

Why We Drift Apart — and How to Stay Close | How to Live a Good Life, Episode 3

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

373 lines

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

Last night I was looking for a photo of my passport, and I found a different photo instead.

Hier soir, je cherchais une photo de mon passeport et j'en ai trouvé une autre à la place.

Go on.

Continue.

Twenty fourteen.

Deux mille quatorze.

A wedding in Valencia, a friend's wedding.

Un mariage à Valence, le mariage d'un ami.

And next to me, with his arm around my neck, a man called Tomás.

Et à côté de moi, le bras autour de mon cou, un homme appelé Tomás.

Who is Tomás?

Qui est Tomás ?

Tomás was the person who knew everything about my life.

Tomás était la personne qui savait tout de ma vie.

Every job, every girlfriend, every stupid decision.

Chaque emploi, chaque petite amie, chaque décision stupide.

Was?

Était ?

Is.

Est.

Was.

Était.

I do not know.

Je ne sais pas.

When did you last speak to him?

Quand lui as-tu parlé pour la dernière fois ?



I would have to check.

Il faudrait que je vérifie.

That is the answer.

Voilà la réponse.

That is the answer.

Voilà la réponse.

We never argued.

Nous ne nous sommes jamais disputés.

Nothing happened.

Il ne s'est rien passé.

We just stopped calling.

Nous avons simplement cessé de nous appeler.

And now you have a photo, and a name, and a silence.

Et maintenant, tu as une photo, un nom et un silence.

And a question.

Et une question.

Why do we expect the people we love to stay in our lives without any effort at all?

Pourquoi attendons-nous des gens que nous aimons qu'ils restent dans notre vie sans aucun effort ?

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, Julia.

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

C'est la troisième conversation de notre série sur la façon de mener une vie heureuse.

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 et les petits choix qui améliorent notre qualité de vie.

In the first episode, an eighty-year study told us that relationships are the foundation of a good life.

Dans le premier épisode, une étude de quatre-vingts ans nous a appris que les relations sont le fondement d'une vie heureuse.



In the second, we learned how to start one with a stranger in thirty seconds.

Dans le deuxième, nous avons appris à en commencer une avec un inconnu en trente secondes.

And today, the hard part.

Et aujourd'hui, la partie difficile.

How to keep the people you already have.

Comment garder les personnes déjà présentes dans votre vie.

Because the strangest thing about relationships is that we lose most of them without noticing.

Car le plus étrange avec les relations, c'est que nous perdons la plupart d'entre elles sans nous en apercevoir.

Let me start with two surveys, because the change shocked me.

Je vais commencer par deux enquêtes, car l'évolution m'a choquée.

Please.

Je t'en prie.

In nineteen ninety, a Gallup survey asked American adults how many close friends they had.

En 1990, une enquête Gallup a demandé à des adultes américains combien d'amis proches ils avaient.

Three per cent said none.

Trois pour cent ont répondu aucun.

Not one close friend.

Pas un seul ami proche.

And then?

Et ensuite ?

In a different national survey in twenty twenty-one, twelve per cent said none.

Dans une autre enquête nationale menée en 2021, douze pour cent ont répondu aucun.

Four times as many.

Quatre fois plus.

Different surveys, different methods.

Des enquêtes différentes, des méthodes différentes.

So we should be careful with a direct comparison.

Il faut donc rester prudent avec une comparaison directe.

But the direction is difficult to ignore.

Mais la tendance est difficile à ignorer.

Some people call it a friendship recession.

Certains parlent d'une récession de l'amitié.



And most of these friendships did not end in a fight.

Et la plupart de ces amitiés ne se sont pas terminées par une dispute.

The people simply drifted apart.

Les gens se sont simplement éloignés.

To drift apart.

To drift apart : s'éloigner peu à peu.

Like two boats on a lake, with nobody rowing.

Comme deux bateaux sur un lac, sans personne pour ramer.

Nobody decides to drift.

Personne ne décide de dériver.

It just happens, if nobody rows.

Cela arrive tout seul si personne ne rame.

So here is the mistake, and I made it with Tomás.

Voici donc l'erreur, celle que j'ai commise avec Tomás.

