

They Studied Happiness for 80 Years | How to Live a Good Life, Part 1

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

351 lines

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

Yesterday afternoon, at eight minutes to five, I got the best professional news I have had in three years.

Hier après-midi, à cinq heures moins huit, j'ai reçu la meilleure nouvelle professionnelle de ces trois dernières années.

Tell them what it was.

Dis-leur ce que c'était.

A radio station in Manchester confirmed a live interview I had been chasing for eight months.

Une station de radio de Manchester a confirmé une interview en direct que j'essayais d'obtenir depuis huit mois.

So I picked up my phone.

Alors j'ai pris mon téléphone.

I opened my contacts.

J'ai ouvert mes contacts.

And I just stood there in the kitchen, scrolling.

Et je suis restée là, debout dans la cuisine, à faire défiler la liste.

Scrolling for what?

Tu cherchais quoi ?

For someone I really wanted to tell.

Quelqu'un à qui j'avais vraiment envie de l'annoncer.

Not someone who would say congratulations.

Pas quelqu'un qui se contenterait de dire « félicitations ».

Someone who would actually care.

Quelqu'un à qui cela importerait vraiment.

And how long did you scroll?

Et tu as fait défiler la liste pendant combien de temps ?

Long enough for the kettle to boil and go cold again.

Assez longtemps pour que la bouilloire chauffe, puis refroidisse de nouveau.



So here is my question, and it is the question for this whole episode.

Voici donc ma question, celle qui va guider tout cet épisode.

What is good news worth, if there is nobody you truly want to share it with?

Que vaut une bonne nouvelle s'il n'y a personne avec qui vous ayez vraiment envie de la partager ?

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

Bienvenue dans Your English Toolbox, le podcast qui entraîne votre anglais pendant que vous vivez votre vraie vie.

I am Martin.

Je suis Martin.

And I am Julia.

Et moi, c'est Julia.

And today we begin something new.

Et aujourd'hui, nous commençons quelque chose de nouveau.

Four conversations about how to live a good life.

Quatre conversations sur la manière de mener une vie agréable et pleine de sens.

Not a perfect life.

Pas une vie parfaite.

A good one.

Une bonne vie.

Four conversations about happiness, relationships, purpose, and the small choices that improve our quality of life.

Quatre conversations sur le bonheur, les relations, le sens de la vie et les petits choix qui améliorent notre qualité de vie.

And we start with a study that took eighty years to answer one question.

Et nous commençons par une étude qui a mis quatre-vingts ans à répondre à une question.

But before the study, a game.

Mais avant l'étude, un jeu.

Oh, I like games.

Oh, j'aime les jeux.

Imagine our listener, right now.

Imagine la personne qui nous écoute en ce moment.

On a bus, in a kitchen, walking to work.

Dans un bus, dans une cuisine, en marchant vers son travail.



If they could invest in only one thing today, to be happier in twenty years, what would they choose?

Si elle ne pouvait investir aujourd'hui que dans une seule chose pour être plus heureuse dans vingt ans, que choisirait-elle ?

Easy.

Facile.

Money.

L'argent.

That is my bet too.

C'est aussi mon pari.

Money first.

L'argent en premier.

Then health, obviously.

Puis la santé, évidemment.

Then freedom.

Ensuite, la liberté.

Not having a boss.

Ne pas avoir de patron.

Success.

Le succès.

Recognition.

La reconnaissance.

People knowing your name.

Que les gens connaissent votre nom.

A nice house.

Une belle maison.

A warm house.

Une maison chaleureuse.

And a very good sofa.

Et un très bon canapé.

A sofa.

Un canapé ?

Do not laugh.

Ne ris pas.



A really, really good sofa changes a person's life.

Un très, très bon canapé change la vie d'une personne.

I am not laughing.

Je ne ris pas.

You are laughing with your eyebrows.

Tu ris avec tes sourcils.

I am writing it down.

Je le note.

Sofa.

Canapé.

Under furniture.

Dans la catégorie meubles.

I am serious.

Je suis sérieuse.

When I moved to England, I slept for two months on a sofa that folded in the middle like a taco.

Quand je me suis installée en Angleterre, j'ai dormi deux mois sur un canapé qui se repliait au milieu comme un taco.

I promise you, nobody is happy on a taco.

