

Why People Like You More Than You Think | How to Live a Good Life, Part 2

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

345 lines

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

I went to a barbecue on Saturday.

Je suis allée à un barbecue samedi.

Thirty people.

Trente personnes.

And I came home certain that every single one of them disliked me.

Et je suis rentrée chez moi certaine qu'aucune d'entre elles ne m'avait appréciée.

Every single one.

Pas une seule.

The woman in the green jumper did not laugh at my joke.

La femme au pull vert n'a pas ri à ma blague.

The host looked bored when I talked about my work.

L'hôte avait l'air de s'ennuyer quand j'ai parlé de mon travail.

A man asked me where I was from, and then he went to get a drink and never came back.

Un homme m'a demandé d'où je venais, puis il est allé chercher un verre et n'est jamais revenu.

And how do you know they disliked you?

Et comment sais-tu qu'ils ne t'ont pas appréciée ?

I just know.

Je le sais, c'est tout.

That is the problem.

C'est bien le problème.

You do not know.

Tu ne le sais pas.

Nobody does.

Personne ne le sait.

What do you mean, nobody?

Comment ça, personne ?



I mean there is a whole area of research about this, and it says something very strange.

Je veux dire qu'il existe tout un domaine de recherche sur ce sujet, et qu'il révèle quelque chose de très étrange.

After a conversation, almost everybody believes the other person liked them less than they really did.

Après une conversation, presque tout le monde pense avoir moins plu à l'autre personne que ce n'est réellement le cas.

Everybody?

Tout le monde ?

Almost everybody.

Presque tout le monde.

And that little mistake, repeated a thousand times, is one of the main reasons people feel alone in a city full of people.

Et cette petite erreur, répétée mille fois, est l'une des principales raisons pour lesquelles on se sent seul dans une ville pleine de monde.

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.

This is the second conversation in our series about how to live a good life.

Voici la deuxième conversation de notre série sur la manière de mener une vie agréable et pleine de sens.

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.

Last time, we talked about an eighty-year study, and what it found.

La dernière fois, nous avons parlé d'une étude menée pendant quatre-vingts ans et de ce qu'elle a découvert.

Relationships.

Les relations.

Not money, not fame.

Ni l'argent, ni la célébrité.

Relationships.

Les relations.



And today we go to the very beginning of a relationship.

Et aujourd'hui, nous remontons au tout début d'une relation.

The first thirty seconds.

Les trente premières secondes.

With a stranger, a neighbour, a colleague you barely know.

Avec un inconnu, un voisin ou un collègue que vous connaissez à peine.

Because the science says something wonderful.

Parce que la science nous apprend quelque chose de merveilleux.

People like you more than you think.

Les gens vous apprécient plus que vous ne le pensez.

And by the end of this episode you will have three sentences to prove it.

Et à la fin de cet épisode, vous aurez trois phrases pour le vérifier.

So, the research.

Alors, la recherche.

Go on, because I want to hear how thirty people secretly loved me.

Vas-y, car j'ai envie d'entendre comment trente personnes m'adoraient en secret.

In two thousand and eighteen, a team of psychologists did something simple.

En 2018, une équipe de psychologues a fait quelque chose de simple.

They put strangers together, in pairs, and asked them to talk for a few minutes.

Ils ont réuni des inconnus par deux et leur ont demandé de parler pendant quelques minutes.

Just talk?

Simplement parler ?

Just talk.

Simplement parler ?

Then they separated them and asked each one two questions.

Puis ils les ont séparés et ont posé deux questions à chacun.

How much did you like the other person?

À quel point avez-vous apprécié l'autre personne ?

And how much do you think the other person liked you?

Et à quel point pensez-vous avoir plu à l'autre personne ?

And?

Et alors ?



People consistently believed the other person liked them less than the other person actually did.

Les participants pensaient systématiquement avoir moins plu à l'autre personne que ce n'était réellement le cas.

So both people walked away thinking, well, that went badly.

Les deux repartaient donc en pensant : bon, ça s'est mal passé.

Both of them.

Tous les deux.

While in reality both of them had enjoyed it.

Alors qu'en réalité, tous les deux avaient apprécié la conversation.

That is absurd.

C'est absurde.

It is absurd, and it has a name.

C'est absurde, et cela porte un nom.

The liking gap.

Le décalage d'appréciation.

The liking gap.

Le décalage d'appréciation.