We believe that a shared history keeps a relationship alive.

Nous croyons qu'une histoire commune maintient une relation en vie.

Ten years of memories, a wedding, a thousand conversations.

Dix ans de souvenirs, un mariage, mille conversations.

But the history is the past.

Mais cette histoire appartient au passé.

And the relationship lives in the present.

Et la relation vit au présent.

It lives in the last phone call, not the first one.

Elle vit dans le dernier appel, pas dans le premier.

I want a comparison, because I think there is a good one.

Je veux une comparaison, car je crois qu'il y en a une bonne.

There is.

Il y en a une.

Nobody expects to run a marathon on the training they did ten years ago.

Personne ne s'attend à courir un marathon avec l'entraînement fait dix ans plus tôt.

Nobody.

Personne.



And yet we expect a friendship to survive on the effort we made in twenty fourteen.

Pourtant, nous espérons qu'une amitié survivra grâce aux efforts faits en 2014.

The authors of the study we talked about in episode one have a name for this.

Les auteurs de l'étude évoquée dans le premier épisode ont un nom pour cela.

Social fitness.

La forme sociale.

Social fitness.

La forme sociale.

Relationships are not possessions.

Les relations ne sont pas des possessions.

They are living things, like a body.

Ce sont des choses vivantes, comme un corps.

And like a body, they lose strength if you do not use them.

Et comme un corps, elles perdent de leur force si on ne les exerce pas.

So today is a training session.

Aujourd'hui est donc une séance d'entraînement.

A gym for your relationships.

Une salle de sport pour vos relations.

Okay, before the training, the medical check.

D'accord, avant l'entraînement, le bilan médical.

Oh no.

Oh non.

Every gym does a medical check on the first day.

Toutes les salles font un bilan médical le premier jour.

I have seven questions, and you have to answer honestly.

J'ai sept questions et tu dois répondre honnêtement.

This is a trap.

C'est un piège.

It is a trap.

C'est un piège.

Question one.

Première question.



Who makes you feel safe?

Qui te fait sentir en sécurité ?

My dentist.

Mon dentiste.

Your dentist.

Ton dentiste.

He is very calm.

Il est très calme.

He has a very calm voice.

Il a une voix très calme.

I am writing that down.

Je note ça.

Question two.

Deuxième question.

Who makes you laugh?

Qui te fait rire ?

My sister.

Ma sœur.

Easily.

Facilement.

Good.

Bien.

Question three.

Troisième question.

Who challenges you?

Qui te pousse à te dépasser ?

Who tells you when you are wrong?

Qui te dit quand tu as tort ?

My landlord.

Mon propriétaire.

Your landlord.

Ton propriétaire.



Every month.

Tous les mois.

Question four.

Quatrième question.

Who asks you honest questions about your life?

Qui te pose des questions sincères sur ta vie ?

Take your time.

Prends ton temps.

I am thinking.

Je réfléchis.

Question five.

Cinquième question.

Who could you ask for practical help?

À qui pourrais-tu demander une aide pratique ?

Moving a sofa, a lift to the airport.

Déplacer un canapé, t'emmener à l'aéroport.

My neighbour, probably.

Mon voisin, probablement.

He has a van.

Il a une camionnette.

Question six.

Sixième question.

Who is allowed to ask you for help?

Qui a le droit de te demander de l'aide ?

Who would call you at three in the morning?

Qui t'appellerait à trois heures du matin ?

And question seven.

Et septième question.

With whom can you be completely yourself?

Avec qui peux-tu être entièrement toi-même ?

No performance, no good version of you.

Sans jouer de rôle, sans présenter une meilleure version de toi.



I think you know the answer to that.

Je crois que tu connais la réponse.

Tomás.

Tomás.

Tomás.

Tomás.

So.

Alors.

Seven questions.

Sept questions.

Two clear answers, two jokes, and three silences.

Deux réponses claires, deux plaisanteries et trois silences.

And the silences are the diagnosis.

Et les silences constituent le diagnostic.

Yes.

Oui.

This exercise is inspired by the social-fitness assessment in the book, and it is not about counting friends.