Je te promets que personne n'est heureux sur un taco.

Alright, alright, the sofa stays on the list.

D'accord, d'accord, le canapé reste sur la liste.

Now listen, none of these answers are stupid.

Écoute : aucune de ces réponses n'est stupide.

No, they are not.

Non, elles ne le sont pas.

Money matters.

L'argent compte.

Health matters.

La santé compte.

If you are living in a new country and you cannot pay the rent, nobody needs to tell you that money matters.

Si vous vivez dans un nouveau pays et que vous ne pouvez pas payer le loyer, personne n'a besoin de vous expliquer que l'argent compte.



And we are not going to do that thing where two comfortable people tell you that money does not buy happiness.

Et nous n'allons pas faire ce numéro où deux personnes à l'aise vous disent que l'argent ne fait pas le bonheur.

Absolutely not.

Absolument pas.

But here is the thing.

Mais voilà le point important.

Not one of the answers on our list was the answer that came out of the study.

Aucune des réponses de notre liste n'était celle qui ressortait de l'étude.

Not even the sofa?

Même pas le canapé ?

Especially not the sofa.

Surtout pas le canapé.

So.

Alors.

Nineteen thirty-eight.

Mille neuf cent trente-huit.

Before the Second World War.

Avant la Seconde Guerre mondiale.

Before television in most homes.

Avant que la plupart des foyers aient la télévision.

A group of researchers in Boston decide to do something nobody had done before.

Un groupe de chercheurs à Boston décide de faire quelque chose que personne n'avait encore fait.

Instead of studying people who were sick, they wanted to understand people who were doing well.

Au lieu d'étudier des personnes malades, ils voulaient comprendre celles qui allaient bien.

And instead of asking them once, they wanted to follow them for their whole lives.

Et au lieu de les interroger une seule fois, ils voulaient les suivre toute leur vie.

That is the key phrase.

C'est l'expression clé.

To follow someone over time.

To follow someone over time : suivre l'évolution de quelqu'un au fil du temps.

They chose two groups that would never normally meet.

Ils ont choisi deux groupes qui, normalement, ne se seraient jamais rencontrés.



Group one.

Premier groupe.

Two hundred and sixty-eight students from Harvard University.

Deux cent soixante-huit étudiants de l'université Harvard.

Young men with every advantage.

De jeunes hommes bénéficiant de tous les avantages.

Group two.

Deuxième groupe.

Four hundred and fifty-six boys from some of Boston's poorest neighbourhoods.

Quatre cent cinquante-six garçons venant de certains des quartiers les plus pauvres de Boston.

Some of them lived in homes with no hot water.

Certains vivaient dans des logements sans eau chaude.

So, seven hundred and twenty-four people in total.

Soit sept cent vingt-quatre personnes au total.

They all agreed to take part.

Ils ont tous accepté de participer.

And every two years, a questionnaire.

Et tous les deux ans, un questionnaire.

How is your work?

Comment va votre travail ?

How is your marriage?

Comment va votre mariage ?

How do you sleep?

Comment dormez-vous ?

Every five years, medical records.

Tous les cinq ans, des dossiers médicaux.

Blood, heart, everything.

Le sang, le cœur, tout.

And every fifteen years or so, a researcher goes to their house, sits in their living room, and talks to them for hours.

Et environ tous les quinze ans, un chercheur se rend chez eux, s'assoit dans leur salon et leur parle pendant des heures.



With their wives.

Avec leurs épouses.

Later, with their children.

Plus tard, avec leurs enfants.

The researchers kept track of everything.

Les chercheurs consignaient absolument tout.

Every job, every illness, every divorce.

Chaque emploi, chaque maladie, chaque divorce.

And this is the part I love.

Et voici la partie que j'adore.

The people who started the study never saw the answer.

Les personnes qui ont lancé l'étude n'en ont jamais connu la réponse.

No.

Non.

The first director died.

Le premier directeur est mort.

The second one retired.

Le deuxième a pris sa retraite.

The files passed from one team to the next, like a relay race.

Les dossiers sont passés d'une équipe à l'autre, comme le témoin dans une course de relais.

Boxes and boxes of paper, moving through the decades.

Des piles de cartons remplis de papiers traversant les décennies.

