

Train Your Brain and Mouth to Speak with Confidence

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

230 lines

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

Stop.

Arrête.

Don't open your grammar book yet.

N'ouvre pas encore ton livre de grammaire.

If you understand English but your mouth freezes when it's your turn to talk, this is for you.

Si tu comprends l'anglais mais que ta bouche se fige quand c'est ton tour de parler, ceci est pour toi.

Today you'll learn how to train your mouth and your brain—like athletes train their bodies—so you can finally speak with calm, clarity, and confidence.

Aujourd'hui, tu vas apprendre comment entraîner ta bouche et ton cerveau—comme les athlètes entraînent leurs corps—pour que tu puisses enfin parler avec calme, clarté et confiance.

You don't need perfect grammar to start.

Tu n'as pas besoin d'une grammaire parfaite pour commencer.

You need motion.

Tu as besoin de mouvement.

Small, daily motion.

Mouvement petit et quotidien.

By the end of this episode, you'll have simple tools you can use at home, at work, and on the bus.

À la fin de cet épisode, tu auras des outils simples que tu peux utiliser à la maison, au travail et dans le bus.

No stress, no drama—just steady progress.

Pas de stress, pas de drame—juste des progrès constants.

So why do so many learners read and listen well, but struggle to speak?

Alors pourquoi tant d'apprenants lisent et écoutent bien, mais ont du mal à parler ?

Because speaking is physical.

Parce que parler est physique.

Your mouth has habits from your first language.

Ta bouche a des habitudes de ta première langue.



English asks your lips, tongue, and jaw to move in new ways.

L'anglais demande à tes lèvres, ta langue et ta mâchoire de bouger de nouvelles façons.

The brain knows the idea, but the mouth hasn't rehearsed the moves.

Le cerveau connaît l'idée, mais la bouche n'a pas répété les mouvements.

That's not a problem of intelligence; it's a lack of reps.

Ce n'est pas un problème d'intelligence ; c'est un manque de répétitions.

Like sport: no one lifts once and expects strong muscles.

Comme dans le sport : personne ne soulève une fois et s'attend à avoir des muscles forts.

We need smart, regular training.

Nous avons besoin d'un entraînement intelligent et régulier.

Let's make the training practical.

Faisons que l'entraînement soit pratique.

Think of your daily English like a short workout: a quick warm-up, a few focused drills, and a cool-down where you reflect and relax.

Pense à ton anglais quotidien comme à un court entraînement : un échauffement rapide, quelques exercices ciblés, et un retour au calme où tu réfléchis et te détends.

Keep it light, consistent, and varied so you don't burn out.

Garde-le léger, constant et varié pour ne pas t'épuiser.

First, shadowing.

D'abord, le shadowing.

Pick a short audio or video you enjoy—a movie line, a podcast clip, a news sentence.

Choisis un court audio ou vidéo que tu aimes—une réplique de film, un extrait de podcast, une phrase de nouvelles.

Play a few seconds, and repeat the words almost at the same time, matching rhythm, stress, and intonation.

Joue quelques secondes et répète les mots presque en même temps, en faisant correspondre le rythme, l'accent et l'intonation.

You're not copying just the words; you're copying the music of the words.

Tu ne copies pas seulement les mots ; tu copies la musique des mots.

Start simple, then add variety.

Commence simple, puis ajoute de la variété.



Don't only shadow "Hello, how are you?" Try different situations: "I'll have the chicken salad, please." "Boarding begins at Gate B-12." "Could you clarify the deadline?" "That view is unbelievable!" "Turn left at the traffic light." "Let's split the bill." "I appreciate your help today."

Ne fais pas seulement du shadowing de "Bonjour, comment ça va ?" Essaie différentes situations : "Je vais prendre la salade de poulet, s'il te plaît." "L'embarquement commence à la porte B-12." "Peux-tu clarifier la date limite ?" "Cette vue est incroyable !" "Tourne à gauche au feu de circulation." "Divisons l'addition." "J'apprécie ton aide aujourd'hui."

Notice how each line pushes your mouth in a new direction.

Remarque comment chaque ligne pousse ta bouche dans une nouvelle direction.

Some are quick and bouncy.

Certaines sont rapides et rebondissantes.

Others are long and smooth.

D'autres sont longues et lisses.

That variety builds agility.

Cette variété construit l'agilité.

If a line feels hard, break it into chunks.

Si une ligne se sent difficile, divise-la en morceaux.

"I'll have // the chicken salad, please." Then put it back together.

"Je vais prendre // la salade de poulet, s'il te plaît." Puis remets-la ensemble.

If you miss a word, don't stop; keep the rhythm and jump back in.

Si tu perds un mot, ne t'arrête pas ; garde le rythme et relance-toi.

This trains your mouth to stay flexible during real conversations when you don't catch every syllable.

Cela entraîne ta bouche à rester flexible pendant de vraies conversations quand tu ne captas pas chaque syllabe.

Now add a tiny daily phrase routine—your warm-up.

Maintenant, ajoute une petite routine quotidienne de phrases—ton échauffement.