Cet exercice s'inspire de l'évaluation de la forme sociale du livre ; il ne s'agit pas de compter ses amis.

It is about whether your relationships cover basic human needs.

Il s'agit de savoir si vos relations répondent à des besoins humains fondamentaux.

Safety, laughter, honesty, help, challenge, and being known.

Sécurité, rire, honnêteté, aide, défi et sentiment d'être connu.

Everybody has gaps.

Tout le monde a des manques.

Everybody.

Tout le monde.

And a gap is not a failure.

Et un manque n'est pas un échec.

A gap is a task.

Un manque est une tâche.

It tells you where to train.

Il vous indique où vous entraîner.



Now I want to talk about something smaller than a gap.

Maintenant, je veux parler de quelque chose de plus petit qu'un manque.

Something so small that we do not see it.

Quelque chose de si petit qu'on ne le voit pas.

Go on.

Continue.

Last Tuesday, my partner was telling me about a problem at work.

Mardi dernier, mon compagnon me parlait d'un problème au travail.

An important problem, a conflict with his manager.

Un problème important, un conflit avec son responsable.

And?

Et ?

And halfway through, my phone buzzed, and I said, one second.

À mi-chemin, mon téléphone a vibré et j'ai dit : une seconde.

One second.

Une seconde.

I answered a message about a delivery.

J'ai répondu à un message au sujet d'une livraison.

And when you looked up?

Et quand tu as relevé les yeux ?

He had stopped talking.

Il avait cessé de parler.

And he did not start again.

Et il n'a pas repris.

He just said, it does not matter, and went to make tea.

Il a simplement dit que ce n'était pas grave et est allé faire du thé.

There is no villain in that story.

Il n'y a aucun méchant dans cette histoire.

No villain.

Aucun méchant.

Just a phone and a second.

Juste un téléphone et une seconde.



This is what psychologist John Gottman has spent decades studying.

C'est ce que le psychologue John Gottman étudie depuis des décennies.

He observed thousands of couples over time.

Il a observé des milliers de couples au fil du temps.

And he used a term called a bid for connection.

Et il a employé le terme tentative de connexion.

A bid.

Une tentative.

Like at an auction.

Comme lors d'une vente aux enchères.

A bid is a tiny request for attention.

Une tentative de connexion est une minuscule demande d'attention.

Look at this bird in the garden.

Regarde cet oiseau dans le jardin.

What a day I have had.

Quelle journée j'ai eue !

Did you see the news?

Tu as vu les informations ?

Tiny things.

De toutes petites choses.

And they are not really about the bird.

Et elles ne parlent pas vraiment de l'oiseau.

No.

Non.

The bird means, are you there?

L'oiseau signifie : es-tu là ?

And you have three basic options.

Et vous avez trois options de base.

You turn towards the bid, you turn away, or you turn against.

Vous vous tournez vers la tentative, vous vous en détournez ou vous vous y opposez.

Towards is, oh, look at that, what is it?

Se tourner vers elle, c'est : oh, regarde, qu'est-ce que c'est ?



Away is, hmm, without looking up from the phone.

S'en détourner, c'est dire « hum » sans lever les yeux du téléphone.

And against is, why are you always talking about birds?

S'y opposer, c'est : pourquoi parles-tu toujours d'oiseaux ?

And here is the part that matters.

Et voici la partie importante.

In a six-year follow-up of newlyweds, the couples who stayed married had turned towards each other's bids about eighty-six per cent of the time in the laboratory.

Lors d'un suivi de six ans auprès de jeunes mariés, les couples restés mariés avaient répondu aux tentatives de l'autre environ 86 % du temps en laboratoire.

The couples who later divorced had done it only about thirty-three per cent of the time.

Les couples qui ont divorcé par la suite ne l'avaient fait qu'environ 33 % du temps.

Not because of one big moment.

Pas à cause d'un seul grand moment.

Because small moments accumulated.

Parce que les petits moments se sont accumulés.

So the bird is not only a bird.

L'oiseau n'est donc pas seulement un oiseau.

It is a chance to say, I am here.

C'est une occasion de dire : je suis là.

And it is not only couples.

Et cela ne concerne pas seulement les couples.

Your child says, look at my drawing.