The gap between how much people like us and how much we think they do.

L'écart entre l'appréciation réelle des autres et celle que nous imaginons.

And how big is the gap?

Et quelle est l'ampleur de ce décalage ?

Big enough to matter.

Assez pour avoir de l'importance.

And it does not disappear after one conversation.

Et il ne disparaît pas après une seule conversation.

They checked with university students sharing a room, and the gap was still there months later.

Ils l'ont vérifié auprès d'étudiants partageant une chambre, et le décalage était toujours présent plusieurs mois plus tard.

Months of two people thinking the other one was just being polite.

Des mois pendant lesquels chacun pensait que l'autre était simplement poli.

Exactly.

Exactement.



Okay, but why?

D'accord, mais pourquoi ?

Because while we are talking, we are also watching ourselves.

Parce que pendant que nous parlons, nous nous observons aussi nous-mêmes.

We remember every awkward pause, every word we could not find, every joke that did not land.

Nous nous souvenons de chaque silence gênant, de chaque mot introuvable et de chaque blague qui n'a pas fait mouche.

And the other person?

Et l'autre personne ?

The other person does not notice half of it.

L'autre personne n'en remarque même pas la moitié.

They remember that you were friendly and that the conversation was pleasant.

Elle se souvient que vous étiez sympathique et que la conversation était agréable.

So we come across better than we feel.

Nous donnons donc une meilleure impression que celle que nous ressentons.

That is the phrase.

C'est l'expression.

To come across as friendly, as confident, as interesting.

To come across as friendly, as confident, as interesting : donner l'impression d'être sympathique, sûr de soi ou intéressant.

How you come across is what the other person sees.

L'impression que vous donnez est ce que l'autre personne voit.

Not what you feel inside.

Pas ce que vous ressentez intérieurement.

Now tell me this does not apply to English.

Et maintenant, dis-moi que cela ne s'applique pas à l'anglais.

It applies to English more than to anything else in the world.

Cela s'applique à l'anglais plus qu'à toute autre chose au monde.

Because our listener has a conversation in English, and afterwards they replay it in their head like a football match.

Parce que la personne qui nous écoute a une conversation en anglais, puis la rejoue dans sa tête comme un match de football.

That word I could not find.

Ce mot que je n'ai pas trouvé.



That verb in the wrong tense.

Ce verbe au mauvais temps.

The moment I said thanks you.

Le moment où j'ai dit thanks you.

And the other person remembers none of it.

Et l'autre personne ne se souvient de rien de tout cela.

None of it.

De rien du tout.

They remember a nice person with an interesting accent who asked about their weekend.

Elle se souvient d'une personne sympathique, avec un accent intéressant, qui lui a posé une question sur son week-end.

So the first lesson is very simple.

La première leçon est donc très simple.

Stop marking yourself after every conversation.

Arrêtez de vous noter après chaque conversation.

You are a terrible judge, and the research proves it.

Vous êtes très mauvais juge de vous-même, et la recherche le prouve.

I want to tell you about Lena.

Je veux te parler de Lena.

Please.

Je t'écoute.

Lena is from Bratislava, in Slovakia, and she has been in Dublin for two years.

Lena vient de Bratislava, en Slovaquie, et vit à Dublin depuis deux ans.

She works as a healthcare assistant in a hospital.

Elle travaille comme aide-soignante dans un hôpital.

Night shifts, day shifts, all of it.

Services de nuit, services de jour, tout y passe.

So she sees people all day.

Elle voit donc du monde toute la journée.

All day.

Toute la journée.

At twenty to seven she says good morning to the bus driver.

À sept heures moins vingt, elle dit bonjour au chauffeur de bus.



At seven she says hello to the security man at the hospital door.

À sept heures, elle salue l'agent de sécurité à l'entrée de l'hôpital.

On the ward, she says how are you to eleven colleagues, and eleven colleagues say good, you.

Dans le service, elle demande à onze collègues comment ils vont, et les onze répondent : bien, et toi ?

At two o'clock she eats lunch in the canteen, alone, looking at her phone.

À deux heures, elle déjeune seule à la cantine en regardant son téléphone.

At ten in the evening she is home, and the flat is silent.

À dix heures du soir, elle est chez elle et l'appartement est silencieux.

That is a lot of people.

Cela fait beaucoup de monde.

Forty conversations a day, if you count them.

Quarante conversations par jour, si on les compte.

She is in four WhatsApp groups.

