

Is It Too Late to Start Again? | How to Live a Good Life, Episode 4

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

339 lines

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

Before anything else.

Avant toute chose.

Before the music, before the welcome, before any of it.

Avant la musique, avant l'accueil, avant tout le reste.

I know what you are going to ask.

Je sais ce que tu vas demander.

Did he answer?

Il a répondu ?

He answered.

Il a répondu.

When?

Quand ?

Six days later.

Six jours plus tard.

Six days.

Six jours.

Six days, during which I checked my phone approximately four hundred times and told myself that the silence was the answer.

Six jours pendant lesquels j'ai regardé mon téléphone environ quatre cents fois et me suis répété que le silence était la réponse.

And what did he say?

Et qu'est-ce qu'il a dit ?

He did not say it is so good to hear from you.

Il n'a pas dit : ça me fait tellement plaisir d'avoir de tes nouvelles.

He did not say I have missed you.

Il n'a pas dit : tu m'as manqué.



What did he say?

Qu'est-ce qu'il a dit ?

He said, I thought you had forgotten about me.

Il a dit : je croyais que tu m'avais oublié.

Eleven years.

Onze ans.

And that was the sentence waiting at the other end.

Et c'était la phrase qui attendait à l'autre bout.

That was the sentence waiting at the other end.

C'était la phrase qui attendait à l'autre bout.

So he had been thinking about you too.

Donc, lui aussi pensait à toi.

The whole time, apparently.

Pendant tout ce temps, apparemment.

Each of us sitting in a different country, certain that the other one had moved on.

Chacun de nous dans un pays différent, persuadé que l'autre était passé à autre chose.

And you are seeing him?

Et tu vas le voir ?

Sunday evening.

Dimanche soir.

He is going to cook, badly, and I am going to pretend it is fine.

Il va cuisiner, mal, et je vais faire semblant que c'est très bien.

Six days.

Six jours.

And you were completely sure it was too late.

Et tu étais absolument certain qu'il était trop tard.

And that is the trap.

Et voilà le piège.

That is the whole conversation today.

C'est tout le sujet de notre conversation d'aujourd'hui.

Because the thing we call too late is almost never a fact.

Parce que ce que nous appelons trop tard n'est presque jamais un fait.



It is a feeling, wearing the clothes of a fact.

C'est un sentiment déguisé en fait.

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.

And this is the fourth and final conversation in our series about how to live a good life.

Et voici la quatrième et dernière conversation de notre série consacrée à la manière de mener une vie épanouie.

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.

We began with an eighty-year study and what it discovered.

Nous avons commencé par une étude menée pendant quatre-vingts ans et par ce qu'elle a découvert.

Then how to start a relationship with a stranger in thirty seconds.

Puis, comment créer un premier lien avec un inconnu en trente secondes.

Then how to keep the people you already have.

Puis, comment garder les personnes qui font déjà partie de notre vie.

And today, the question underneath all of them.

Et aujourd'hui, la question qui se cache sous toutes les autres.

How much of a good life can you still build, when the life you planned has already changed?

Quelle part d'une vie épanouie peux-tu encore construire lorsque la vie que tu avais prévue a déjà changé ?

I want to start with a fantasy, because I think most of us carry it.

Je voudrais commencer par une illusion, car je crois que la plupart d'entre nous la portent en eux.

Go on.

Vas-y.

The fantasy is that a good life belongs to a certain kind of person.

Cette illusion, c'est qu'une vie épanouie serait réservée à un certain type de personne.

Somebody who chose the right career at twenty-two.

Quelqu'un qui a choisi la bonne carrière à vingt-deux ans.



Who kept all their childhood friends.

Qui a gardé tous ses amis d'enfance.

Who met the right person early.

Qui a rencontré très tôt la bonne personne.

Who never had to move country.

Qui n'a jamais dû changer de pays.

Who had a stable job for thirty years.

Qui a eu un emploi stable pendant trente ans.

Who avoided the big losses.

Qui a échappé aux grandes pertes.

And how many people actually live that life?

Et combien de personnes vivent réellement cette vie-là ?

Almost nobody.

Presque personne.

Almost nobody.

Presque personne.

And yet we measure ourselves against it every day.