Votre enfant dit : regarde mon dessin.

Your colleague says, I had a terrible weekend.

Votre collègue dit : j'ai passé un week-end terrible.

Your friend sends you a photo of a plate of food for no reason.

Votre ami vous envoie sans raison la photo d'un plat.

Bids.

Des tentatives de connexion.

All of them.

Toutes.



And the phone in your hand does not have to be evil.

Et le téléphone dans votre main n'a pas besoin d'être maléfique.

It just has to be more interesting than the bird for one second.

Il lui suffit d'être plus intéressant que l'oiseau pendant une seconde.

Gottman's research also found what people call the five-to-one ratio.

Les recherches de Gottman ont aussi révélé ce qu'on appelle le rapport de cinq pour un.

The famous ratio.

Le fameux rapport.

During conflict, stable couples had roughly five positive or neutral moments for every negative one.

Pendant les conflits, les couples stables comptaient environ cinq moments positifs ou neutres pour chaque moment négatif.

During conflict.

Pendant les conflits.

Not a weekly points system.

Pas un système hebdomadaire de points.

So two sighs about the dishes do not require ten compliments before Friday?

Donc deux soupirs au sujet de la vaisselle n'exigent pas dix compliments avant vendredi ?

That is not how love works.

L'amour ne fonctionne pas ainsi.

Good.

Bien.

Because I only had three.

Parce que je n'en avais que trois.

The point is not arithmetic.

Il ne s'agit pas d'arithmétique.

A negative moment carries weight, so warmth and repair matter.

Un moment négatif pèse lourd ; la chaleur et la réparation comptent donc.

Small things, often.

De petites choses, souvent.

That is social fitness.

C'est cela, la forme sociale.

Now, our listener has an extra complication.

Nos auditeurs ont maintenant une difficulté supplémentaire.



The language.

La langue.

The language.

La langue.

Because sometimes we turn away from a bid, not from lack of attention, but because we misunderstood it.

Car il arrive que nous nous détournions d'une tentative non par manque d'attention, mais parce que nous l'avons mal comprise.

I have a story about this.

J'ai une histoire à ce sujet.

Nadia.

Nadia.

Tell me about Nadia.

Parle-moi de Nadia.

Nadia is an accountant from Tunis, in Tunisia, and she has been in Manchester for a year.

Nadia est comptable, originaire de Tunis, en Tunisie, et vit à Manchester depuis un an.

Very good English, very careful, very polite.

Un très bon anglais, très attentive, très polie.

And?

Et ?

In her first month, a colleague called Rachel said to her, we should grab a coffee sometime.

Pendant son premier mois, une collègue appelée Rachel lui a dit : nous devrions prendre un café un de ces jours.

That sounds friendly.

Cela semble amical.

It is friendly.

Ça l'est.

But it is not a fixed invitation.

Mais ce n'est pas une invitation précise.

So Nadia waited.

Nadia a donc attendu.

One week.

Une semaine.



Then two.

Puis deux.

Rachel smiled every morning, but she never mentioned coffee again.

Rachel souriait chaque matin, mais elle n'a plus jamais parlé du café.

And Nadia assumed Rachel had changed her mind.

Et Nadia a supposé que Rachel avait changé d'avis.

She pulled back.

Elle a pris ses distances.

She stopped sitting near Rachel at lunch and stopped asking about her weekend.

Elle a cessé de s'asseoir près de Rachel au déjeuner et de lui demander comment s'était passé son week-end.

And Rachel?

Et Rachel ?

Rachel thought Nadia was not interested.

Rachel pensait que Nadia n'était pas intéressée.

So both women read the same silence as rejection.

Les deux femmes ont donc interprété le même silence comme un rejet.

When neither of them had rejected anybody.

Alors qu'aucune n'avait rejeté l'autre.

In British English, friendly phrases are often deliberately soft.

En anglais britannique, les formules amicales sont souvent volontairement vagues.

We should grab a coffee sometime may express genuine warmth without proposing a real date.

We should grab a coffee sometime peut exprimer une véritable chaleur sans proposer de date précise.

And I will let you know may be a promise, or it may simply keep the answer open.

