

Why Saying No Is a Productivity Superpower

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

308 lines

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

Have you ever said yes to something... and felt your stomach sink the second the word left your mouth?

Avez-vous déjà dit oui à quelque chose... et senti votre estomac se nouer dès que le mot est sorti de votre bouche ?

Oh, I know that feeling exactly.

Je connais ce sentiment.

That tiny voice inside asking, "Why did I just agree to that?"

Cette petite voix à l'intérieur demandant, pourquoi ai-je juste accepté cela?

And then you spend the next three weeks paying for one small word.

Et puis tu passes les trois prochaines semaines à payer un petit mot.

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, last time we talked about eating your frog first.

La dernière fois qu'on a parlé de manger ta grenouille.

Doing the important, difficult task before the small, comfortable tasks take over your day.

Faire la tâche importante et difficile avant que les petites tâches confortables prennent le relais de votre journée.

Today, we are looking at the other side of that idea.

Aujourd'hui, nous examinons l'autre côté de cette idée.

Not doing more.

Je ne fais pas plus.

Doing less... but choosing better.

Faire moins... mais choisir mieux.



Because Julia has a story about the most expensive yes of her life.

Parce que Julia a une histoire sur le oui le plus cher de sa vie.

Go on.

Allez.

Tell them.

Dites-leur.

About a year ago, a friend asked me to help organise a small charity event.

Il y a environ un an, un ami m'a demandé de m'aider à organiser un petit événement de charité.

She said, "It will only take a few hours."

Elle a dit, "Ça ne prendra que quelques heures."

Famous last words.

Les fameuses dernières paroles.

Famous last words, exactly.

Les fameuses dernières paroles, exactement.

Because I said yes... and then I said yes to the next thing, and the next.

Parce que j'ai dit oui... et puis j'ai dit oui à la prochaine chose, et la suivante.

By the end, I was spending six hours a week on something I had never really chosen.

À la fin, je passais six heures par semaine sur quelque chose que je n'avais jamais vraiment choisi.

Six hours, every single week, for four months.

Six heures, toutes les semaines, pendant quatre mois.

It did not feel like one big decision.

Ce n'était pas une grande décision.

It felt like ten tiny decisions.

Ça faisait dix petites décisions.

And that is often how our time disappears.

Et c'est souvent ainsi que notre temps disparaît.

By the end of this episode, you will know how to identify the tasks that deserve your time and how to protect your yes so it actually means something.

À la fin de cet épisode, vous saurez identifier les tâches qui méritent votre temps et comment protéger votre oui, donc cela signifie en fait quelque chose.

You will also learn how to turn people down in natural English without sounding cold or rude.

Vous apprendrez aussi à refuser une demande en anglais naturel sans paraître froid ni impoli.



And we will give you a simple exercise you can use today.

Et nous vous donnerons un exercice simple que vous pouvez utiliser aujourd'hui.

Let us start with a useful rule of thumb.

Commençons par une règle empirique utile.

The eighty-twenty rule.

La règle des 80 ans.

Imagine that you have ten tasks on your list today.

Imaginez que vous ayez dix tâches sur votre liste aujourd'hui.

Ten different things you could do.

Dix choses différentes.

Some of those tasks will create much more value than the others.

Certaines de ces tâches créeront beaucoup plus de valeur que les autres.

Perhaps two of them will produce most of the result that really matters.

Peut-être deux d'entre eux produiront la plupart du résultat qui compte vraiment.

That is the basic idea behind the eighty-twenty rule.

C'est l'idée de base derrière la règle des quatre-vingt-vingt.

But it is important to say this clearly.

Mais il est important de le dire clairement.

It is a rule of thumb, not a mathematical promise.

C'est une règle empirique, pas une promesse mathématique.

Exactly.

Exactement.

Life does not always divide itself perfectly into eighty and twenty.

La vie ne se divise pas toujours parfaitement en quatre - vingt.

The useful question is not, "Are these numbers exact?"

La question utile n'est pas, ces nombres sont-ils exacts ?

The useful question is, "Which small number of actions creates most of my meaningful progress?"

La question utile est, Quel petit nombre d'actions crée la plupart de mes progrès significatifs?