Elle fait partie de quatre groupes WhatsApp.

The ward group, the flat group, a hiking group she has never gone hiking with, and one for a course she finished last year.

Le groupe du service, celui de l'appartement, un groupe de randonnée avec lequel elle n'a jamais randonnée et celui d'une formation terminée l'année dernière.

And yet.

Et pourtant.

And yet nobody in Ireland knows that her mother is called Zuzana.

Et pourtant, personne en Irlande ne sait que sa mère s'appelle Zuzana.

And nobody knows that Zuzana had a stroke in April, and that Lena calls her every night at nine and does not know what to say.

Et personne ne sait que Zuzana a fait un AVC en avril, que Lena l'appelle chaque soir à neuf heures et ne sait pas quoi lui dire.

So is Lena alone?

Alors, Lena est-elle seule ?

No, she is never alone.

Non, elle n'est jamais seule.

That is the strange part.

C'est cela qui est étrange.

There are three words in English that people mix up, and Lena is a perfect example.

Il existe trois mots anglais que les gens confondent, et Lena en est un exemple parfait.



Alone means nobody is with you.

Alone signifie que personne n'est avec vous.

It can be a choice, and it can be wonderful.

Cela peut être un choix, et cela peut être merveilleux.

I spent last Saturday alone, with a book and a long walk, and I arrived at Monday feeling brilliant.

J'ai passé samedi dernier seul, avec un livre et une longue promenade, et je suis arrivé au lundi en pleine forme.

Isolated means you really have very little contact with people.

Isolated signifie que vous avez réellement très peu de contacts avec les autres.

It is something you can measure.

C'est quelque chose que l'on peut mesurer.

And lonely is different from both.

Et lonely est différent des deux autres.

Lonely is the feeling that the connection you need is missing.

Lonely désigne le sentiment que la relation dont vous avez besoin vous manque.

And you can feel it in a crowded room.

Et on peut le ressentir dans une pièce bondée.

Lena is not alone and she is not isolated.

Lena n'est ni seule ni isolée.

She is lonely.

Elle se sent seule.

And here is what breaks my heart.

Et voici ce qui me brise le cœur.

She is lonely because of the liking gap.

Elle se sent seule à cause du décalage d'appréciation.

Explain that.

Explique-nous.

She has decided that she has no right to go past good, you.

Elle a décidé qu'elle n'avait pas le droit d'aller au-delà de « bien, et toi ? »

She thinks her colleagues are just being polite.

Elle pense que ses collègues sont simplement polis.

She thinks that if she said one more sentence, she would be bothering them.

Elle pense qu'elle les dérangerait si elle ajoutait une phrase.



So the gap is not between Lena and other people.

Le décalage ne se situe donc pas entre Lena et les autres.

The gap is inside Lena's head.

Il se trouve dans la tête de Lena.

Exactly.

Exactement.

Now, we need to talk about the body for one minute, because this is not only about feelings.

Nous devons maintenant parler du corps pendant une minute, car il ne s'agit pas seulement de sentiments.

Only one minute.

Une minute seulement.

Only one minute.

Une minute seulement.

Researchers have studied what happens when the feeling of loneliness lasts for months and years.

Des chercheurs ont étudié ce qui se produit lorsque le sentiment de solitude dure des mois et des années.

And?

Et alors ?

The body treats it like an alarm that never switches off.

Le corps le traite comme une alarme qui ne s'éteint jamais.

Worse sleep, more stress, and over the years, worse memory and a tired heart.

Un sommeil de moins bonne qualité, davantage de stress et, avec les années, une mémoire moins bonne et un cœur fatigué.

There is a famous comparison.

Il existe une comparaison célèbre.

There is.

En effet.

The United States Surgeon General's advisory said that lacking social connection can carry a risk to your health similar to smoking up to fifteen cigarettes a day.

L'avis du responsable fédéral de la santé publique aux États-Unis indiquait que le manque de liens sociaux peut présenter un risque pour la santé comparable au fait de fumer jusqu'à quinze cigarettes par jour.

That is a comparison between studies, not a diagnosis.

Il s'agit d'une comparaison entre des études, pas d'un diagnostic.

Exactly, it is not a prediction about you.

Exactement, ce n'est pas une prédiction à votre sujet.



But it tells you how seriously researchers take it.

Mais cela montre à quel point les chercheurs prennent le sujet au sérieux.