Today the study is on its fourth director, and it now includes spouses and more than a thousand children of the original men.

Aujourd'hui, l'étude en est à son quatrième directeur et inclut désormais les conjointes ainsi que plus de mille enfants des participants d'origine.

So it is not just a study anymore.

Ce n'est donc plus seulement une étude.

It is a family tree.

C'est un arbre généalogique.

And one detail, because people always ask.

Et un détail, parce que les gens posent toujours la question.



One of the Harvard students became President of the United States.

L'un des étudiants de Harvard est devenu président des États-Unis.

Really?

Vraiment ?

John F.

John F.

Kennedy.

Kennedy.

His records remain restricted, but he was one of the participants.

Son dossier reste confidentiel, mais il faisait partie des participants.

And among the Boston boys?

Et parmi les garçons de Boston ?

Some became doctors.

Certains sont devenus médecins.

Some became teachers.

Certains sont devenus enseignants.

Some ended up alone, or drinking, or both.

Certains ont fini seuls, dans l'alcool, ou les deux.

And some of the Harvard men, with all their advantages, ended up the same way.

Et certains hommes de Harvard, malgré tous leurs avantages, ont connu le même sort.

The starting line still mattered.

Le point de départ comptait toujours.

Poverty, opportunity and health shaped many lives.

La pauvreté, les possibilités et la santé ont façonné de nombreuses vies.

But the starting line did not tell the whole story.

Mais le point de départ ne racontait pas toute l'histoire.

It did not decide, on its own, who would build a good life.

À lui seul, il ne déterminait pas qui construirait une bonne vie.

So what did matter?

Alors, qu'est-ce qui comptait ?

When the men reached fifty, the researchers had thirty years of data on each one.

Lorsque les hommes ont atteint cinquante ans, les chercheurs disposaient de trente années de données sur chacun d'eux.



Thirty years of blood tests, work histories, family stories, everything.

Trente ans d'analyses de sang, de parcours professionnels, d'histoires familiales, de tout.

And they asked one question.

Et ils ont posé une question.

Which of these measures, at fifty, helps predict who will be healthy and happy at eighty?

Laquelle de ces mesures, à cinquante ans, permet de prévoir qui sera en bonne santé et heureux à quatre-vingts ans ?

Cholesterol.

Le cholestérol.

That is what many people expected.

C'est ce que beaucoup de gens pensaient.

Cholesterol, blood pressure, weight.

Le cholestérol, la tension artérielle, le poids.

And?

Et alors ?

It was not cholesterol.

Ce n'était pas le cholestérol.

The strongest predictor of health at eighty was how satisfied each man was with his relationships at fifty.

Le meilleur indicateur de la santé à quatre-vingts ans était le degré de satisfaction de chaque homme à l'égard de ses relations à cinquante ans.

Say that again, slowly, for the people cooking dinner.

Répète-le lentement pour les personnes qui préparent le dîner.

The men who were most satisfied with their relationships at fifty tended to be the healthiest at eighty.

Les hommes les plus satisfaits de leurs relations à cinquante ans avaient tendance à être les plus en forme à quatre-vingts ans.

Not necessarily the richest.

Pas nécessairement les plus riches.

Not necessarily the most famous.

Ni nécessairement les plus célèbres.

And not simply the ones with the best cholesterol.

Et pas simplement ceux qui avaient le meilleur taux de cholestérol.

The ones with people they felt connected to.

Ceux qui avaient des personnes auxquelles ils se sentaient liés.



Now, we have to be careful here, because this is a podcast, not a miracle.

Attention toutefois : ceci est un podcast, pas un miracle.

Good relationships do not guarantee a long life.

De bonnes relations ne garantissent pas une longue vie.

No.

Non.

And they do not guarantee a painless life.

Elles ne garantissent pas non plus une vie sans douleur.

People with wonderful families still get sick.

Les personnes qui ont des familles formidables tombent elles aussi malades.

But over eighty years, the same pattern kept appearing.

Mais pendant quatre-vingts ans, le même schéma est réapparu.

That is the word the researchers use.

C'est le mot qu'emploient les chercheurs.

A pattern.

Un schéma récurrent.

Warm, reliable relationships appeared again and again as one of the strongest foundations of a good life.