For example, imagine that you are preparing a presentation in English.

Par exemple, imaginez que vous préparez une présentation en anglais.

You could spend an hour choosing colours for the slides.

Vous pourriez passer une heure à choisir les couleurs pour les diapositives.



You could move every little icon three millimetres to the left.

Vous pourriez déplacer chaque petite icône trois millimètres à gauche.

You could reorganise the file names.

Vous pourriez réorganiser les noms des fichiers.

All very important, obviously.

Tout est très important, évidemment.

Obviously.

Évidemment.

Or you could practise the opening aloud and make sure your main message is clear.

Ou vous pouvez pratiquer l'ouverture à haute voix et vous assurer que votre message principal est clair.

That short practice may create far more value than all the cosmetic work.

Cette pratique courte peut créer beaucoup plus de valeur que tout le travail cosmétique.

So the principle is not about worshipping a number.

Le principe n'est donc pas d'adorer un nombre.

It is about recognising unequal value.

Il s'agit de reconnaître une valeur inégale.

Not every task deserves the same amount of your attention.

Toutes les tâches ne méritent pas la même attention.

And that was the problem with the charity event.

Et c'était le problème avec l'événement de charité.

Tell them why you kept saying yes, Julia.

Dites-leur pourquoi vous avez dit oui, Julia.

Honestly?

Honnêtement ?

Because saying no felt rude.

Parce que dire non était impoli.

Every time my friend asked for just one more small thing, it felt easier to agree than to disappoint her.

Chaque fois que mon amie demandait une petite chose de plus, il était plus facile d'accepter que de la décevoir.

And each yes seemed small on its own.

Et chaque oui semblait petit seul.

Exactly.

Exactement.



But six small yeses, every week, for months... that is not small anymore.

Mais six petits oui, chaque semaine, pendant des mois... ce n'est plus petit.

That is a second job you never applied for.

C'est un second travail que tu n'as jamais postulé.

A job with no interview and no pay.

Un travail sans entretien et sans salaire.

Here is a question worth asking about anything that regularly uses your time.

Voici une question qui mérite d'être posée sur tout ce qui utilise régulièrement votre temps.

If you were not already doing it, and you looked at it honestly today, would you choose to start?

Si vous ne le faisiez pas déjà, et que vous l'avez regardé honnêtement aujourd'hui, choisiriez-vous de commencer?

That is such a strange question to ask yourself.

C'est une question si étrange à se poser.

It is, but it can be very revealing.

Oui, mais cela peut être très révélateur.

Because sometimes we continue doing something simply because we have already started.

Parce que parfois nous continuons à faire quelque chose simplement parce que nous avons déjà commencé.

Not because it is still valuable.

Pas parce qu'il est encore précieux.

And that is a trap.

Et c'est un piège.

A very human trap.

Un piège très humain.

So, what actually happened?

Alors, que s'est-il passé ?

Did you continue for the full four months?

Avez-vous continué pendant 4 mois ?

No. My partner finally said something.

C'est pas vrai. Mon partenaire a finalement dit quelque chose.

He said, "You complain about this every single Tuesday night.

Il a dit, "Tu te plains de ça tous les mardis soirs.

Why do you not just say no?"

Pourquoi ne pas juste dire non ?



And that stopped me completely, because he was right.

Et ça m'a complètement arrêté, parce qu'il avait raison.

I had not even considered saying no as a real option.

Je n'avais même pas envisagé de dire non comme une véritable option.

So what did you do?

Qu'avez-vous fait ?

The next week, I called my friend.

La semaine prochaine, j'ai appelé mon ami.

And what did you say?

Et qu'avez-vous dit ?

I said, "I have realised I cannot keep doing this every week.

J'ai dit : « Je me suis rendu compte que je ne peux pas continuer chaque semaine.

I can help once more, but then I need to step back."

Je peux encore aider une fois, mais ensuite je dois prendre du recul. »

And how did she react?

Comment a-t-elle réagi ?

She said, "That is completely fine.

Elle a dit : "C'est parfait.

I was worried I was asking too much, but I did not know how to say it."

J'avais peur de demander trop, mais je ne savais pas comment le dire.

She sounded relieved too.

Elle semblait soulagée aussi.

