

How to Cross Any Desert: One Step at a Time

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

187 lines

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

Have you ever looked at a big goal... and felt so overwhelmed that you didn't even start?

Avez-vous déjà regardé un grand but... et vous vous êtes senti tellement débordé que vous n'avez même pas commencé ?

Every single time I think about learning to drive, honestly.

Chaque fois que je pense apprendre à conduire, honnêtement.

The whole idea feels enormous, like some impossible mountain.

Toute l'idée est énorme, comme une montagne impossible.

And yet, somehow, people do learn to drive.

Pourtant, les gens apprennent à conduire.

People do move to new countries, learn new languages, build entire new lives.

Les gens déménagent dans de nouveaux pays, apprennent de nouvelles langues, construisent de nouvelles vies.

So how?

Alors comment ?

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, this is our last episode in this little series about time.

Amis, c'est notre dernier épisode de cette petite série sur le temps.

We've eaten our frogs, we've said no to the wrong things, we've found our three real priorities.

Nous avons commencé par la tâche la plus difficile, dit non à ce qui ne comptait pas et trouvé nos trois véritables priorités.



Today, we finish with something bigger: how you actually keep going, day after day, until the impossible thing is done.

Aujourd'hui, nous terminons avec quelque chose de plus grand: comment vous continuez réellement, jour après jour, jusqu'à ce que la chose impossible soit faite.

And by the end of this episode, you'll have a simple way to make any huge goal feel manageable, a method for building a habit that actually sticks, and a small trick to turn wasted time into real progress.

Et à la fin de cet épisode, vous aurez une façon simple de rendre n'importe quel objectif énorme se sentent gérable, une méthode pour construire une habitude qui tient réellement, et un petit truc pour transformer le temps perdu en progrès réel.

Let's start with a story about a desert.

Commençons par une histoire de désert.

Go on.

Allez.

So, imagine one of the old trans-Saharan routes through the Tanezrouft, decades ago — hundreds of miles across a vast, almost featureless landscape.

Ainsi, imaginez l'une des anciennes routes transsahariennes à travers le Tanezrouft, il y a des décennies, des centaines de kilomètres sur un vaste paysage presque sans caractéristiques.

No paved road, and very few natural landmarks to guide you.

Pas de route pavée, et très peu de repères naturels pour vous guider.

In that environment, losing the track could be deadly.

Dans cet environnement, perdre la piste pourrait être mortel.

During the French colonial period, sections of the route were marked with oil drums.

Pendant la période coloniale française, certaines portions de la route furent balisées avec des fûts de pétrole.

What did they do?

Qu'ont-ils fait ?

They placed the drums at regular intervals, close enough that, in clear conditions, travelers could often see the next marker ahead.

Les fûts étaient placés à intervalles réguliers, assez près les uns des autres pour que, par temps clair, les voyageurs puissent souvent apercevoir la balise suivante.

A simple point of reference in an enormous, empty landscape.

Un simple point de référence dans un immense paysage vide.

So instead of trying to navigate the whole of the world's largest hot desert at once, they could focus on one visible marker.

Donc, au lieu d'essayer de naviguer dans le plus grand désert chaud du monde à la fois, ils pourraient se concentrer sur un seul marqueur visible.

Just one marker at a time.

Juste un marqueur à la fois.



And that is where our metaphor begins.

Et c'est là que commence notre métaphore.

Not by seeing the whole route.

Pas en voyant toute la route.

Just by traveling toward the next drum, then the next, then the next.

Il suffisait d'avancer vers le fût suivant, puis vers le suivant, et encore le suivant.

I think about that story a lot, actually, especially with my driving lessons.

Je pense beaucoup à cette histoire, en fait, surtout avec mes leçons de conduite.

Tell them, Julia.

Dis-leur, Julia.

So, when I moved here, I decided I finally needed to learn to drive as an adult.

Donc, quand j'ai emménagé ici, j'ai décidé que j'avais enfin besoin d'apprendre à conduire comme un adulte.