Et pourtant, nous nous y comparons tous les jours.

Because if that is the recipe, and you did not follow it.

Parce que si c'est la recette et que tu ne l'as pas suivie...

Then you are behind.

Alors, tu es en retard.

And if you are behind, you start to write yourself off.

Et si tu es en retard, tu commences à faire une croix sur toi-même.

To write somebody off.

Faire une croix sur quelqu'un.

To decide that a person, or a situation, has no future.

Décider qu'une personne ou une situation n'a aucun avenir.

And the strangest thing is how early we do it to ourselves.

Et le plus étrange, c'est la précocité avec laquelle nous le faisons à nous-mêmes.

I have had listeners tell me they are too old to learn English properly.

Des auditeurs m'ont dit qu'ils étaient trop âgés pour apprendre correctement l'anglais.



How old?

Quel âge ?

Thirty-four.

Trente-quatre ans.

Right.

D'accord.

I want to do something painful.

Je veux faire quelque chose de douloureux.

I love painful.

J'adore ce qui est douloureux.

Ask me why I nearly did not write to Tomás.

Demande-moi pourquoi j'ai failli ne pas écrire à Tomás.

Why did you nearly not write to Tomás?

Pourquoi as-tu failli ne pas écrire à Tomás ?

Because it had been too long.

Parce que trop de temps s'était écoulé.

Too long for what?

Trop pour quoi ?

Is there an expiry date on friendship that nobody told me about?

L'amitié a-t-elle une date d'expiration dont personne ne m'aurait parlé ?

Next reason.

Raison suivante.

He has moved on.

Il est passé à autre chose.

He has a whole life now, and I am not in it.

Il a maintenant toute une vie, et je n'en fais pas partie.

You had a whole life too, and he was not in it, and he wrote back in six days.

Toi aussi, tu avais toute une vie dont il ne faisait pas partie, et pourtant il a répondu en six jours.

Next reason.

Raison suivante.

I would have to explain eleven years.

Il faudrait que j'explique onze années.



You would have to explain nothing.

Tu n'aurais rien à expliquer.

Nobody wants a report.

Personne ne veut un rapport.

They want a Sunday evening.

Ils veulent un dimanche soir.

Next reason.

Raison suivante.

What if he has changed?

Et s'il a changé ?

Then you meet a new person with old stories.

Alors, tu rencontres une nouvelle personne qui possède de vieilles histoires.

That is not a tragedy, that is a bonus.

Ce n'est pas une tragédie, c'est un avantage.

Last reason, and this is the real one.

Dernière raison, et c'est la vraie.

What if I have changed?

Et si c'était moi qui avais changé ?

What if the person he liked does not exist anymore?

Et si la personne qu'il appréciait n'existait plus ?

I am not going to answer that one.

Je ne vais pas répondre à celle-là.

No?

Non ?

No, because I think you already know.

Non, parce que je crois que tu connais déjà la réponse.

I do.

Oui.

What if he is the one who has been waiting?

Et si c'était lui qui attendait ?

There it is.

La voilà.



Every single reason I had was a story about him, and every single one of them was actually about me.

Chacune de mes raisons racontait une histoire sur lui, alors qu'en réalité, elles parlaient toutes de moi.

And the sixth day proved all five of them wrong at once.

Et le sixième jour a réfuté les cinq d'un seul coup.

Now, we have to be careful in this episode.

À présent, nous devons faire attention dans cet épisode.

We do.

En effet.

Because there is a version of this conversation that is dishonest, and it goes like this.

Parce qu'il existe une version malhonnête de cette conversation, et elle ressemble à ceci.

Everything happens for a reason.

Tout arrive pour une raison.

What does not kill you makes you stronger.

Ce qui ne te tue pas te rend plus fort.

Your crisis was a gift.

Ta crise était un cadeau.

We are not going to say any of that.

Nous n'allons rien dire de tout cela.

Good.

Bien.

The study we have been following watched people go through the worst things that happen to human beings.

L'étude que nous suivons a observé des personnes traversant certaines des pires épreuves humaines.

Losing a job at fifty-five.

Perdre son emploi à cinquante-cinq ans.

Losing a husband, a wife, a child.

Perdre un mari, une épouse ou un enfant.