So seriously that in two thousand and twenty-three, the top doctor in the United States called it a public health epidemic.

Au point qu'en 2023, le plus haut responsable fédéral de la santé publique des États-Unis l'a qualifié d'épidémie de santé publique.

And here is the good news inside the bad news.

Et voici la bonne nouvelle cachée dans la mauvaise.

If loneliness is an alarm, an alarm is a signal.

Si la solitude est une alarme, une alarme est un signal.

And a signal asks for an action.

Et un signal appelle une action.

And the action is much smaller than people think.

Et cette action est bien plus petite qu'on ne l'imagine.

Right, so let's talk about your problem.

Très bien, parlons donc de ton problème.

My problem?

Mon problème ?

Your problem with strangers.

Ton problème avec les inconnus.

Ah.

Ah.

Yes.

Oui.

I confess that I would rather miss the bus than talk to somebody at the bus stop.

J'avoue que je préférerais rater le bus plutôt que de parler à quelqu'un à l'arrêt.

Give me your reasons.

Donne-moi tes raisons.

All of them.

Toutes.

Fine.

Très bien.



Reason one, they are probably busy.

Première raison : ils sont probablement occupés.

At a bus stop?

À un arrêt de bus ?

Nobody is busy at a bus stop.

Personne n'est occupé à un arrêt de bus.

They are standing there, waiting, looking at a timetable that lies.

Ils sont debout à attendre, en regardant un horaire qui ment.

Reason two, they will think I am strange.

Deuxième raison : ils vont me trouver bizarre.

Strange for saying good morning?

Bizarre parce que tu dis bonjour ?

In what country is good morning strange?

Dans quel pays est-il bizarre de dire bonjour ?

Reason three, my accent.

Troisième raison : mon accent.

You have an accent, I have an accent, the bus driver has an accent.

Tu as un accent, j'ai un accent et le chauffeur de bus a un accent.

This whole city is an accent.

Cette ville entière est un accent.

Reason four.

Quatrième raison.

Go on.

Vas-y.

What if they answer?

Et s'ils répondent ?

What if they answer?

Et s'ils répondent ?

Yes.

Oui.

Then I have to continue.

Alors je dois continuer.



And I do not know how to continue.

Et je ne sais pas comment continuer.

Okay.

D'accord.

Number four is a real problem, and we will fix it in a minute.

La quatrième est un vrai problème, et nous allons le résoudre dans une minute.

But first, the train.

Mais d'abord, le train.

The train.

Le train.

In Chicago, some years ago, researchers went to a train station and gave commuters an instruction.

Il y a quelques années à Chicago, des chercheurs se sont rendus dans une gare et ont donné une consigne aux voyageurs.

On the way to work today, talk to a stranger.

Aujourd'hui, sur le chemin du travail, parlez à un inconnu.

That sounds like a nightmare.

Cela ressemble à un cauchemar.

That is exactly what the commuters said.

C'est exactement ce qu'ont dit les voyageurs.

Before the experiment, they predicted the journey would be worse.

Avant l'expérience, ils avaient prédit que le trajet serait moins agréable.

Awkward, uncomfortable, a bad start to the day.

Gênant, inconfortable, un mauvais début de journée.

And what happened?

Et que s'est-il passé ?

The people who talked to a stranger enjoyed the journey more than the people who sat in silence.

Les personnes qui ont parlé à un inconnu ont davantage apprécié le trajet que celles qui sont restées silencieuses.

More?

Davantage ?

More.

Davantage ?



And there is one detail that I love.

Et il y a un détail que j'adore.

Nobody was rejected.

Personne n'a été repoussé.

Nobody?

Personne ?

Not one person?

Pas une seule personne ?

Not one.

Pas une.

Every commuter who tried to start a conversation found somebody willing to talk.

Chaque voyageur qui a essayé d'entamer une conversation a trouvé quelqu'un prêt à parler.

So my reasons one, two and three.

Donc, mes raisons une, deux et trois...

Dead.

Réduites à néant.

All three.

Toutes les trois.

Nobody was busy, nobody thought it was strange, and I promise you that at least some of them had accents.

Personne n'était occupé, personne n'a trouvé cela bizarre et je te garantis qu'au moins certains avaient un accent.

And reason four?

Et la quatrième raison ?

Reason four is the only real one, and that is why we give you sentences.

La quatrième est la seule véritable, et c'est pour cela que nous vous donnons des phrases.