And every time I thought about it as a whole... passing the theory exam, learning to parallel park, driving on the motorway... it felt genuinely impossible.

Et chaque fois que j'y pensais dans son ensemble... passer l'examen théorique, apprendre à se garer en parallèle, conduire sur l'autoroute... ça me semblait vraiment impossible.

Everyone else on the road seemed to already know exactly what they were doing.

Tout le monde sur la route semblait déjà savoir exactement ce qu'ils faisaient.

And I'd sit in the car, hands on the wheel, feeling like the only adult in the world who hadn't figured this out yet.

Et je m'asseyais dans la voiture, les mains sur le volant, me sentais comme le seul adulte au monde qui n'avait pas encore compris.

That feeling alone was almost enough to make me quit before the first lesson.

Ce sentiment seul était presque suffisant pour me faire démissionner avant la première leçon.

So what changed?

Qu'est-ce qui a changé ?

My instructor said something simple in my first lesson: "Don't think about driving.

Mon instructeur a dit quelque chose de simple dans ma première leçon: "Don't think about driving.

Just think about starting the car safely today."

Just think about starting the car safely today."

That was the only goal for lesson one.

C'était le seul objectif de la leçon 1.

Just starting the car.

Je démarre la voiture.



Lesson two, the only goal was moving forward in a straight line for ten meters.

Deuxième leçon, le seul but était d'avancer en ligne droite pendant dix mètres.

Lesson three, turning a corner, slowly, in an empty car park.

Leçon 3, tourner un coin, lentement, dans un parking vide.

One oil drum at a time.

Un fût après l'autre.

Exactly.

Exactement.

And twelve lessons later, without ever once thinking about the motorway, I was suddenly driving on the motorway.

Et douze leçons plus tard, sans jamais penser à l'autoroute, je roulais soudainement sur l'autoroute.

Because you never had to see the whole desert.

Parce que tu n'as jamais eu à voir tout le désert.

Just the next visible marker.

Juste le prochain marqueur visible.

And here's what's strange — the day I actually drove on the motorway for the first time, it wasn't even scary anymore.

Et voici ce qui est étrange — le jour où j'ai conduit sur l'autoroute pour la première fois, ce n'était même plus effrayant.

Why not?

Pourquoi pas ?

Because by then, I'd already built eleven small successes behind me.

Parce que d'ici là, j'avais déjà construit onze petits succès derrière moi.

Starting the car, turning corners, parking, changing lanes — each one small, but each one real.

Commencer la voiture, tourner les coins, se garer, changer les voies — chacune petite, mais chacune réelle.

So the motorway wasn't really one giant step.

Donc l'autoroute n'était pas vraiment un pas géant.

It was just the twelfth oil drum, and I could already see it clearly from where I was standing.

Ce n'était que le douzième fût, et je pouvais déjà le voir clairement depuis l'endroit où je me trouvais.

So, friends, whatever your desert is right now — maybe it's a huge project at work, learning this language fluently, or building a completely new life somewhere unfamiliar — stop trying to see the whole route.

Alors, mes amis, quel que soit votre désert en ce moment — peut-être que c'est un projet énorme au travail, apprendre cette langue couramment, ou construire une vie complètement nouvelle quelque part inconnu — arrêtez d'essayer de voir toute la route.



Find your next oil drum.

Trouve ton prochain fût, ton prochain pas visible.

One small, visible step, close enough that you can actually walk toward it today.

Un petit pas, visible, assez près que vous pouvez vraiment marcher vers elle aujourd'hui.

Now, here's the thing about walking toward that step consistently: it has to become a habit, or you'll stop after a few days.

Maintenant, voici la chose à propos de marcher vers ce pas de façon cohérente: il doit devenir une habitude, ou vous arrêterez après quelques jours.

Which is exactly what happens to most New Year's resolutions, by early February.

C'est exactement ce qui arrive à la plupart des résolutions du Nouvel An, au début de février.

Exactly.

Exactement.

So let's talk about how habits actually form, because most people get this part wrong.

Parlons de la façon dont les habitudes se forment, parce que la plupart des gens se trompent.