You had both been trapped in the same polite little agreement.

Vous aviez tous les deux été piégés dans le même petit accord poli.

Both too polite to say what we actually needed.

Trop polis pour dire ce dont nous avions besoin.

That happens more often than we realise.

Cela arrive plus souvent que nous ne le savons.

People assume that everyone else wants the arrangement to continue.

Les gens supposent que tout le monde veut que l'arrangement se poursuive.

So nobody says anything, and it just keeps going.

Personne ne dit rien, et ça continue.



Until someone finally breaks the pattern.

Jusqu'à ce que quelqu'un finisse par rompre le schéma.

And once I said no to that one thing, I had six hours back every week.

Et une fois que j'ai dit non à cette chose, j'avais six heures de retour chaque semaine.

Six hours to spend on what?

Six heures pour passer quoi ?

On the two or three things that actually mattered to me.

Sur les deux ou trois choses qui comptent pour moi.

My own frogs, if we want to use the expression from the last episode.

Mes propres grenouilles, si nous voulons utiliser l'expression du dernier épisode.

There we go.

Voilà.

So saying no to the wrong thing is really saying yes to the right thing.

Donc dire non à la mauvaise chose est vraiment dire oui à la bonne chose.

That is the whole idea in one sentence.

C'est toute l'idée dans une phrase.

Now, deciding what matters can feel overwhelming if you do not have a system.

Maintenant, décider ce qui compte peut se sentir accablant si vous n'avez pas de système.

Tell them about your letters, Martin.

Parlez-leur de vos lettres, Martin.

Every morning, I look at my list and give each task a letter.

Chaque matin, je regarde ma liste et je donne une lettre à chaque tâche.

Explain the letters.

Expliquez les lettres.

A means it truly matters.

Ça compte vraiment.

There are real consequences if I do not do it.

Il y a de réelles conséquences si je ne le fais pas.

If you have more than one A, you number them: A-one, A-two and A-three.

Si vous avez plus d'un A, vous les numérotez : un, deux et trois.

B means it is worth doing, but the consequences of skipping it are mild.

B signifie qu'il vaut la peine de le faire, mais les conséquences de sauter sont légères.



A small annoyance, not a serious problem.

Un petit problème, pas un problème sérieux.

Exactly.

Exactement.

A B task is a tadpole, not a frog.

Une tâche B est un têtard, pas une grenouille.

I love that.

J'adore ça.

C means it would be nice to do, but little changes if you leave it undone.

C signifie que ce serait bien de le faire, mais peu de changements si vous la laissez défaire.

D means someone else could do it instead of you.

D signifie que quelqu'un d'autre pourrait le faire à votre place.

And E means you could eliminate it without losing anything important.

Et E veut dire que vous pourriez l'éliminer sans perdre rien d'important.

The rule is simple: do not choose a B task while an A task is still waiting.

La règle est simple : ne choisissez pas une tâche B alors qu'une tâche A est toujours en attente.

Even if the B task feels more comfortable.

Même si la tâche B est plus confortable.

Especially then.

Surtout alors.

Comfort is often why we choose the wrong task.

Le confort est souvent la raison pour laquelle nous choisissons la mauvaise tâche.

It is easier to answer a friendly message than to sit with something difficult.

Il est plus facile de répondre à un message amical que de s'asseoir avec quelque chose de difficile.

But let us make this practical.

Mais rendons cela pratique.

Imagine that this is my list for today.

Imaginez que c'est ma liste pour aujourd'hui.

I am ready.

Je suis prêt.

First, send a proposal to a client before the deadline at three o'clock.

D'abord, envoyer une proposition à un client avant la date limite à trois heures.



That sounds like an A.

Ça ressemble à un A.

Definitely A-one.

C'est sûr.

There is a real deadline and a real consequence.

Il y a un vrai délai et une vraie conséquence.

Second, answer a friendly message about meeting for coffee next week.

Deuxièmement, répondez à un message amical sur la réunion pour le café la semaine prochaine.

Worth doing, but it can wait.

Ça vaut le coup, mais ça peut attendre.

B.

B.

Third, redesign the colour labels in my calendar because I suddenly dislike the green one.