Et I will let you know peut être une promesse ou simplement laisser la réponse ouverte.

Not bad may mean genuinely good.

Not bad peut vouloir dire vraiment bien.

The words give us clues.

Les mots nous donnent des indices.

But tone, context, and the next action complete the meaning.

Mais le ton, le contexte et l'action suivante complètent le sens.

And here is the double lesson.

Et voici la double leçon.



In English, and in relationships, our first interpretation is not always the only one.

En anglais comme dans les relations, notre première interprétation n'est pas toujours la seule.

So how does Nadia repair it?

Alors, comment Nadia répare-t-elle la situation ?

The authors of The Good Life offer a five-step tool called WISER.

Les auteurs de The Good Life proposent un outil en cinq étapes appelé WISER.

WISER.

WISER.

A useful word, and a useful acronym.

Un mot utile et un acronyme utile.

First, Watch.

D'abord, Watch : observer.

Notice what you are feeling before you act.

Remarquez ce que vous ressentez avant d'agir.

Nadia feels hurt.

Nadia se sent blessée.

Watch the feeling.

Observez le sentiment.

Second, Interpret.

Deuxièmement, Interpret : interpréter.

Question your first explanation.

Remettez en question votre première explication.

Rachel does not like me.

Rachel ne m'aime pas.

Is that the only possibility?

Est-ce la seule possibilité ?

Or Rachel was being friendly, but vague.

Ou Rachel était-elle amicale, mais vague ?

Third, Select.

Troisièmement, Select : choisir.

Choose what you actually want.

Choisissez ce que vous voulez vraiment.



Does Nadia want to prove that Rachel rejected her, or does she want a friend?

Nadia veut-elle prouver que Rachel l'a rejetée ou veut-elle une amie ?

A friend.

Une amie.

Fourth, Engage.

Quatrièmement, Engage : agir.

Respond instead of reacting.

Répondez au lieu de réagir.

Ask, instead of retreating.

Demandez au lieu de vous retirer.

And fifth?

Et cinquièmement ?

Reflect.

Reflect : réfléchir.

Notice what happened, and use it next time.

Observez ce qui s'est passé et servez-vous-en la prochaine fois.

WISER is not about being clever.

WISER ne consiste pas à être plus malin.

It is about becoming slower.

Il consiste à ralentir.

And the Engage step needs a sentence.

Et l'étape Engage a besoin d'une phrase.

One useful sentence when language and relationships collide.

Une phrase utile lorsque langue et relations se heurtent.

When you said that, I was not sure how to take it.

Quand tu as dit cela, je ne savais pas comment l'interpréter.

What did you mean?

Que voulais-tu dire ?

Say it once more.

Répète-la.

When you said that, I was not sure how to take it.

Quand tu as dit cela, je ne savais pas comment l'interpréter.



What did you mean?

Que voulais-tu dire ?

It is honest, it is not an accusation, and it gives the other person room to explain.

Elle est sincère, ce n'est pas une accusation et elle laisse à l'autre la place de s'expliquer.

And it is the exact opposite of pulling back.

Et c'est tout le contraire de prendre ses distances.

It is turning towards.

C'est se tourner vers l'autre.

But Nadia did something even braver.

Mais Nadia a fait quelque chose d'encore plus courageux.

What?

Quoi ?

She turned the vague thing into a real thing.

Elle a transformé la chose vague en quelque chose de réel.

She said, you mentioned coffee a while ago.

Elle a dit : tu as parlé d'un café il y a quelque temps.

Are you free on Thursday at four?

Es-tu libre jeudi à quatre heures ?

She put a time on it.

Elle lui a donné une heure.

She put a time on it.

Elle lui a donné une heure.

And Rachel?

Et Rachel ?

Rachel said, oh, thank goodness, I thought you did not like me.

Rachel a dit : Dieu merci, je croyais que tu ne m'aimais pas.

Which brings me to the last piece of training.

Ce qui m'amène à la dernière partie de l'entraînement.

Rituals.

Les rituels.

Rituals of connection.

Les rituels de connexion.



Because Nadia's mistake was not the coffee.

Car l'erreur de Nadia n'était pas le café.