Tell them about your reading habit, Martin.

Parle-leur de ton habitude de lire, Martin.

So, a few years ago, I decided I wanted to read for thirty minutes every morning.

Il y a quelques années, j'ai décidé de lire trente minutes chaque matin.

And for about a week, it worked perfectly.

Et pendant environ une semaine, ça a parfaitement fonctionné.

What happened after that?

Que s'est-il passé après ça ?

Life happened.

La vie est arrivée.

One busy morning, I skipped it.

Un matin chargé, j'ai sauté.

Then the next morning felt easier to skip too.

Puis le lendemain matin, il a été plus facile de sauter.

Within three weeks, the habit was completely gone.

En trois semaines, l'habitude a complètement disparu.

So what did you do differently the second time you tried?

Qu'avez-vous fait différemment la deuxième fois ?



I used a trick I'd heard about: instead of committing to thirty minutes forever, I told myself, "just for today."

J'ai utilisé un truc dont j'avais entendu parler: au lieu de m'engager à trente minutes pour toujours, je me suis dit, "just for today."

Just today, I'll read for five minutes.

Aujourd'hui, je vais lire cinq minutes.

Only today.

Aujourd'hui seulement.

Exactly, no promises about tomorrow, no pressure about next month.

Exactement, pas de promesses pour demain, pas de pression pour le mois prochain.

Just this one morning, five minutes, nothing more.

Juste ce matin, cinq minutes, rien de plus.

And because "just today" feels so small, it's almost impossible to say no to yourself.

Et parce que "just today" se sent si petit, il est presque impossible de dire non à soi-même.

Right, and here's what happened: because it felt so easy, I usually kept reading past five minutes anyway.

Et voilà ce qui s'est passé : parce que c'était si facile, j'ai continué à lire cinq minutes de toute façon.

But even on the mornings you didn't?

Mais même le matin tu ne l'as pas fait ?

Even then, I still said, "well, I did it today." And the next morning, I just said "just for today" again.

Même alors, j'ai toujours dit, "well, I did it today." Et le lendemain matin, je viens de répéter "just for today".

Small, one day at a time, like walking toward one oil drum.

Quelque chose de petit, jour après jour, comme avancer vers le fût suivant.

After a while, it felt less and less like a decision.

Au bout d'un certain temps, il se sentait de moins en moins comme une décision.

It had started to feel like part of my morning, the same as brushing my teeth.

Ça avait commencé à me sentir comme une partie de ma matinée, comme me brosser les dents.

There's actually a nice trick that makes this even easier, and it's not complicated at all.

Il y a en fait un beau truc qui rend ça encore plus facile, et ce n'est pas compliqué du tout.

What's that?

C'est quoi ?

You anchor the new habit to something you already do every single day, without thinking.

Vous ancrez la nouvelle habitude à quelque chose que vous faites déjà tous les jours, sans réfléchir.

This technique is often called habit stacking.

Cette technique est souvent appelée empilage d'habitude.



So instead of trying to remember "read for five minutes" as a completely separate task...

Donc au lieu d'essayer de se rappeler "read for five minutes" comme une tâche complètement séparée...

You say: "after I pour my morning coffee, I read for five minutes."

Vous dites : "after I pour my morning coffee, I read for five minutes."

The existing habit becomes the reminder for the new one.

L'habitude actuelle devient le rappel pour le nouveau.

I actually did that with my driving practice too, in a way.

Je l'ai fait avec mon entraînement de conduite aussi, d'une certaine façon.

Tell them.

Dites-leur.

Every evening, right after I put my keys in the bowl by the door, I'd spend two minutes reviewing one thing from that day's lesson.

Chaque soir, juste après avoir mis mes clés dans le bol près de la porte, je passais deux minutes à examiner une chose de la leçon de ce jour.

Two minutes, anchored to something you already did automatically.

Deux minutes, ancrée à quelque chose que vous avez déjà fait automatiquement.

It sounds almost too simple to matter.

C'est presque trop simple à faire.

It is simple.