Troisièmement, repensez les étiquettes de couleurs de mon calendrier parce que je n'aime soudainement pas le vert.

Martin.

Martin.

I know.

Je sais.

That is an E wearing a very attractive little hat.

C'est un E portant un joli petit chapeau.

Fine.

Très bien.

E.

E.

Fourth, collect a package from a shop before it closes.

Quatrièmement, ramassez un paquet dans un magasin avant qu'il ne ferme.

Could somebody else collect it?

Quelqu'un d'autre pourrait le récupérer ?

Yes.

Oui.

My brother is passing the shop this afternoon.

Mon frère passe la boutique cet après-midi.



Then it could be D.

Alors ça pourrait être D.

Delegate it, if he is happy to help.

Le déléguer, s'il est heureux d'aider.

And fifth, book a routine appointment that is not urgent but should happen this month.

Et cinquièmement, réservez un rendez-vous de routine qui n'est pas urgent mais qui devrait arriver ce mois-ci.

Probably B.

Probablement B.

Important enough to schedule, but not before the client proposal.

Assez important pour planifier, mais pas avant la proposition du client.

So the list looks completely different now.

Donc la liste semble complètement différente maintenant.

The same five tasks are still there, but they no longer have equal weight.

Les cinq mêmes tâches sont toujours là, mais elles n'ont plus le même poids.

And I no longer need to decide between them every five minutes.

Et je n'ai plus besoin de décider entre eux toutes les cinq minutes.

You begin with A-one.

Vous commencez par A-one.

Then you move through the list deliberately.

Ensuite vous passez à travers la liste délibérément.

And D does not mean throwing work at another person without asking.

Et D ne signifie pas jeter le travail sur une autre personne sans demander.

Good point.

C'est bien.

Delegating means agreeing clearly about who will do something, what the result should be and when it is needed.

Délégation signifie s'entendre clairement sur qui fera quelque chose, quel devrait être le résultat et quand il est nécessaire.

And E does not mean avoiding your responsibilities.

Et E ne signifie pas éviter vos responsabilités.

It means removing an activity that does not serve a useful purpose.

Cela signifie supprimer une activité qui ne sert pas un but utile.



Perhaps you check the same statistics twelve times a day.

Vous pouvez vérifier les mêmes statistiques douze fois par jour.

Perhaps you attend a meeting where you never contribute and never receive information you need.

Peut-être assistez-vous à une réunion où vous ne contribuez jamais et ne recevez jamais l'information dont vous avez besoin.

Or perhaps you keep improving a document that was already good enough yesterday.

Ou peut-être continuez-vous à améliorer un document qui était déjà assez bon hier.

Those tasks can feel satisfying because they are easy to finish.

Ces tâches peuvent se sentir satisfaisantes parce qu'elles sont faciles à terminer.

Finishing anything gives us a small feeling of progress.

Finir n'importe quoi nous donne un petit sentiment de progrès.

Even when the activity itself did not matter.

Même quand l'activité elle-même n'avait pas d'importance.

So we can feel productive while our real priorities remain untouched.

Nous pouvons donc nous sentir productifs alors que nos véritables priorités restent intactes.

That is the trap hiding inside the method.

C'est le piège qui se cache dans la méthode.

It is not enough to organise your list beautifully.

Il ne suffit pas de bien organiser votre liste.

You still have to begin with A-one.

Tu dois toujours commencer par A-one.

Even when it is the hardest item to look at.

Même quand c'est l'élément le plus dur à regarder.

If we return to your charity event, what letter was it really?

Si nous revenons à votre événement de charité, quelle lettre était-ce vraiment?

Looking back, probably a C.

En regardant en arrière, probablement un C.

It was nice to help, but it was not one of my central responsibilities.

C'était sympa d'aider, mais ce n'était pas une de mes responsabilités centrales.

And yet it was taking hours away from your A tasks.

Et pourtant ça prenait des heures loin de tes tâches A.

That is the danger.

Voilà le danger : une tâche C déguisée en obligation peut discrètement voler du temps à une tâche A.



A C task disguised as an obligation can quietly steal time from an A task.

Voilà le danger : une tâche C déguisée en obligation peut discrètement voler du temps à une tâche A.