It was believing that sometime is a real plan.

C'était de croire qu'un de ces jours constitue un vrai projet.

Sometime is where friendships go to die.

« Un de ces jours » est l'endroit où les amitiés vont mourir.

So you replace sometime with a ritual.

On remplace donc « un de ces jours » par un rituel.

A phone call every Sunday at six.

Un appel téléphonique tous les dimanches à six heures.

A coffee on the first Thursday of the month.

Un café le premier jeudi du mois.

A walk on Saturday mornings, always in the same park.

Une promenade le samedi matin, toujours dans le même parc.

A voice message on the way to work, thirty seconds, no answer required.

Un message vocal sur le chemin du travail, trente secondes, sans réponse requise.

Dinner with the phones in a drawer.

Un dîner avec les téléphones dans un tiroir.

And my favourite, because it costs nothing.

Et mon préféré, parce qu'il ne coûte rien.

Asking about something the person told you last time.

Demander des nouvelles d'une chose racontée la fois précédente.

The third sentence from our previous conversation.

La troisième phrase de notre conversation précédente.

You mentioned your son had an interview.

Tu as dit que ton fils avait un entretien.

How did it go?

Comment cela s'est-il passé ?

And the principle behind all of them is simple.

Et le principe derrière tout cela est simple.

If it is not in the calendar, it probably will not happen.

Si ce n'est pas dans l'agenda, cela n'arrivera probablement pas.



Now, I need to address something, because I know what you are thinking.

Je dois maintenant aborder quelque chose, car je sais ce que tu penses.

What am I thinking?

À quoi est-ce que je pense ?

You are thinking that you do keep in touch with Tomás.

Tu penses que tu restes en contact avec Tomás.

Because you like his photos on Instagram.

Parce que tu aimes ses photos sur Instagram.

I do like his photos.

J'aime effectivement ses photos.

Every one.

Toutes.

Every one.

Toutes.

That is keeping in touch.

C'est rester en contact.

That is watching his life through a window.

C'est regarder sa vie à travers une fenêtre.

Then how many likes equal one phone call?

Alors, combien de mentions J'aime équivalent à un appel ?

Let me calculate.

Laisse-moi calculer.

Please.

Je t'en prie.

None.

Aucune.

Zero.

Zéro.

There is no number.

Ce nombre n'existe pas.

Right.

Exact.



Three sentences for keeping the people you love.

Trois phrases pour garder les personnes que vous aimez.

Listen, and repeat in the pause.

Écoutez et répétez pendant la pause.

Sentence one, for turning towards.

Première phrase, pour se tourner vers l'autre.

I have been thinking about what you told me.

J'ai repensé à ce que tu m'as raconté.

How is it going?

Comment cela se passe-t-il ?

Sentence two, for turning sometime into a real plan.

Deuxième phrase, pour transformer « un de ces jours » en projet réel.

Let us put something in the diary before we both forget.

Inscrivons quelque chose dans l'agenda avant que nous l'oublions tous les deux.

Sentence three, for repairing a misunderstanding.

Troisième phrase, pour réparer un malentendu.

When you said that, I was not sure how to take it.

Quand tu as dit cela, je ne savais pas comment l'interpréter.

What did you mean?

Que voulais-tu dire ?

All three again.

Les trois à nouveau.

I have been thinking about what you told me.

J'ai repensé à ce que tu m'as raconté.

How is it going?

Comment cela se passe-t-il ?

Let us put something in the diary before we both forget.

Inscrivons quelque chose dans l'agenda avant que nous l'oublions tous les deux.

When you said that, I was not sure how to take it.

Quand tu as dit cela, je ne savais pas comment l'interpréter.

What did you mean?

Que voulais-tu dire ?



To put something in the diary is a very British way to say, let us fix a date.

To put something in the diary est une façon très britannique de dire : fixons une date.

It sounds small, and it may save a friendship from another month of sometime.

Cela semble modeste, mais peut éviter à une amitié un mois supplémentaire de « un de ces jours ».

And our sentence of the day.

Et notre phrase du jour.

Ready?

Prêt ?

Love is not a feeling you keep.

L'amour n'est pas un sentiment que l'on conserve.