C'est simple.

But simple things, repeated daily, are exactly what build real change.

Mais les choses simples, répétées quotidiennement, sont exactement ce qui construit le réel changement.

Now, there's one more piece to this, and it's about the road ahead, once the habit is formed.

Maintenant, il y a une pièce de plus, et il s'agit de la route à suivre, une fois l'habitude formée.

Continuing to grow.

Continuer à grandir.

Because whatever skill got you here won't necessarily get you to where you want to go next.

Parce que quelle que soit votre compétence, vous n'arriverez pas forcément là où vous voulez aller.

Which sounds a little intimidating, honestly.

Ce qui semble un peu intimidant, honnêtement.

It's actually the opposite, once you see it clearly.

C'est en fait le contraire, une fois que vous le voyez clairement.



Because it doesn't mean starting over from zero.

Parce que ça ne veut pas dire recommencer à zéro.

Not at all — it just means adding small, steady deposits on top of what you've already built.

Pas du tout — cela signifie simplement ajouter de petits dépôts stables sur ce que vous avez déjà construit.

Like putting a little money aside every month, except it's knowledge instead of savings.

Comme mettre un peu d'argent de côté chaque mois, sauf que c'est la connaissance au lieu des économies.

And just like savings, it barely feels like anything on any single day.

Et tout comme les économies, ça fait à peine n'importe quoi en un seul jour.

But after a year, you're standing somewhere completely different.

Mais après un an, vous êtes quelque part complètement différent.

There are basically three simple ways to keep improving, and none of them require huge extra time.

Il y a essentiellement trois moyens simples de continuer à s'améliorer, et aucun d'entre eux ne nécessite un temps supplémentaire énorme.

What's the first one?

C'est quoi la première ?

Read a little, in your field, most days.

Lisez un peu, dans votre domaine, la plupart du temps.

Doesn't have to be an hour.

Ça ne doit pas être une heure.

Even fifteen minutes, consistently, adds up to an enormous amount over a year.

Même quinze minutes, toujours, s'élève à un montant énorme sur un an.

What's the second?

Quelle est la seconde ?

Take courses or lessons when they're available, and actually pay attention, rather than just attending.

Prenez des cours ou des leçons quand ils sont disponibles, et faites attention, plutôt que de simplement assister.

Sit near the front, take notes, ask questions.

Asseyez-vous près du front, prenez des notes, posez des questions.

Treat it like it actually matters, because it does.

Traitez ça comme si c'était important.

And the third one is probably the easiest to add, because it uses time you're already spending.

Et le troisième est probablement le plus facile à ajouter, car il utilise le temps que vous dépensez déjà.



Which is?

Qui est ?

Turn overlooked time into learning time.

Transformez le temps négligé en temps d'apprentissage.

Time on the bus, walking to work, waiting for an appointment, or doing a safe, familiar routine at home.

Temps dans l'autobus, marcher au travail, attendre un rendez-vous, ou faire une routine sécuritaire et familière à la maison.

Think about it: while you fold laundry, take a familiar walk, or sit on public transport, you may be able to listen without adding another block to your day.

Pensez-y: pendant que vous piez la lessive, prenez une promenade familière, ou si vous vous asseyez dans les transports en commun, vous pouvez être en mesure d'écouter sans ajouter un autre bloc à votre journée.

Those moments don't have to feel empty.

Ces moments n'ont pas à se sentir vides.

A single episode like this one, playing while you fold laundry or sit on the bus, adds real English into a day that already existed.

Un seul épisode comme celui-ci, jouant pendant que vous pliez la lessive ou vous asseyez sur le bus, ajoute le vrai anglais dans une journée qui existait déjà.

You're not finding new time.

Tu ne trouves pas de nouvelle heure.

You're just filling time you already have, with something that moves you forward.

Tu fais juste le plein de temps que tu as déjà, avec quelque chose qui te fait avancer.

That's actually exactly what a lot of our listeners are doing right now, isn't it?

C'est exactement ce que font nos auditeurs, n'est-ce pas ?

