

Now, here is your sentence of the day.

Voici votre sentence du jour.

Listen carefully.

Écoutez attentivement.



We will say it twice.

Nous le dirons deux fois.

Eat the most important frog first, and the rest of your day becomes easier.

Eat the most important frog first, et le reste de votre journée devient plus facile.

Eat the most important frog first, and the rest of your day becomes easier.

Eat the most important frog first, et le reste de votre journée devient plus facile.

Now say the first part with us.

Ensuite : to put something down on paper.

Eat the most important frog first.

Eat the most important frog first.

One more time.

Encore une fois.

Eat the most important frog first.

Et enfin : a self-reinforcing loop.

Good.

Tant mieux.

So, friends, let us bring it all together.

Alors, mes amis, faisons tout ensemble.

You have a frog.

Vous avez une grenouille.

We all do.

Nous le faisons tous.

Tonight, write your list and name your frog for tomorrow.

Ce soir, écris ta liste et nomme ta grenouille pour demain.

Tomorrow morning, before the small tasks take over... begin.

Demain matin, avant que les petites tâches ne prennent le relais... commencez.

Do not reorganise your desk first.

Ne réorganisez pas votre bureau d'abord.

Do not disappear into your messages first.

Ne disparais pas dans tes messages d'abord.

Sit down and take the first clear action.

Asseyez-vous et prenez la première action claire.



Because somewhere there is a version of you who finally made that call.

Parce que quelque part il y a une version de vous qui a finalement fait cet appel.

Who finally sent that email.

Qui a finalement envoyé cet email.

Who finally started that project.

Qui a finalement lancé ce projet.

And that version of you may be only eleven focused minutes away.

Et cette version de vous peut être à seulement onze minutes.

You can continue learning with this episode at yourenglishtoolbox.com.

Vous pouvez continuer à apprendre avec cet épisode à yourenglishtoolbox.com.

The page lets you read the transcript while you listen, compare translations and adjust the audio speed to the rhythm that helps you understand without pressure.

La page vous permet de lire la transcription pendant que vous écoutez, de comparer les traductions et d'ajuster la vitesse audio au rythme qui vous aide à comprendre sans pression.

The direct link is in the episode description.

Le lien direct est dans la description de l'épisode.

Thank you for spending this time with us today.

Merci de passer ce temps avec nous aujourd'hui.

Until next time, friends.

Jusqu'à la prochaine fois, mes amis.

Take care of yourselves.

Prenez soin de vous.

And go eat your frog.

Et va au eat your frog.

Goodbye.

Au revoir.