It is a thing you do, again and again.

C'est quelque chose que l'on fait, encore et encore.

Love is not a feeling you keep.

L'amour n'est pas un sentiment que l'on conserve.

It is a thing you do, again and again.

C'est quelque chose que l'on fait, encore et encore.

One more time, with us.

Encore une fois, avec nous.

Love is not a feeling you keep.

L'amour n'est pas un sentiment que l'on conserve.

It is a thing you do, again and again.

C'est quelque chose que l'on fait, encore et encore.

So.

Alors.

The photo.

La photo.

The photo.

La photo.

Did you write to him?

Tu lui as écrit ?

I did.

Oui.



Last night, after I found it.

Hier soir, après l'avoir trouvée.

What did you write?

Qu'as-tu écrit ?

I wrote, I found an old photo of us today, from the wedding in Valencia, and I realised how much I miss talking to you.

J'ai écrit : aujourd'hui, j'ai retrouvé une vieille photo de nous, prise au mariage à Valence, et j'ai compris à quel point nos conversations me manquent.

Would you like to catch up sometime?

Cela te dirait qu'on se donne des nouvelles un de ces jours ?

Sometime.

Un de ces jours.

I know.

Je sais.

I know.

Je sais.

I read it back and I heard your voice.

Je l'ai relu et j'ai entendu ta voix.

So?

Alors ?

So I deleted sometime.

Alors j'ai supprimé « un de ces jours ».

And I wrote, are you free on Sunday evening?

Et j'ai écrit : es-tu libre dimanche soir ?

And?

Et ?

And I do not know.

Et je ne sais pas.

He has not answered yet.

Il n'a pas encore répondu.

Good.

Bien.



Good?

Bien.

Yes.

Oui.

Because the training is not that he answers.

Car l'entraînement ne consiste pas à obtenir sa réponse.

The training is that you rowed.

L'entraînement, c'est que tu as ramé.

Here is something to carry with you this week.

Voici une idée à emporter avec vous cette semaine.

The photograph of your life, twenty years from now.

La photographie de votre vie dans vingt ans.

The people standing next to you.

Les personnes debout à côté de vous.

Some of them are not strangers you have to meet.

Certaines ne sont pas des inconnus qu'il vous reste à rencontrer.

They are people you already have, who are quietly drifting out of the frame.

Ce sont des personnes déjà présentes, qui dérivent silencieusement hors du cadre.

And they do not need a big gesture.

Et elles n'ont pas besoin d'un grand geste.

They need you to show up.

Elles ont besoin que vous soyez présent.

So here is your training plan.

Voici donc votre programme d'entraînement.

Three actions this week.

Trois actions cette semaine.

Choose from the list.

Choisissez dans la liste.

A message to somebody you have been meaning to write to.

Un message à quelqu'un à qui vous vouliez écrire depuis longtemps.

A phone call, not a like.

Un appel, pas une mention J'aime.



An invitation with a date in it.

Une invitation avec une date précise.

Or a conversation you need to repair, with the sentence.

Ou une conversation à réparer avec cette phrase.

And when somebody shows you a bird this week, look at the bird.

Et lorsque quelqu'un vous montre un oiseau cette semaine, regardez l'oiseau.

Next time, the last conversation in the series.

La prochaine fois, la dernière conversation de la série.

Is it too late to start again?

Est-il trop tard pour recommencer ?

Crisis, age, moving country, and the life you can still build.

Crise, âge, changement de pays et vie que vous pouvez encore construire.

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

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

Everything from today, the transcript, the vocabulary, the WISER model, and the three sentences, will be waiting for you at youenglishtoolbox.com.

Tout ce qui concerne aujourd'hui — transcription, vocabulaire, modèle WISER et trois phrases — vous attendra sur youenglishtoolbox.com.

With translations, flashcards, and downloadable PDFs, free with a free account.

Avec traductions, cartes mémoire et PDF téléchargeables, gratuitement avec un compte gratuit.

Thank you for spending this time with us.

Merci d'avoir passé ce moment avec nous.

Go and look at the bird.

Allez regarder l'oiseau.

See you in the next one.

À la prochaine.