It really is — listening to English while doing something else completely.

Il est vraiment — écouter l'anglais tout en faisant quelque chose d'autre complètement.

Commuting on public transport, cooking, walking the dog — and, if you listen in a car, only when it is safe and without touching the screen.

Les transports en commun, la cuisine, la marche du chien — et, si vous écoutez dans une voiture, seulement quand il est sûr et sans toucher l'écran.

Dead time, quietly becoming useful time, without taking anything extra away from your day.

Temps mort, devenant calmement temps utile, sans rien prendre de plus loin de votre journée.

Which brings us right back to the desert.

Ce qui nous ramène au désert.

How so?

Comment ça ?



You don't need a huge block of new time to grow.

Tu n'as pas besoin d'un énorme bloc de temps pour grandir.

You just need your next visible step, wherever you happen to already be walking.

Vous avez juste besoin de votre prochaine étape visible, où que vous soyez déjà à pied.

And friends, this actually applies directly to you, right now, listening to this.

Et mes amis, ça s'applique directement à vous, en ce moment, en écoutant ça.

How so?

Comment ça ?

Your English itself is a desert crossing.

Votre anglais est une traversée du désert.

You don't need to suddenly become fluent tomorrow, or memorize every rule this month.

Vous n'avez pas besoin de devenir soudain parler couramment demain, ou mémoriser chaque règle ce mois-ci.

You just need today's oil drum: one episode, one new expression, one small conversation.

Tu as seulement besoin du fût d'aujourd'hui : un épisode, une nouvelle expression, une petite conversation.

Repeated, day after day, until one morning you realize you're already speaking with people you couldn't have understood a year ago.

Je répète, jour après jour, jusqu'à ce qu'un matin tu réalises que tu parles déjà à des gens que tu n'aurais pas compris il y a un an.

And you won't even remember the exact day it happened.

Et tu ne te souviendras même pas du jour exact.

Because it never happens in one giant leap.

Parce que ça n'arrive jamais en un seul saut géant.

It happens one visible marker at a time.

Il se produit un marqueur visible à la fois.

So, let's bring together everything from this whole series, actually, since this is our final episode on time.

Donc, réunissons tout de cette série, en fait, puisque c'est notre dernier épisode à temps.

Let's do it.

Allons-y.

First, eat your frog: do the hardest, most important thing first, before anything else steals your morning.

Premièrement, commence par la tâche la plus difficile et la plus importante, avant qu'autre chose ne te prenne ta matinée.

Second, say no to the wrong things, so your yes actually means something.

Deuxièmement, dites non aux mauvaises choses, donc votre oui signifie vraiment quelque chose.



Third, find your three: the small number of tasks that carry almost all your real value.

Troisièmement, trouvez vos trois : le petit nombre de tâches qui portent presque toute votre valeur réelle.

And fourth, today: walk one step at a time, build it into a daily habit, and use the dead time you already have.

Et quatrième, aujourd'hui : marcher un pas à la fois, le construire dans une habitude quotidienne, et utiliser le temps mort que vous avez déjà.

Four ideas, but really, just one message underneath all of them.

Quatre idées, mais vraiment, juste un message en dessous de toutes.

Which is?

Qui est ?

Stop trying to see the whole desert.

Arrête d'essayer de voir tout le désert.

Just find your next oil drum, and walk toward it.

Trouve simplement ton prochain fût — ton prochain pas visible — et avance vers lui.

Now, let's gather the useful English from today's conversation.

Rassemblons l'anglais utile de la conversation d'aujourd'hui.

Let's do it.

Allons-y.

First: "an oil drum," used here to mean a small, visible next step toward a bigger goal.

D'abord : « un fût », employé ici pour représenter un prochain pas, petit et visible, vers un objectif plus grand.

"Don't think about the whole project, just find your next oil drum."

« Ne pense pas à l'ensemble du projet ; trouve simplement ton prochain fût, ton prochain pas. »

Next: "just for today," a phrase for committing to something small, only for the present day.

Suivant : "just for today," une phrase pour s'engager à quelque chose de petit, seulement pour le jour présent.