Des relations chaleureuses et fiables apparaissaient encore et encore comme l'un des fondements les plus solides d'une bonne vie.

Foundations.

Des fondements.

Like the foundations of a house.

Comme les fondations d'une maison.

Exactly.

Exactement.

Not the roof, not the decoration.

Ni le toit, ni la décoration.

The thing everything else stands on.

Ce sur quoi repose tout le reste.

Okay, but I want to go back to money.

D'accord, mais je veux revenir à l'argent.

Please do.

Je t'en prie.



Because I have heard money does not buy happiness a thousand times, usually from people who have money.

Parce que j'ai entendu mille fois que l'argent ne fait pas le bonheur, généralement de la bouche de personnes qui en ont.

And it is not true, is it?

Et ce n'est pas vrai, n'est-ce pas ?

It is not that simple.

Ce n'est pas si simple.

Researchers have looked at this carefully, and for most people, more money is associated with a little more happiness.

Les chercheurs ont étudié la question avec attention et, pour la plupart des gens, davantage d'argent est associé à un peu plus de bonheur.

Full stop.

Point final.

Because money can buy security.

Parce que l'argent peut apporter de la sécurité.

Money can buy a safer home.

L'argent peut permettre d'avoir un logement plus sûr.

It can help you see a doctor when you need one.

Il peut vous aider à consulter un médecin lorsque vous en avez besoin.

Money can buy the plane ticket home when your mother is ill.

L'argent peut payer le billet d'avion pour rentrer chez vous lorsque votre mère est malade.

If you are living abroad, money is not a luxury.

Si vous vivez à l'étranger, l'argent n'est pas un luxe.

It can feel like oxygen.

Il peut sembler aussi indispensable que l'oxygène.

So the study never said that money does not matter.

L'étude n'a donc jamais affirmé que l'argent ne comptait pas.

What it showed is something more precise.

Ce qu'elle a montré est plus précis.

Money and relationships give us different things.

L'argent et les relations nous apportent des choses différentes.

Money gives us options.

L'argent nous offre des possibilités.



Relationships give us someone to call.

Les relations nous donnent quelqu'un à appeler.

And you cannot simply swap one for the other.

Et on ne peut pas simplement remplacer l'un par l'autre.

You cannot phone your bank account at midnight when you are scared.

Vous ne pouvez pas téléphoner à votre compte bancaire à minuit lorsque vous avez peur.

No.

Non.

It does not pick up.

Il ne décroche pas.

So where do people go wrong?

Alors, où est-ce que les gens se trompent ?

I know exactly where.

Je sais exactement où.

The postponed life.

La vie remise à plus tard.

Tell me about it.

Raconte.

I will see my friends when things calm down.

Je verrai mes amis lorsque les choses se calmeront.

I will call my brother when this project is over.

J'appellerai mon frère lorsque ce projet sera terminé.

I will join something and meet people once I have settled in.

Je rejoindrai une activité et je rencontrerai des gens une fois que je serai installé.

And things never calm down.

Et les choses ne se calment jamais.

The project ends, and another one starts.

Le projet se termine et un autre commence.

This is called putting something off.

Cela s'appelle putting something off : remettre quelque chose à plus tard.

You put off the phone call.

Vous remettez l'appel à plus tard.



You put off the dinner.

Vous repoussez le dîner.

And the strange thing is, we do not put off the things that matter less.

Et ce qui est étrange, c'est que nous ne remettons pas à plus tard ce qui compte le moins.

No.

Non.

We put off the people we take for granted, precisely because we think they will always be there.

Nous faisons attendre les personnes que nous tenons pour acquises, précisément parce que nous pensons qu'elles seront toujours là.

That phrase, to take someone for granted, is worth learning.

Cette expression mérite d'être apprise : to take someone for granted, tenir quelqu'un pour acquis.

It means you stop noticing someone, because you assume they will never leave.

Cela signifie que vous cessez de vraiment voir quelqu'un parce que vous supposez que cette personne ne partira jamais.

And slowly, without any argument, you lose touch.

Et peu à peu, sans la moindre dispute, vous perdez contact.

To lose touch with someone.

To lose touch with someone : perdre le contact avec quelqu'un.

No fight, no drama.

Pas de dispute, pas de drame.

Just a silence that grows.

Seulement un silence qui grandit.