Divorce.

Le divorce.

Illness.

La maladie.

Leaving a country and starting again from zero.

Quitter un pays et recommencer à zéro.



And what they found was not that suffering improves people.

Et leur conclusion n'était pas que la souffrance améliore les gens.

No.

Non.

Some experiences do not make us stronger.

Certaines expériences ne nous rendent pas plus forts.

Sometimes they simply hurt.

Parfois, elles font simplement mal.

And resilience is not pretending otherwise.

Et la résilience ne consiste pas à prétendre le contraire.

Resilience is finding a way to continue without denying what happened.

La résilience, c'est trouver une manière de continuer sans nier ce qui s'est passé.

But they did find something, and it is one of the most practical findings in the whole study.

Mais ils ont découvert quelque chose, l'une des conclusions les plus pratiques de toute l'étude.

Tell them.

Explique-le-leur.

When researchers compared how people adapted to major crises, one of the clearest differences was the support they had around them.

Lorsque les chercheurs ont comparé la manière dont les personnes s'adaptaient à de graves crises, l'une des différences les plus nettes était le soutien dont elles bénéficiaient.

Who was standing next to them.

Qui se tenait à leurs côtés.

Relationships do not remove the pain.

Les relations ne suppriment pas la douleur.

They do four things.

Elles remplissent quatre fonctions.

They can help calm your stress response, so you are not carrying it alone all night.

Elles peuvent aider à apaiser ta réaction au stress, afin que tu ne la portes pas seul toute la nuit.

They solve practical problems.

Elles résolvent des problèmes concrets.

Somebody drives you to the hospital.

Quelqu'un t'emmène à l'hôpital.



Somebody lends you money.

Quelqu'un te prête de l'argent.

They help you make sense of what happened, by listening while you say it out loud for the fifth time.

Elles t'aident à donner du sens à ce qui s'est passé en t'écoutant le raconter à voix haute pour la cinquième fois.

And they remind you who you are, when a big part of your identity has just disappeared.

Et elles te rappellent qui tu es lorsqu'une grande partie de ton identité vient de disparaître.

That last one is the one nobody expects.

La dernière est celle à laquelle personne ne s'attend.

Because when you lose a job, you do not only lose money.

Parce que lorsque tu perds un emploi, tu ne perds pas seulement de l'argent.

You lose the answer to what do you do.

Tu perds la réponse à la question : que fais-tu dans la vie ?

Let me tell you about Miriam.

Laisse-moi te parler de Miriam.

Real or invented?

Réelle ou inventée ?

Invented from several real people, as always.

Inventée à partir de plusieurs personnes réelles, comme toujours.

Miriam is from Bogotá, in Colombia.

Miriam vient de Bogotá, en Colombie.

She worked for the same company for twenty-one years.

Elle a travaillé vingt et un ans pour la même entreprise.

And?

Et ?

And at fifty-two, the company closed.

Et à cinquante-deux ans, l'entreprise a fermé.

Not a bad year, not a difficult month.

Pas une mauvaise année, pas un mois difficile.

Closed.

Elle a fermé.

Fifty-two is a terrible age for that.

Cinquante-deux ans, c'est un âge terrible pour que cela arrive.



It is the worst age for that.

C'est le pire âge pour cela.

Too old to be a junior, too young to stop.

Trop âgée pour être débutante, trop jeune pour s'arrêter.

Her daughter was already living in Lisbon, in Portugal, and said, come.

Sa fille vivait déjà à Lisbonne, au Portugal, et lui a dit : viens.

And she went?

Et elle est partie ?

She went.

Elle est partie.

With two suitcases and a certainty.

Avec deux valises et une certitude.

What certainty?

Quelle certitude ?

That she was too late for everything.

Qu'il était trop tard pour tout.

Too late to learn the language properly.

Trop tard pour apprendre correctement la langue.

Too late to make real friends.

Trop tard pour se faire de vrais amis.

Too late to be hired by anybody.

Trop tard pour que quiconque l'embauche.

Too late to belong to a place.

Trop tard pour se sentir chez elle quelque part.

So what actually happened?

Alors, que s'est-il réellement passé ?

Four things, over five years, and none of them is dramatic.