Once you name the letter, the decision often becomes clearer.

Une fois la lettre nommée, la décision devient souvent plus claire.

But there is still one difficult moment.

Mais il y a encore un moment difficile.

Actually saying no.

En fait, je dis non.

Exactly.

Exactement.

So let us practise the English.

Alors pratiquons les Anglais.

Suppose I ask you this: Martin, could you organise the whole event next Saturday?

Supposons que je vous demande ceci : Martin, pourriez-vous organiser tout l'événement samedi prochain ?

I could simply say, "No."

Je pourrais simplement dire, "No.

You could.

Tu pourrais.

It is clear.

C'est clair.

But it may sound too abrupt in a friendly situation.

Mais cela peut sembler trop brusque dans une situation amicale.

Try this instead: "I would love to help, but I cannot commit to that right now."

Essayez plutôt : « J'aimerais beaucoup aider, mais je ne peux pas m'engager pour le moment. »

I would love to help, but I cannot commit to that right now.

J'aimerais vous aider, mais je ne peux pas m'y engager maintenant.

Warm, honest and clear.

Chaleureux, honnête et clair.

Notice that I am not inventing a dramatic excuse.

Notez que je n'invente pas une excuse dramatique.

And you are not saying maybe when you already know the answer is no.

Et tu ne dis pas que peut-être quand tu sais déjà que la réponse est non.



What if I can help a little, but not with everything?

Et si je pouvais aider un peu, mais pas avec tout ?

Then set a boundary around your yes.

Alors, fixez une limite claire à votre oui.

"I can help with the invitations, but I cannot take on the whole event."

« Je peux aider pour les invitations, mais je ne peux pas prendre en charge tout l'événement. »

That is useful.

C'est utile.

A smaller, specific yes inside a larger no.

Un plus petit oui spécifique à l'intérieur d'un grand non.

Exactly.

Exactement.

You offer what you can genuinely give.

Vous offrez ce que vous pouvez vraiment donner.

Not what you hope you might somehow find time to give.

Pas ce que vous espérez trouver du temps à donner.

Now imagine that you are not sure yet.

Maintenant imaginez que vous n'êtes pas encore sûr.

This is where many people say yes because they feel pressure to answer immediately.

C'est là que beaucoup de gens disent oui parce qu'ils ressentent la pression de répondre immédiatement.

But you are allowed to create a little space.

Mais vous pouvez créer un peu d'espace.

Say, "Let me check my priorities and get back to you this afternoon."

Dites : « Laissez-moi vérifier mes priorités et je vous répondrai cet après-midi. »

Let me check my priorities and get back to you this afternoon.

Laissez-moi vérifier mes priorités et revenir à vous cet après-midi.

That is not avoidance if you give a clear time for your answer.

Ce n'est pas éviter si vous donnez un temps clair pour votre réponse.

It is a pause for a real decision.

C'est une pause pour une vraie décision.

And if you have already said yes but the situation has become unsustainable?

Et si vous avez déjà dit oui, mais que la situation est devenue insoutenable?



You can use the expression from your story.

Vous pouvez utiliser l'expression de votre histoire.

"I need to step back from this."

« J'ai besoin de prendre du recul par rapport à cela. »

Then add the practical detail.

Ajoutez ensuite le détail pratique.

"I can finish this week, but after Friday I need to step back."

Je peux finir cette semaine, mais après vendredi je dois reculer.

That gives the other person useful information.

Cela donne à l'autre personne des informations utiles.

It also prevents a vague promise from continuing forever.

Il empêche également une vague promesse de continuer éternellement.

Let us try one more situation.

Essayons encore une situation.

Your manager gives you another urgent task, but your day is already full.

Votre manager vous donne une autre tâche urgente, mais votre journée est déjà pleine.

In that situation, a direct no may not be possible.

Dans cette situation, un non direct peut ne pas être possible.

So what can you say?

Alors que pouvez-vous dire ?

"I can do this today."

Je peux le faire aujourd'hui.

Which of my current priorities would you like me to move?"

Laquelle de mes priorités actuelles voudrais-tu que je bouge ?

That is excellent.

C'est excellent.

You are not refusing responsibility.

Vous ne refusez pas la responsabilité.