Let me tell you about Daniel.

Laisse-moi te parler de Daniel.

Is this a real person?

Est-ce une personne réelle ?

No.

Non.

Daniel is fictional.

Daniel est un personnage fictif.

But I think many of our listeners will recognise part of themselves in him.

Mais je pense que beaucoup de nos auditeurs reconnaîtront en lui une partie d'eux-mêmes.



Daniel Okafor.

Daniel Okafor.

An engineer from Lagos, living in Calgary, in Canada, for eight years.

Un ingénieur originaire de Lagos qui vit à Calgary, au Canada, depuis huit ans.

Cold place.

Un endroit froid.

Very cold.

Très froid.

Minus thirty in January.

Moins trente en janvier.

Daniel arrived with one suitcase and a plan.

Daniel est arrivé avec une valise et un projet.

Ten years, senior engineer, then the house.

Dix ans, ingénieur principal, puis la maison.

A man with a spreadsheet.

Un homme avec un tableur.

A man with a spreadsheet.

Un homme avec un tableur.

He worked weekends.

Il travaillait le week-end.

He said no to almost everything.

Il disait non à presque tout.

And on a Tuesday afternoon in March, his manager calls him into the office, and he gets it.

Puis, un mardi après-midi de mars, son responsable le convoque dans son bureau, et il l'obtient.

Senior engineer, two years early.

Ingénieur principal, avec deux ans d'avance.

So he picks up his phone.

Alors il prend son téléphone.

He picks up his phone, and he opens WhatsApp.

Il prend son téléphone et ouvre WhatsApp.

And the first thing he sees is his sister.

Et la première personne qu'il voit, c'est sa sœur.



What about her?

Qu'en est-il d'elle ?

Three messages from her, from January and February, and he had never answered.

Trois messages d'elle, datant de janvier et février, auxquels il n'avait jamais répondu.

Not because he did not care.

Pas parce qu'il ne tenait pas à elle.

Because he was busy, and he was going to answer properly, later, when he had time.

Parce qu'il était occupé et comptait lui répondre correctement plus tard, lorsqu'il aurait le temps.

Oh, that hurts.

Oh, ça fait mal.

Then he scrolls down.

Puis il continue à faire défiler l'écran.

His best friend from university, the one who came to the airport when he left Lagos.

Son meilleur ami d'université, celui qui l'avait accompagné à l'aéroport lorsqu'il avait quitté Lagos.

The last message was a birthday emoji, from two years ago.

Le dernier message était un emoji d'anniversaire datant de deux ans.

Two years.

Deux ans.

And then Amara, the woman who shared a flat with him his first year in Calgary, when neither of them knew anybody.

Puis Amara, la femme avec qui il avait partagé un appartement sa première année à Calgary, lorsqu'aucun d'eux ne connaissait personne.

She moved to Vancouver eight months ago.

Elle avait déménagé à Vancouver huit mois plus tôt.

He found out from a photo.

Il l'a découvert grâce à une photo.

He did not know she had moved?

Il ne savait pas qu'elle avait déménagé ?

He found out from a photo.

Il l'a découvert grâce à une photo.

So what did Daniel do?

Alors, qu'a fait Daniel ?



Well, he did not quit his job, if that is what you are hoping.

Eh bien, il n'a pas quitté son travail, si c'est ce que tu espérais.

I was not hoping that.

Ce n'est pas ce que j'espérais.

Good, because that is the wrong story.

Tant mieux, car ce serait la mauvaise histoire.

Daniel kept his job.

Daniel a gardé son travail.

He liked his job.

Il aimait son travail.

What he did that night was open his sister's chat.

Ce soir-là, il a ouvert la conversation avec sa sœur.

And he wrote three words.

Et il a écrit trois mots.

Three words.

Trois mots.

It took him twenty minutes.

Cela lui a pris vingt minutes.

Twenty minutes for three words.

Vingt minutes pour trois mots.

I love this man.

J'adore cet homme.

He typed and deleted, typed and deleted.

Il écrivait puis effaçait, encore et encore.

What were the words?

Quels étaient ces mots ?

How are you.

Comment vas-tu ?

That is it?

C'est tout ?

That is it.

C'est tout ?



Not I got promoted.

Pas « j'ai eu une promotion ».