Quatre choses en cinq ans, dont aucune n'est spectaculaire.

Tell me the first.

Raconte-moi la première.

The Portuguese class.

Le cours de portugais.



She was the oldest person in the room by nineteen years.

Elle avait dix-neuf ans de plus que la deuxième personne la plus âgée de la salle.

Oh no.

Oh non.

And she hated it for about a month.

Et elle a détesté cela pendant environ un mois.

And then she noticed that she was the first to arrive every week, because she liked the ten minutes before the class started, when people talked about their week.

Puis elle a remarqué qu'elle arrivait la première chaque semaine, parce qu'elle aimait les dix minutes précédant le cours, lorsque les gens parlaient de leur semaine.

So she was not there for the grammar.

Elle n'était donc pas là pour la grammaire.

She was there for the ten minutes.

Elle était là pour ces dix minutes.

And so was everybody else, they just did not know it.

Et tous les autres aussi, même s'ils ne le savaient pas encore.

Second thing.

Deuxième chose.

The Saturday market.

Le marché du samedi.

Same stall, every Saturday, for eight months, buying fruit from the same man.

Le même étal, chaque samedi pendant huit mois, en achetant des fruits au même homme.

A third place.

Un tiers-lieu.

A third place.

Un tiers-lieu.

And she counted the moment it changed.

Et elle a compté jusqu'au moment où les choses ont changé.

In month nine, he stopped calling her senhora and started calling her Miriam.

Au neuvième mois, il a cessé de l'appeler senhora et a commencé à l'appeler Miriam.

That is it?

C'est tout ?



That is the whole event?

C'est tout l'événement ?

That is the whole event.

C'est tout l'événement ?

She told her daughter she felt like she had been given a passport.

Elle a dit à sa fille qu'elle avait l'impression qu'on venait de lui remettre un passeport.

Third thing.

Troisième chose.

A job.

Un emploi.

Administrative work, part time, and she got it because a woman from the Portuguese class knew somebody.

Un travail administratif à temps partiel, qu'elle a obtenu parce qu'une femme du cours de portugais connaissait quelqu'un.

Of course she did.

Évidemment.

Not because Miriam was the best candidate.

Pas parce que Miriam était la meilleure candidate.

Because she was in the room where somebody heard about it.

Parce qu'elle se trouvait dans la pièce où quelqu'un en a entendu parler.

And the fourth?

Et la quatrième ?

The fourth is my favourite.

La quatrième est ma préférée.

Dona Alice, the neighbour on the floor below, who is eighty-one, and who could not carry her shopping up the stairs.

Dona Alice, la voisine de l'étage inférieur, âgée de quatre-vingt-un ans, ne pouvait pas monter ses courses par l'escalier.

So Miriam started carrying it.

Miriam a donc commencé à les monter pour elle.

Every week.

Chaque semaine.

And then, two winters later, at eleven o'clock at night, Dona Alice fell in her kitchen.

Puis, deux hivers plus tard, à onze heures du soir, Dona Alice est tombée dans sa cuisine.



And who did she call?

Et qui a-t-elle appelé ?

She did not call her son in Porto.

Elle n'a pas appelé son fils à Porto.

She called the woman upstairs.

Elle a appelé la femme de l'étage supérieur.

I want to point at something in that story, because it is easy to miss.

Je voudrais souligner quelque chose dans cette histoire, car c'est facile de passer à côté.

Point at it.

Souligne-le.

Miriam did not build a new life.

Miriam n'a pas construit une nouvelle vie.

She built a Tuesday, and a Saturday, and a neighbour.

Elle a construit un mardi, un samedi et une voisine.

And five years of Tuesdays is a life.

Et cinq années de mardis, c'est une vie.

There was no moment where it changed.

Il n'y a pas eu un moment précis où tout a changé.

There was no moment.

Il n'y a pas eu de moment.

That is exactly why people give up at month three.

C'est exactement pour cela que les gens abandonnent au troisième mois.

They are waiting for a moment, and what actually arrives is a man at a fruit stall learning your name.

Ils attendent un grand moment, alors que ce qui arrive réellement, c'est un homme à un étal de fruits qui apprend ton prénom.

And if you think Miriam was simply lucky, this is where the research becomes surprising.