But before the sentences, I want to explain where all this actually happens.

Mais avant les phrases, je veux expliquer où tout cela se produit réellement.

Where connection happens.

Là où se crée le lien.

Yes, because it does not happen at home, and it does not happen at work.

Oui, car cela ne se produit ni chez soi ni au travail.

Then where?

Alors, où ?



In what sociologists call the third place.

Dans ce que les sociologues appellent le tiers-lieu.

Your home is the first place.

Votre domicile est le premier lieu.

Your work is the second.

Votre travail est le deuxième.

And the third place is the café you go to every Tuesday, the gym, the library, the park where the dogs run.

Et le tiers-lieu, c'est le café où vous allez chaque mardi, la salle de sport, la bibliothèque ou le parc où courent les chiens.

The places where you see the same faces again and again.

Les endroits où vous revoyez sans cesse les mêmes visages.

And that is the secret.

Et voilà le secret.

Belonging does not come from talent.

Le sentiment d'appartenance ne vient pas du talent.

It comes from repetition.

Il vient de la répétition.

There is a lovely word for this.

Il existe un joli mot pour cela.

A regular.

Un habitué.

If you go to the same café every week, after a month you are a regular.

Si vous allez au même café chaque semaine, au bout d'un mois vous êtes un habitué.

And the person behind the counter says, the usual?

Et la personne derrière le comptoir demande : comme d'habitude ?

And that tiny sentence, the usual, is the sound of belonging.

Et cette toute petite phrase, « comme d'habitude ? », est le son de l'appartenance.

So to become a regular somewhere is a strategy.

Devenir un habitué quelque part est donc une stratégie.

It is the easiest strategy in this whole series.

C'est la stratégie la plus simple de toute cette série.

Choose one third place.

Choisissez un tiers-lieu.



Go every week.

Allez-y chaque semaine.

Let the faces become familiar.

Laissez les visages devenir familiers.

And you bump into people.

Et vous croisez des gens par hasard.

To bump into someone means to meet them by chance.

To bump into someone signifie croiser quelqu'un par hasard.

And you cannot bump into anybody if you are never in the same place twice.

Et vous ne pouvez croiser personne par hasard si vous n'êtes jamais deux fois au même endroit.

Now, our listener has one more objection, and I know it because it was my reason three.

À présent, la personne qui nous écoute a une autre objection, et je la connais car c'était ma troisième raison.

The accent.

L'accent.

The accent, and the imperfect English.

L'accent et l'anglais imparfait.

Then let me say something that I believe completely.

Alors, laisse-moi dire quelque chose auquel je crois profondément.

For small talk, your accent is not a problem.

Pour bavarder, votre accent n'est pas un problème.

It is an opener.

C'est une entrée en matière.

An opener.

Une entrée en matière.

Think about it.

Réfléchissez-y.

The first thing people ask when they hear an accent is, where are you from?

La première chose que les gens demandent lorsqu'ils entendent un accent, c'est : d'où venez-vous ?

And that question is a conversation.

Et cette question constitue déjà une conversation.

A native speaker at a bus stop has nothing to say.

Un locuteur natif à un arrêt de bus n'a rien à dire.



You have a whole country.

Vous, vous avez tout un pays.

So the thing our listener is most ashamed of is actually the thing that starts the conversation.

Ce dont la personne qui nous écoute a le plus honte est donc précisément ce qui lance la conversation.

Every single time.

À chaque fois.

And one more thing, and this is the only thing I will say about phones.

Et encore une chose : c'est la seule que je dirai au sujet des téléphones.

Only one thing.

Une seule chose.

Only one.

Une seule.

The phone in your hand at the bus stop does not cut you off from the world.

Le téléphone que vous tenez à l'arrêt de bus ne vous coupe pas du monde.

But it closes the only door that was open.

Mais il ferme la seule porte qui était ouverte.

Because nobody says where are you from to the top of somebody's head.

Parce que personne ne demande « d'où venez-vous ? » au sommet du crâne de quelqu'un.

So for thirty seconds, a day, leave it in your pocket.

Alors, laissez-le dans votre poche trente secondes par jour.

That is the whole sermon.

Voilà tout le sermon.

That is the whole sermon.

Voilà tout le sermon.

Right.

Bien.

Reason four.

La quatrième raison.

What if they answer, and I do not know how to continue.

Et s'ils répondent et que je ne sais pas comment continuer ?