Not sorry I disappeared.

Pas « désolé d'avoir disparu ».

Just how are you, and then he waited.

Simplement « comment vas-tu ? », puis il a attendu.

And?

Et alors ?

She was awake.

Elle était réveillée.

She was worried about their father.

Elle s'inquiétait pour leur père.

They talked for an hour.

Ils ont parlé pendant une heure.

Did he tell her about the promotion?

Lui a-t-il parlé de sa promotion ?

At the very end.

Tout à la fin.

She said I am proud of you, and then she said, why did you not call me in January?

Elle lui a dit : « Je suis fière de toi », puis elle a demandé : « Pourquoi ne m'as-tu pas appelée en janvier ? »

And he had no answer.

Et il n'avait pas de réponse.

He had no answer.

Il n'avait pas de réponse.

He had not repaired everything.

Il n'avait pas tout réparé.

No.

Non.

But the silence between them was finally broken.

Mais le silence entre eux avait enfin été brisé.

Okay, I want to bring this home to our listener, because I think they are feeling something right now.

J'aimerais maintenant ramener cela à la personne qui nous écoute, car je pense qu'elle ressent quelque chose en ce moment.



Go ahead.

Vas-y.

If you are listening to this in a country that is not yours, every conversation you have in English costs you something.

Si vous écoutez ceci dans un pays qui n'est pas le vôtre, chaque conversation en anglais vous demande quelque chose.

Effort.

De l'effort.

Courage.

Du courage.

And a willingness to feel a little vulnerable sometimes.

Et la volonté d'accepter de se sentir parfois un peu vulnérable.

And it is easy to think of those conversations as practice.

Et il est facile de considérer ces conversations comme de simples exercices.

As a test you pass or fail.

Comme un examen que l'on réussit ou que l'on rate.

But they are not a test.

Mais ce ne sont pas des examens.

Every imperfect conversation in English is more than language practice.

Chaque conversation imparfaite en anglais est bien plus qu'un exercice linguistique.

It might be the beginning of the network that supports your life ten years from now.

Ce pourrait être le début du réseau qui soutiendra votre vie dans dix ans.

The neighbour you talk to today might be the person who waters your plants in five years.

Le voisin à qui vous parlez aujourd'hui pourrait arroser vos plantes dans cinq ans.

So let us give you some tools.

Alors, donnons-vous quelques outils.

Three sentences for reconnecting.

Trois phrases pour renouer le contact.

For picking up a relationship you have let go quiet.

Pour reprendre une relation que vous avez laissée s'éteindre dans le silence.

Not perfect sentences.

Pas des phrases parfaites.



Real ones.

Des phrases authentiques.

Listen, then repeat in the pause.

Écoutez, puis répétez pendant la pause.

I was thinking about you today.

J'ai pensé à toi aujourd'hui.

How are things?

Comment ça va ?

It has been too long.

Cela fait trop longtemps.

Can we catch up this week?

Est-ce qu'on peut se donner des nouvelles cette semaine ?

Tell me about you first.

Parle-moi d'abord de toi.

What is new?

Quoi de neuf ?

One more time, all three.

Encore une fois, toutes les trois.

I was thinking about you today.

J'ai pensé à toi aujourd'hui.

How are things?

Comment ça va ?

It has been too long.

Cela fait trop longtemps.

Can we catch up this week?

Est-ce qu'on peut se donner des nouvelles cette semaine ?

Tell me about you first.

Parle-moi d'abord de toi.

What is new?

Quoi de neuf ?

To catch up with someone means to share what has happened since you last spoke.

To catch up with someone signifie se donner des nouvelles et raconter ce qui s'est passé depuis la dernière conversation.



And notice the third sentence.

Et remarquez la troisième phrase.

Tell me about you first.

Parle-moi d'abord de toi.

Because reconnecting is not about announcing your news.

Parce que renouer le contact ne consiste pas à annoncer vos nouvelles.

It is about making room for theirs.

Il s'agit de faire de la place aux nouvelles de l'autre.

And that brings us to our sentence of the day.

Et cela nous amène à notre phrase du jour.

Ready?

Prêts ?

A good life is not something you reach.

Une bonne vie n'est pas quelque chose que l'on atteint.

It is something you build with other people.