Et si tu penses que Miriam a simplement eu de la chance, c'est ici que la recherche devient surprenante.

Now, the age question, properly.

À présent, abordons correctement la question de l'âge.

Yes, because there is real research here and it is genuinely surprising.

Oui, car il existe de vraies recherches à ce sujet, et elles sont réellement surprenantes.

Surprise me.

Surprends-moi.



In many large international studies, average life satisfaction does not follow a straight line down as people age.

Dans de nombreuses grandes études internationales, la satisfaction moyenne à l'égard de la vie ne suit pas une ligne droite descendante avec l'âge.

What does it do?

Que fait-elle ?

It often shows a U-shaped pattern.

Elle présente souvent une courbe en U.

A U.

Un U.

Life satisfaction tends to fall towards midlife.

La satisfaction à l'égard de la vie a tendance à diminuer jusqu'au milieu de la vie.

In some major studies, the average low point appears somewhere in the late forties.

Dans certaines grandes études, le point bas moyen se situe vers la fin de la quarantaine.

And then?

Et ensuite ?

On average, it gradually rises again.

En moyenne, elle remonte ensuite progressivement.

So forty-seven is the worst year.

Donc, quarante-sept ans est la pire année.

No. That is an average pattern in some large studies, not a prediction for every person or every country.

Non. C'est une tendance moyenne observée dans certaines grandes études, pas une prédiction pour chaque personne ou chaque pays.

So the important point is not a birthday.

L'important n'est donc pas un anniversaire précis.

Exactly.

Exactement.

The important point is that a low point in midlife does not mean the rest of the line keeps going down.

L'important, c'est qu'un point bas au milieu de la vie ne signifie pas que le reste de la courbe continuera à descendre.

Why does it go up?

Pourquoi remonte-t-elle ?

There is a good explanation, from a researcher called Laura Carstensen.

Une chercheuse appelée Laura Carstensen propose une bonne explication.



When we are young, time feels unlimited, so we collect.

Lorsque nous sommes jeunes, le temps paraît illimité, alors nous accumulons.

We collect people, contacts, options, experiences.

Nous accumulons les rencontres, les contacts, les possibilités et les expériences.

Everything might be useful one day.

Tout pourrait être utile un jour.

And when time starts to feel limited?

Et lorsque le temps commence à sembler limité ?

We stop collecting and we start choosing.

Nous cessons d'accumuler et commençons à choisir.

Not necessarily better people.

Pas nécessairement de meilleures personnes, mais des relations plus importantes sur le plan émotionnel.

More emotionally meaningful relationships.

Pas nécessairement de meilleures personnes, mais des relations plus importantes sur le plan émotionnel.

Fewer plans, better plans.

Moins de projets, mais de meilleurs projets.

Less time with people who drain you.

Moins de temps avec les personnes qui t'épuisent.

So the good news is not that you get wiser.

La bonne nouvelle n'est donc pas que tu deviens plus sage.

No.

Non.

I want to be careful here.

Je veux être prudent ici.

Age does not automatically give you wisdom, and it certainly does not guarantee happiness.

L'âge ne vous apporte pas automatiquement la sagesse et ne garantit certainement pas le bonheur.

Plenty of people get older and more bitter.

Beaucoup de gens vieillissent en devenant plus amers.

Plenty.

Beaucoup.

What age can do is change what you think deserves your attention.

Ce que l'âge peut faire, c'est modifier ce qui mérite, selon vous, votre attention.



And that is available at fifty-two, in a Portuguese class, at the front, ten minutes early.

Et cela est possible à cinquante-deux ans, dans un cours de portugais, au premier rang, dix minutes en avance.

There is one more thing I want to give our listener, and it is about work.

Il y a encore une chose que je veux offrir à la personne qui nous écoute, et elle concerne le travail.

Go on.

Vas-y.

Because in episode one we said the job is not the enemy.

Parce que, dans le premier épisode, nous avons dit que le travail n'était pas l'ennemi.

It is not.

Il ne l'est pas.

For a lot of people, work is where the relationships are.

Pour beaucoup de gens, le travail est le lieu où se trouvent leurs relations.

The colleague you eat lunch with.

Le collègue avec qui tu déjeunes.

The person who trains you.