I am going to give you three sentences.

Je vais vous donner trois phrases.



I wrote them for you, and now they belong to everybody listening.

Je les ai écrites pour toi, et elles appartiennent maintenant à toutes les personnes qui nous écoutent.

The kit.

Le kit.

The kit.

Le kit.

Each one turns two words into thirty seconds.

Chacune transforme deux mots en trente secondes.

Listen, and repeat in the pause.

Écoutez et répétez pendant la pause.

Sentence one, for anybody you see regularly.

Première phrase, pour quelqu'un que vous voyez régulièrement.

How has your week been so far?

Comment s'est passée votre semaine jusqu'ici ?

Sentence two, for somebody you have seen many times but never spoken to.

Deuxième phrase, pour quelqu'un que vous avez souvent vu sans jamais lui parler.

I do not think we have properly met.

Je ne crois pas que nous nous soyons vraiment présentés.

My name is Lena.

Je m'appelle Lena.

And of course, you say your own name.

Et bien sûr, vous dites votre propre prénom.

And sentence three, the most powerful of the three.

Et la troisième phrase, la plus puissante des trois.

For somebody who told you something last time.

Pour quelqu'un qui vous a parlé de quelque chose la dernière fois.

You mentioned you were moving house.

Vous aviez mentionné que vous alliez déménager.

How did it go?

Comment cela s'est-il passé ?

Now all three again.

Maintenant, les trois encore une fois.



How has your week been so far?

Comment s'est passée votre semaine jusqu'ici ?

I do not think we have properly met.

Je ne crois pas que nous nous soyons vraiment présentés.

My name is Lena.

Je m'appelle Lena.

You mentioned you were moving house.

Vous aviez mentionné que vous alliez déménager.

How did it go?

Comment cela s'est-il passé ?

Do you see why the third one is the most powerful?

Vous voyez pourquoi la troisième est la plus puissante ?

Because it proves I was listening last time.

Parce qu'elle prouve que j'écoutais la dernière fois.

It proves you remembered.

Elle prouve que vous vous en êtes souvenu.

And that is the exact opposite of the liking gap.

Et c'est exactement l'inverse du décalage d'appréciation.

When somebody says you mentioned, you know they like you.

Quand quelqu'un dit « vous aviez mentionné », vous savez qu'il vous apprécie.

And when you say it, the other person knows you like them.

Et lorsque vous le dites, l'autre personne sait que vous l'appréciez.

So one sentence closes the gap from both sides.

Une seule phrase comble donc le décalage des deux côtés.

One sentence.

Une phrase.

And that is our sentence of the day.

Et voici notre phrase du jour.

Ready?

Vous êtes prêts ?

People like you more than you think.

Les gens vous apprécient plus que vous ne le pensez.



Give them the chance to show it.

Donnez-leur l'occasion de vous le montrer.

People like you more than you think.

Les gens vous apprécient plus que vous ne le pensez.

Give them the chance to show it.

Donnez-leur l'occasion de vous le montrer.

One more time, with us.

Encore une fois, avec nous.

People like you more than you think.

Les gens vous apprécient plus que vous ne le pensez.

Give them the chance to show it.

Donnez-leur l'occasion de vous le montrer.

So what happened to Lena?

Alors, qu'est-il arrivé à Lena ?

Lena used sentence three.

Lena a utilisé la troisième phrase.

Who with?

Avec qui ?

A colleague on the ward, Aoife, who had mentioned two weeks earlier that her son had a job interview.

Avec Aoife, une collègue du service qui avait mentionné deux semaines auparavant que son fils avait un entretien d'embauche.

And Lena had said nothing at the time, because she thought it was not her business.

Et Lena n'avait rien dit à ce moment-là, car elle pensait que cela ne la regardait pas.

And this time?

Et cette fois-ci ?

This time, in the corridor, she said, you mentioned your son had an interview.

Cette fois, dans le couloir, elle a dit : tu avais mentionné que ton fils avait un entretien.

How did it go?

Comment cela s'est-il passé ?

And Aoife?

Et Aoife ?

Aoife stopped.

Aoife s'est arrêtée.



Actually stopped walking.

Elle s'est réellement arrêtée de marcher.

And talked for ten minutes.

Et elle a parlé pendant dix minutes.

The son got the job, the son does not call, the son is twenty-three and thinks he knows everything.