You are making the cost of the new request visible.

Vous rendez visible le coût de la nouvelle demande.

Because time is limited, even at work.

Parce que le temps est limité, même au travail.



And sometimes the answer is not no.

Et parfois la réponse n'est pas non.

Sometimes it is not now.

Parfois, ce n'est pas maintenant.

Or not all of it.

Ou pas tout.

Or not without changing another priority.

Ou pas sans changer une autre priorité.

That distinction matters.

Cette distinction est importante.

We are not suggesting that you should refuse every difficult request.

Nous ne suggérons pas que vous refusiez toute demande difficile.

Family responsibilities, emergencies and important professional duties cannot always be placed in a simple box.

Les responsabilités familiales, les urgences et les tâches professionnelles importantes ne peuvent pas toujours être placées dans une boîte simple.

And helping another person can be one of the most valuable uses of your time.

Et aider une autre personne peut être l'une des utilisations les plus précieuses de votre temps.

The point is to choose consciously.

Le but est de choisir consciemment.

Not to let guilt or habit make every decision for you.

Ne pas laisser la culpabilité ou l'habitude prendre toutes les décisions pour vous.

There is one more question that can help.

Il y a encore une question qui peut aider.

Will this matter in a year?

Est-ce que ça va changer dans un an ?

Thinking further ahead can help us see the real cost of a yes.

Penser plus loin peut nous aider à voir le coût réel d'un oui.

If I had asked myself that question before accepting the charity work, I think I already knew the answer.

Si je me suis posé cette question avant d'accepter le travail de charité, je crois que je connaissais déjà la réponse.

It can cut through a lot of noise.

Elle peut nous aider à distinguer l'essentiel au milieu de tout ce bruit.



And it works both ways.

Et ça marche dans les deux sens.

What do you mean?

Comment ça ?

Sometimes a small action today will matter enormously in a year.

Parfois, une petite action aujourd'hui aura énormément d'importance en un an.

Calling somebody you love.

Appeler quelqu'un que tu aimes.

Beginning a healthy habit.

Commencer une habitude saine.

Studying English for twenty focused minutes instead of spending an hour jumping between apps.

Étudier l'anglais pendant vingt minutes au lieu de passer une heure à sauter entre les applications.

So the question is not only a tool for saying no.

La question n'est donc pas seulement un outil pour dire non.

It is a tool for seeing more clearly.

C'est un outil pour voir plus clairement.

Now it is your turn.

Maintenant c'est ton tour.

Think of one request you have received recently.

Pensez à une demande que vous avez reçue récemment.

Do not answer it yet.

Ne réponds pas encore.

Just bring it to mind.

Ramène-le à l'esprit.

Ask yourself three questions.

Posez-vous trois questions.

First: what will I have less time for if I say yes?

Premièrement, qu'est-ce que j'aurai moins de temps si je dis oui?

Second: if I were not already doing this, would I choose to begin now?

Deuxièmement: si je ne faisais pas déjà cela, choisirais-je de commencer maintenant?

Third: will this matter in a year?

Troisièmement, cette question sera-t-elle importante dans un an?



Your answer may still be yes.

Votre réponse peut être oui.

And if it is, let it be a real yes.

Et si c'est le cas, que ce soit un vrai oui.

But if the answer is no, choose one of our sentences.

Mais si la réponse est non, choisissez une de nos phrases.

"I would love to help, but I cannot commit to that right now."

J'adorerais aider, mais je ne peux pas m'y engager maintenant.

"I can help with this part, but I cannot take on the whole project."

Je peux aider avec cette partie, mais je ne peux pas prendre tout le projet.

"Let me check my priorities and get back to you this afternoon."

Laissez-moi vérifier mes priorités et revenir à vous cet après-midi.

Or, "I need to step back from this after Friday."

Ou, je dois reculer après vendredi.

Clear language makes a difficult decision easier to communicate.

Un langage clair rend la décision difficile à communiquer.

Now, before we recap, let us gather the useful English from today.

Maintenant, avant de nous récapituler, recueillons l'anglais utile d'aujourd'hui.

First: famous last words.

D'abord : famous last words.

We use this when somebody makes a confident statement that later proves completely wrong.