La personne qui te forme.

And then it stops.

Et puis, cela s'arrête.

Retirement, redundancy, illness, a move to another country where your qualifications mean nothing.

La retraite, un licenciement économique, la maladie ou un déménagement dans un autre pays où vos qualifications ne valent plus rien.

And people describe that as losing their purpose.

Et les gens décrivent cela comme la perte de leur raison d'être.

But purpose is not only a job title.

Mais la raison d'être ne se réduit pas à un intitulé de poste.

There is a word psychologists use.

Les psychologues utilisent un terme.

Generativity.

La générativité.

Explain it.

Explique.



It is the desire to guide, support, or create something useful for the people who come after you, a form of purpose often studied in midlife and later life.

C'est le désir de guider, soutenir ou créer quelque chose d'utile pour ceux qui viennent après vous, une forme de raison d'être souvent étudiée au milieu et dans la seconde partie de la vie.

Teaching somebody.

Enseigner à quelqu'un.

Mentoring somebody at work.

Accompagner quelqu'un au travail en tant que mentor.

Volunteering.

Faire du bénévolat.

Looking after grandchildren.

S'occuper de ses petits-enfants.

Running the football team on a Sunday.

Encadrer l'équipe de football le dimanche.

And the important part is this.

Et voici l'essentiel.

Your legacy is not what you leave when you die.

Votre héritage n'est pas ce que vous laissez à votre mort.

It is what you are leaving inside other people, right now, this week.

C'est ce que vous laissez en ce moment même, cette semaine, à l'intérieur des autres.

And Miriam?

Et Miriam ?

Miriam teaches Spanish to Dona Alice's two great-grandchildren on Wednesday afternoons.

Miriam enseigne l'espagnol aux deux arrière-petits-enfants de Dona Alice le mercredi après-midi.

Badly?

Mal ?

Extremely badly.

Extrêmement mal.

She says they correct her Portuguese and she corrects their Spanish and everybody shouts.

Elle dit qu'ils corrigent son portugais, qu'elle corrige leur espagnol et que tout le monde crie.

Right.

Bien.



Three sentences, for starting again.

Trois phrases pour recommencer.

And these are the bravest sentences in the whole series.

Et ce sont les phrases les plus courageuses de toute la série.

Listen, and repeat in the pause.

Écoute et répète pendant la pause.

Sentence one, for a person you let go.

Première phrase, pour une personne que tu as laissée partir.

It has been a long time, and I would still like to hear from you.

Cela fait longtemps, et j'aimerais tout de même avoir de tes nouvelles.

Sentence two, for a room where you know nobody.

Deuxième phrase, pour une pièce où tu ne connais personne.

I am new here.

Je suis nouveau ici.

Do you mind if I join you?

Cela vous dérange si je me joins à vous ?

Sentence three, for anything you think you are too old for.

Troisième phrase, pour tout ce que tu penses être trop âgé pour faire.

I have never done this before.

Je n'ai jamais fait cela auparavant.

Where do I start?

Par où dois-je commencer ?

All three again.

Les trois encore une fois.

It has been a long time, and I would still like to hear from you.

Cela fait longtemps, et j'aimerais tout de même avoir de tes nouvelles.

I am new here.

Je suis nouveau ici.

Do you mind if I join you?

Cela vous dérange si je me joins à vous ?

I have never done this before.

Je n'ai jamais fait cela auparavant.



Where do I start?

Par où dois-je commencer ?

Notice that the third one is not an apology.

Remarque que la troisième n'est pas une excuse.

It is not.

En effet.

I have never done this before is a fact.

Je n'ai jamais fait cela auparavant est un fait.

Where do I start is a request.

Par où dois-je commencer est une demande.

And between them there is no sorry, and no I am probably too old for this.

Et entre les deux, il n'y a ni désolé ni je suis sans doute trop âgé pour cela.

Because you are not applying for permission.

Parce que tu ne demandes pas la permission.

And our sentence of the day.

Et notre phrase du jour.

Ready?

Prêt ?

It is late.

Il est tard.

It is not too late.

Il n'est pas trop tard.

It is late.

Il est tard.

It is not too late.

Il n'est pas trop tard.

One more time, with us.

Encore une fois, avec nous.