C'est quelque chose que l'on construit avec d'autres personnes.

A good life is not something you reach.

Une bonne vie n'est pas quelque chose que l'on atteint.

It is something you build with other people.

C'est quelque chose que l'on construit avec d'autres personnes.

Say it with us, one more time.

Répétez-la avec nous une fois encore.

A good life is not something you reach.

Une bonne vie n'est pas quelque chose que l'on atteint.

It is something you build with other people.

C'est quelque chose que l'on construit avec d'autres personnes.

So.

Alors.

The kettle.

La bouilloire.

The kettle.

La bouilloire.



Yesterday, at eight minutes to five, you were scrolling.

Hier, à cinq heures moins huit, tu faisais défiler tes contacts.

Did you find someone?

As-tu trouvé quelqu'un ?

I did.

Oui.

My cousin Ellie, in Leeds.

Ma cousine Ellie, à Leeds.

We used to talk every week.

Avant, nous parlions chaque semaine.

Now it is Christmas and birthdays.

Maintenant, ce n'est plus qu'à Noël et aux anniversaires.

And what did you say?

Et qu'as-tu dit ?

I did not start with the interview.

Je n'ai pas commencé par l'interview.

I said, it has been too long, how are things with the new job?

J'ai dit : « Cela fait trop longtemps. Comment se passe ton nouveau travail ? »

That is the sentence.

C'est la bonne phrase.

That is the sentence.

C'est la bonne phrase.

And she talked for twenty minutes before I said a word about myself.

Et elle a parlé pendant vingt minutes avant que je dise un seul mot sur moi.

And then?

Et ensuite ?

And then I told her.

Et ensuite, je le lui ai annoncé.

And she screamed.

Et elle a crié.

Properly screamed.

Elle a vraiment crié.



So the question at the start of the episode was, who will celebrate with me?

La question au début de l'épisode était donc : « Qui fêtera cela avec moi ? »

And the real question, I think, is different.

Et la vraie question, je crois, est différente.

Who am I available for?

Pour qui est-ce que je suis disponible ?

Not who is there for me.

Pas « qui est là pour moi ? »

Who am I there for?

Pour qui suis-je là ?

Here is something to carry with you this week.

Voici une idée à garder avec vous cette semaine.

Imagine a photograph of your life, twenty years from now.

Imaginez une photographie de votre vie dans vingt ans.

Not the house.

Pas la maison.

Not the job.

Pas le travail.

The people standing next to you in the photo.

Les personnes qui se tiennent à côté de vous sur la photo.

Who are they?

Qui sont-elles ?

And what do you need to do this week, so that they are still there?

Et que devez-vous faire cette semaine pour qu'elles soient encore là ?

Here is your task.

Voici votre mission.

One person.

Une personne.

Twenty-four hours.

Vingt-quatre heures.

Someone you have let go quiet.

Quelqu'un avec qui vous avez laissé la relation devenir silencieuse.



Send one of the three sentences.

Envoyez-lui l'une des trois phrases.

You do not need perfect English.

Vous n'avez pas besoin d'un anglais parfait.

You need to press send.

Vous devez appuyer sur « envoyer ».

Next time, we look at something strange.

La prochaine fois, nous examinerons quelque chose d'étrange.

Why you can be surrounded by people all day and still feel completely alone.

Pourquoi vous pouvez être entouré de gens toute la journée et vous sentir malgré tout complètement seul.

And what a famous experiment on a train discovered about it.

Et ce qu'une célèbre expérience menée dans un train a découvert à ce sujet.

But each episode stands on its own, so start wherever you like.

Mais chaque épisode se suffit à lui-même, alors commencez où vous voulez.

The interactive transcript, translations, vocabulary and reconnection sentences are waiting for you at yourenglishtoolbox.com.

La transcription interactive, les traductions, le vocabulaire et les phrases pour renouer le contact vous attendent sur yourenglishtoolbox.com.

You can listen and learn on the page, and download the study PDFs with your free student account.

Vous pouvez écouter et apprendre sur la page, puis télécharger les PDF d'étude avec votre compte étudiant gratuit.

Thank you for spending this time with us.

Merci d'avoir passé ce moment avec nous.

Go and press send.

Allez, appuyez sur « envoyer ».

See you in the next one.

À la prochaine.