Rotate through short, useful sentences so your mouth wakes up with different rhythms: "I'm running late, but I'm on my way." "I've got two meetings this morning." "This coffee tastes amazing." "I'm looking forward to the weekend." "Let's keep it simple." "That makes total sense." "Could you speak a little slower?" "I'll handle it after lunch." "Thanks for your patience." "I'll take the bus today."

Fais tourner des phrases courtes et utiles pour que ta bouche se réveille avec différents rythmes : "Je suis en retard, mais je suis en route." "J'ai deux réunions ce matin." "Ce café a un goût incroyable." "J'attends avec impatience le week-end." "Gardons ça simple." "Ça a totalement du sens." "Peux-tu parler un peu plus lentement ?" "Je m'en occuperai après le déjeuner." "Merci pour ta patience." "Je prendrai le bus aujourd'hui."

Say them with feeling.

Dis-les avec émotion.



Smile for "This coffee tastes amazing." Lower your voice for "Could you speak a little slower?" Emotion makes pronunciation more natural because your face and breath move in the right direction.

Souris pour "Ce café a un goût incroyable." Baisse ta voix pour "Peux-tu parler un peu plus lentement ?" L'émotion rend la prononciation plus naturelle parce que ton visage et ta respiration bougent dans la bonne direction.

Next, speak out loud even when you're alone.

Ensuite, parle à voix haute même quand tu es seul.

It may feel silly at first, but it's powerful.

Cela peut sembler idiot au début, mais c'est puissant.

Narrate your life in English as you go: "Okay, I'm shutting down the laptop." "Where did I put my keys?" "I'll wash the dishes, then I'll read for ten minutes." "I'm stretching my legs; this chair is not my friend." "Hmm, I forgot to reply to that email."

Raconte ta vie en anglais au fur et à mesure : "D'accord, je ferme l'ordinateur portable." "Où ai-je mis mes clés ?" "Je vais laver la vaisselle, puis je vais lire pendant dix minutes." "Je m'étire les jambes ; cette chaise n'est pas mon amie." "Hmm, j'ai oublié de répondre à cet e-mail."

I'll do it now."

Je vais le faire maintenant."

You don't need a partner.

Tu n'as pas besoin d'un partenaire.

You're building fluency by connecting words to actions in real time.

Tu construis ta fluidité en reliant des mots à des actions en temps réel.

That connection—mouth, meaning, movement—teaches faster than silent study.

Cette connexion—bouche, signification, mouvement—enseigne plus vite que l'étude silencieuse.

Now, the mind.

Maintenant, l'esprit.

Many learners translate in their heads and get stuck.

Beaucoup d'apprenants traduisent dans leur tête et se bloquent.

Switch to direct thinking in English.

Passe à la pensée directe en anglais.

Start tiny: label the world with single words.

Commence petit : étiquette le monde avec des mots simples.

"Glass." "Window." "Rain." "Hungry." Then move to mini-phrases.

"Verre." "Fenêtre." "Pluie." "Faim." Ensuite, passe à des mini-phrases.

"It's raining." "I'm hungry." "The meeting starts soon." As your vocabulary grows, your phrases grow.

"Il pleut." "J'ai faim." "La réunion commence bientôt." À mesure que ton vocabulaire grandit, tes phrases grandissent.



The point is not big ideas; it's speed.

Le but n'est pas de grandes idées ; c'est la vitesse.

Direct thinking removes the extra step that slows your speech.

La pensée directe supprime l'étape supplémentaire qui ralentit ton discours.

A helpful trick is micro-monologues.

Un truc utile est les micro-monologues.

For thirty seconds, think in English about one small topic—your breakfast, your plan for the afternoon, what you can see from the window.

Pendant trente secondes, pense en anglais à un petit sujet—ton petit déjeuner, ton plan pour l'après-midi, ce que tu peux voir par la fenêtre.

Keep it light and simple: "Eggs and toast today.

Garde-le léger et simple : "Des œufs et du pain grillé aujourd'hui.

Too much salt yesterday.

Trop de sel hier.

I'll add fruit.

Je vais ajouter des fruits.

Blueberries if we have them." Your brain learns to supply words automatically without jumping back to your first language.

Des myrtilles si nous en avons." Ton cerveau apprend à fournir des mots automatiquement sans revenir à ta première langue.

Immersion is the background music of progress.

L'immersion est la musique de fond du progrès.

You don't need to move abroad to surround yourself with English.

Tu n'as pas besoin de déménager à l'étranger pour t'entourer d'anglais.

Curate your environment: Change your phone and apps to English.

Organise ton environnement : change ton téléphone et tes applications en anglais.

Follow a couple of news accounts designed for learners.

Suis quelques comptes d'actualités conçus pour les apprenants.

Watch short videos with English subtitles.

Regarde de courtes vidéos avec des sous-titres en anglais.

Listen to simple stories or interviews while cooking.

Écoute des histoires ou des interviews simples en cuisinant.

Add a few English memes or comics to your feed.

Ajoute quelques mèmes ou bandes dessinées en anglais à ton fil.



Read one short paragraph of news in the morning.

Lis un court paragraphe de nouvelles le matin.