Son fils a obtenu le poste, il ne téléphone pas, il a vingt-trois ans et pense tout savoir.

Ten minutes.

Dix minutes.

Ten minutes of a real conversation, in a corridor, in a hospital.

Dix minutes de vraie conversation, dans le couloir d'un hôpital.

And at the end, Aoife said, some of us go for a coffee on Thursdays after the shift.

Et à la fin, Aoife a dit : certains d'entre nous prennent un café le jeudi après le service.

Come.

Viens.

And Lena said yes.

Et Lena a accepté.

Lena said yes.

Lena a accepté.

No new best friend.

Pas de nouvelle meilleure amie.

No miracle.

Pas de miracle.

One invitation, accepted.

Une invitation, acceptée.

And did she tell Aoife about her mother?

Et a-t-elle parlé de sa mère à Aoife ?

Not that day.

Pas ce jour-là.

But she will.

Mais elle le fera.

And you?

Et toi ?



Me?

Moi ?

You were given a script and a bus.

On t'a donné un script et un bus.

I was.

C'est vrai.

I said good morning to the driver, and then, because I was terrified, I used sentence one.

J'ai dit bonjour au chauffeur puis, comme j'étais terrifié, j'ai utilisé la première phrase.

How has your week been so far?

Comment s'est passée votre semaine jusqu'ici ?

And he answered.

Et il a répondu.

He answered.

Il a répondu.

His name is Piotr, he is from Kraków, and he has driven that bus for eleven years.

Il s'appelle Piotr, il vient de Cracovie et conduit ce bus depuis onze ans.

Eleven years.

Onze ans.

Eleven years of good, you.

Onze ans de « bien, et vous ? ».

And he said I was the first passenger in months to ask a question with more than two words in it.

Et il a dit que j'étais le premier passager depuis des mois à lui poser une question de plus de deux mots.

So the stranger at the bus stop was as lonely as you were.

L'inconnu à l'arrêt de bus se sentait donc aussi seul que toi.

That is the thing nobody tells you.

Voilà ce que personne ne vous dit.

The other person is waiting too.

L'autre personne attend elle aussi.

Here is something to carry with you this week.

Voici une idée à emporter avec vous cette semaine.

Remember the photograph of your life, twenty years from now, from our last conversation.

Souvenez-vous de la photographie de votre vie dans vingt ans, évoquée lors de notre dernière conversation.



The people standing next to you.

Les personnes qui se tiennent à vos côtés.

Now look at the edges of the photo.

Regardez maintenant les bords de la photo.

The people around you every day.

Les personnes qui vous entourent chaque jour.

The driver, the colleague, the person at the counter.

Le chauffeur, le collègue, la personne derrière le comptoir.

They already like you more than you think.

Ils vous apprécient déjà plus que vous ne le pensez.

The only question is how many of them you have given the chance to show it.

La seule question est de savoir à combien d'entre elles vous avez donné l'occasion de le montrer.

So here is your task.

Voici donc votre mission.

One conversation of thirty seconds, this week, with somebody you see regularly.

Cette semaine, une conversation de trente secondes avec quelqu'un que vous voyez régulièrement.

One of the three sentences.

L'une des trois phrases.

And when it is over, do not mark yourself.

Et lorsqu'elle sera terminée, ne vous notez pas.

Do not replay the match.

Ne rejouez pas le match.

You are a terrible judge, and now you know it.

Vous êtes très mauvais juge de vous-même, et maintenant vous le savez.

Next time, the people you already have.

La prochaine fois, les personnes que vous avez déjà dans votre vie.

Why friendships need exercise, and the small habits that keep them strong.

Pourquoi les amitiés ont besoin d'exercice et les petites habitudes qui les maintiennent solides.

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

Et chaque épisode se suffit à lui-même, alors commencez où vous le souhaitez.



Everything from today, the transcript, the vocabulary, and the three sentences, is waiting for you at youenglishtoolbox.com.

.....
Tout le contenu d'aujourd'hui — la transcription, le vocabulaire et les trois phrases — vous attend sur youenglishtoolbox.com.

With translations, flashcards and downloadable PDFs, completely free.

.....
Avec des traductions, des cartes mémoire et des PDF téléchargeables, entièrement gratuits.

Thank you for spending this time with us.

.....
Merci d'avoir passé ce moment avec nous.

Go and say good morning.

.....
Allez dire bonjour.

See you in the next one.

.....
À la prochaine.