Nous utilisons ceci quand quelqu'un fait une déclaration confiante qui prouve plus tard complètement faux.

"I will only check one email."

Je ne vérifierai qu'un seul courriel.

Famous last words."

Dernières paroles célèbres.

Next: a trap.

Ensuite : a trap.

A situation that seems harmless or attractive but creates a problem.

Une situation qui semble inoffensive ou attrayante mais qui crée un problème.

"Doing easy tasks first can become a productivity trap."

Les tâches faciles peuvent d'abord devenir un piège de productivité.



Next: to step back.

.....
Ensuite : to step back.

To reduce your involvement in an activity or responsibility.

.....
Réduire votre participation à une activité ou à une responsabilité.

"After the event, she decided to step back from the committee."

.....
Après l'événement, elle a décidé de se retirer du comité.

Next: relieved.

.....
Ensuite : relieved.

The comfortable feeling you have when a worry or difficult situation disappears.

.....
Le sentiment confortable que vous avez quand une situation préoccupante ou difficile disparaît.

"I felt relieved when she accepted my decision."

.....
Je me suis sentie soulagée quand elle a accepté ma décision.

Next: to disguise something.

.....
Ensuite : to disguise something.

To hide its true nature or make it look like something different.

.....
Cacher sa vraie nature ou la faire ressembler à quelque chose de différent.

"The unnecessary task was disguised as an urgent one."

.....
La tâche inutile était déguisée en une tâche urgente.

Next: to cut through the noise.

.....
Ensuite : to cut through the noise.

To find what is important in a confusing situation.

.....
Trouver ce qui est important dans une situation confuse.

"One honest question helped me cut through the noise."

.....
Une question honnête m'a aidé à couper le bruit.

Next: to commit to something.

.....
Ensuite : to commit to something.

To promise your time, energy or support to it.

.....
Promets ton temps, ton énergie ou ton soutien.

"I cannot commit to another weekly meeting."

.....
Je ne peux pas m'engager à une autre réunion hebdomadaire.

And finally: to take something on.

.....
Et enfin : to take something on.



To accept a task or responsibility.

Accepter une tâche ou une responsabilité.

"I can help, but I cannot take on the whole project."

Je peux vous aider, mais je ne peux pas prendre tout le projet.

Eight useful expressions from one real conversation.

Huit 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 allons la dire deux fois.

"Say no to the wrong thing, so you can say yes to the right one."

« Dites non à ce qui ne convient pas afin de pouvoir dire oui à ce qui compte vraiment. »

"Say no to the wrong thing, so you can say yes to the right one."

« Dites non à ce qui ne convient pas afin de pouvoir dire oui à ce qui compte vraiment. »

Say it with us, out loud, if you can.

Dis-le avec nous, à voix haute, si tu peux.

Feel the rhythm.

Sens le rythme.

"Say no... to the wrong thing."

Dis non... à la mauvaise chose.

"So you can say yes... to the right one."

Donc vous pouvez dire oui... à la droite.

Let us bring everything together.

Rassemblons tout.

Somewhere on your list, there may be a C task wearing an A task's clothes.

Quelque part sur votre liste, il peut y avoir une tâche C portant des vêtements A.

Find it.

Trouvez-le.

Name it.

Nommez-le.



Then decide whether to do it, delegate it, reduce it or let it go.

Alors décidez s'il faut le faire, le déléguer, le réduire ou le laisser partir.

And if you need to say no, use clear and respectful English.

Et si vous devez dire non, utilisez un anglais clair et respectueux.

Because your real A task deserves your time and attention.

Parce que votre véritable tâche A mérite votre temps et votre attention.

Thank you for spending this time with us today.

Merci de passer ce temps avec nous aujourd'hui.

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

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

Read the transcript while you listen, compare the translations, review the vocabulary and choose the listening speed that helps you understand without pressure.

Lisez la transcription pendant que vous écoutez, comparez les traductions, examinez le vocabulaire et choisissez la vitesse d'écoute 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.

Until next time, friends.

Jusqu'à la prochaine fois, mes amis.

Take care of yourselves.

Prenez soin de vous.

And protect your yes.

Et protège ton oui.

Goodbye!

Au revoir !