"I'm not promising forever, just for today, I'll go for a walk."

"I'm not promising forever, just for today, I'll go for a walk."

Next: "to anchor a habit," meaning to connect a new habit to something you already do automatically.

Suivant : "to anchor a habit," signifie connecter une nouvelle habitude à quelque chose que vous faites déjà automatiquement.

You may also hear this called "habit stacking."

Vous pouvez également entendre ceci appelé "habit stacking."

Martin used this when he anchored reading to his morning coffee.

Martin l'a utilisé quand il a ancré la lecture à son café du matin.



"She anchored her stretching routine to brushing her teeth."

"She anchored her stretching routine to brushing her teeth."

Next: "dead time," meaning time that feels wasted or unproductive, like commuting or waiting.

Suivant : "dead time," signifiant temps qui se sent gaspillé ou improductif, comme la navette ou l'attente.

"He turned his dead time on the train into study time."

"He turned his dead time on the train into study time."

Next: "to fall off track," meaning to stop following a plan or habit.

Suivant : "to fall off track," signifie arrêter de suivre un plan ou une habitude.

"I fell off track with my exercise for about two weeks."

"I fell off track with my exercise for about two weeks."

And finally: "to add up," meaning small amounts combine into something significant over time.

Et finalement : "to add up," signifiant de petites quantités se combinent en quelque chose de significatif au fil du temps.

Fifteen minutes a day really does add up over a year.

Quinze minutes par jour s'accumulent vraiment sur un an.

One more: "a fresh start," meaning a new beginning, often after a setback.

Encore une : "a fresh start," signifiant un nouveau départ, souvent après un revers.

"Monday always feels like a fresh start."

"Monday always feels like a fresh start."

Seven useful expressions, straight from a real conversation.

Sept expressions utiles, directement d'une vraie conversation.

Now, here's your sentence of the day, and it's a nice one to end our series on.

Voici votre phrase du jour, et c'est une bonne phrase pour terminer notre série.

Listen carefully, we'll say it twice.

Écoutez bien, on le dira deux fois.

"You don't need to see the whole desert, just the next step."

"You don't need to see the whole desert, just the next step."

"You don't need to see the whole desert, just the next step."

"You don't need to see the whole desert, just the next step."

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

Dis-le à voix haute, si tu peux.

Feel the rhythm of it.

Sens le rythme.



"Just the next step."

"Just the next step."

So, friends, this closes our journey through time management together.

Donc, mes amis, cela ferme notre voyage à travers la gestion du temps ensemble.

Whatever desert you're crossing right now — a new language, a new country, a new chapter of your life...

Quel que soit le désert que vous traversez, une nouvelle langue, un nouveau pays, un nouveau chapitre de votre vie...

You don't need the whole map.

Tu n'as pas besoin de toute la carte.

You just need today's next visible step.

Tu as juste besoin de la prochaine étape visible.

Walk toward it, build the habit, and let the small steps add up.

Marchez vers elle, construisez l'habitude, et laissez les petits pas s'accumuler.

Thank you for spending this time with us today, and for spending this whole series with us.

Merci de passer ce temps avec nous aujourd'hui, et de passer toute cette série avec nous.

If these episodes helped you, visit yourenglishtoolbox.com for the transcript, multilingual translations, vocabulary resources, Cinema Mode, and our seven-speed player.

Si ces épisodes vous ont aidé, visitez yourenglishtoolbox.com pour la transcription, les traductions multilingues, les ressources de vocabulaire, le Mode Cinéma et notre lecteur à sept vitesses.

Try listening slowly first, then repeat at normal speed and notice how much more you understand.

Essayez d'écouter lentement d'abord, puis répétez à vitesse normale et remarquez combien vous comprenez plus.

Until next time, friends.

Jusqu'à la prochaine fois, mes amis.

Take care of yourselves.

Prenez soin de vous.

And go find your next oil drum.

Et va trouver ton prochain fût, ton prochain pas visible.

Goodbye!

Au revoir !