It is late.

Il est tard.

It is not too late.

Il n'est pas trop tard.



So we come to the photograph.

Nous arrivons donc à la photographie.

We do.

En effet.

We have carried it through four conversations.

Nous l'avons portée au fil de quatre conversations.

In the first, a photograph of your life twenty years from now, and who is standing in it.

Dans la première, une photographie de ta vie dans vingt ans et des personnes qui y figurent.

In the second, the people at the edges of the frame, who already like you more than you think.

Dans la deuxième, les personnes au bord du cadre, qui t'apprécient déjà plus que tu ne le crois.

In the third, an old photo of two friends at a wedding in Valencia.

Dans la troisième, une vieille photo de deux amis à un mariage à Valence.

And today?

Et aujourd'hui ?

Today, the one that matters.

Aujourd'hui, celle qui compte.

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

Imagine une photographie de ta vie dans dix ans.

Not the house.

Pas la maison.

Not the job title.

Pas l'intitulé de poste.

Not the money.

Pas l'argent.

Who do you hope is standing beside you?

Qui espères-tu voir à tes côtés ?

And now the real question.

Et maintenant, la vraie question.

What do you need to begin doing this week, so that they are still there?

Que dois-tu commencer à faire cette semaine pour que ces personnes soient encore là ?

Because that photograph is not going to arrive by itself.

Parce que cette photographie ne va pas apparaître toute seule.



It is being taken now.

Elle est en train d'être prise maintenant.

Every Sunday call, every coffee with a date on it, every message you nearly did not send.

Chaque appel du dimanche, chaque café fixé à une date précise, chaque message que tu as failli ne pas envoyer.

So here is your task, and it is the last one of the series.

Voici donc ta mission, la dernière de la série.

One step, this week, towards a relationship, a community, or a purpose you want to still have in ten years.

Cette semaine, fais un pas vers une relation, une communauté ou une raison d'être que tu souhaites encore avoir dans dix ans.

Not a plan.

Pas un plan.

A step.

Un pas.

Send the message.

Envoie le message.

Walk into the room.

Entre dans la pièce.

Ask, where do I start?

Demande : par où dois-je commencer ?

And if a voice in your head says it is too late.

Et si une voix dans ta tête te dit qu'il est trop tard...

Ask it a question.

Pose-lui une question.

Too late compared to what?

Trop tard par rapport à quoi ?

That is the end of the series.

C'est la fin de la série.

Four conversations about how to live a good life.

Quatre conversations sur la manière de mener une vie épanouie.

And the answer, after eighty years of research and four episodes, is almost embarrassing.

Et après quatre-vingts ans de recherche et quatre épisodes, la réponse est presque embarrassante de simplicité.



It is people.

Ce sont les gens.

It was always people.

Cela a toujours été les gens.

But there is one more thing, and we have been honest with you all the way through, so we will be honest now.

Mais il reste une chose, et puisque nous avons été honnêtes avec toi tout au long du parcours, nous allons l'être encore maintenant.

For four episodes, we have told you that relationships are the foundation of a good life.

Pendant quatre épisodes, nous t'avons dit que les relations constituaient le fondement d'une vie épanouie.

And that is true.

Et c'est vrai.

But you also live in a body.

Mais tu vis aussi dans un corps.

So next time, a bonus conversation.

La prochaine fois, nous aurons donc une conversation bonus.

Ten habits associated with a longer, healthier life.

Dix habitudes associées à une vie plus longue et en meilleure santé.

Movement, food, sleep, rest, purpose, and the relationships that connect all four conversations in this series.

Le mouvement, l'alimentation, le sommeil, le repos, la raison d'être et les relations qui relient les quatre conversations de cette série.

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

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

You can listen and read without registering, and a free student account gives you the downloadable study PDFs and progress tools.

Vous pouvez écouter et lire sans inscription ; un compte étudiant gratuit donne accès aux PDF téléchargeables et aux outils de suivi des progrès.

Thank you for spending this time with us.

Merci d'avoir passé ce moment avec nous.

And whoever you are thinking about right now.

Et quelle que soit la personne à laquelle tu penses en ce moment...

Write to them.

Écris-lui.



See you in the next one.

À la prochaine.