Make it enjoyable.

Rends-le agréable.

If you love travel, follow travel creators.

Si tu aimes voyager, suis des créateurs de voyages.

If you love tech, follow tech.

Si tu aimes la technologie, suis la technologie.

Joy keeps you consistent.

La joie te garde constant.

Speaking of consistency, small daily sessions beat rare marathons.

En parlant de constance, de petites sessions quotidiennes battent des marathons rares.

Five honest minutes every day builds more skill than two hours once a month.

Cinq minutes honnêtes chaque jour construisent plus de compétences que deux heures une fois par mois.

Think of athletes: they show up, they do their drills, they rest.

Pense aux athlètes : ils se présentent, ils font leurs exercices, ils se reposent. Tu peux faire la même chose.

You can do the same.

Tu peux faire la même chose.

Use habit stacking—attach your English to something you already do.

Utilise l'accumulation d'habitudes—associe ton anglais à quelque chose que tu fais déjà.

"After I make coffee, I shadow two lines." "When I sit on the bus, I do my phrase warm-up." Keep the bar low so you never break the chain.

"Après avoir fait du café, je fais du shadowing de deux lignes." "Quand je suis assis dans le bus, je fais mon échauffement de phrases." Garde la barre basse pour que tu ne brises jamais la chaîne.

Let's talk mindset, because technique is useless if fear blocks your voice.

Parlons d'état d'esprit, car la technique est inutile si la peur bloque ta voix.

Many learners wait for perfection before speaking.

Beaucoup d'apprenants attendent la perfection avant de parler.

That day never comes.

Ce jour-là n'arrive jamais.

The courage to speak creates the skill to speak.

Le courage de parler crée la compétence de parler.



Mistakes are not danger; they're data.

Les erreurs ne sont pas un danger ; ce sont des données.

They show you exactly what to practice next.

Ils te montrent exactement quoi pratiquer ensuite.

When you feel nervous, simplify.

Quand tu te sens nerveux, simplifie.

Slow your pace, shorten your sentences, and breathe out before you start.

Ralentis ton rythme, raccourcis tes phrases et expire avant de commencer.

Think like a runner: smooth is fast.

Pense comme un coureur : fluide c'est rapide.

If you forget a word, paraphrase.

Si tu oublies un mot, paraphrase.

"What's the word... the thing you use to clean the floor?"

"Quel est le mot... la chose que tu utilises pour nettoyer le sol ?

A mop." If you don't understand, guide the conversation: "Could you say that again?" "Do you mean the delivery is Friday or Monday?" "Let me check I got that right." These are professional communication skills, not beginner crutches.

Un balai." Si tu ne comprends pas, guide la conversation : "Pourrais-tu répéter ça ?" "Tu veux dire que la livraison est vendredi ou lundi ?" "Laisse-moi vérifier que j'ai bien compris." Ce sont des compétences de communication professionnelles, pas des béquilles pour débutants.

About accent: your goal isn't to delete your identity.

À propos de l'accent : ton objectif n'est pas de supprimer ton identité.

Your goal is clear speech.

Ton objectif est une communication claire.

Keep your melody natural and your sounds clear enough to be understood.

Garde ta mélodie naturelle et tes sons suffisamment clairs pour être compris.

That's success.

C'est le succès.

People want your ideas, your energy, your story.

Les gens veulent tes idées, ton énergie, ton histoire.

A unique accent is part of that story.

Un accent unique fait partie de cette histoire.

Here's a simple way to measure progress without perfectionism: track clarity, comfort, and control.

Voici une façon simple de mesurer le progrès sans perfectionnisme : suis la clarté, le confort et le contrôle.



Clarity: do people understand you the first time?

Clarté : les gens te comprennent-ils du premier coup ?

Comfort: do you feel less tension in your face and shoulders when you speak?

Confort : ressens-tu moins de tension dans ton visage et tes épaules quand tu parles ?

Control: can you speed up, slow down, and emphasize key words when you want to?

Contrôle : peux-tu accélérer, ralentir et mettre l'accent sur des mots clés quand tu le souhaites ?

If those three grow, your fluency is growing.

Si ces trois-là grandissent, ta fluidité grandit.

Let's put all the pieces together with a short daily plan—light, flexible, and realistic.

Mettons toutes les pièces ensemble avec un court plan quotidien — léger, flexible et réaliste.

One: Warm-up (one minute).

Un : Échauffement (une minute).

Say three short phrases out loud with emotion.

Dis trois phrases courtes à voix haute avec émotion.

Rotate them daily: everyday life, work, travel, social moments.

Fais-les tourner chaque jour : la vie quotidienne, le travail, les voyages, les moments sociaux.

For example: "Morning!"

Par exemple : "Bonjour !

I slept terribly, but I'm alive." "I'll join the call at nine sharp." "One ticket to the city center, please." "That movie was better than I expected."

J'ai mal dormi, mais je suis en vie." "Je rejoindrai l'appel à neuf heures précises." "Un billet pour le centre-ville, s'il te plaît." "Ce film était mieux que je ne l'attendais."

Two: Shadowing drill (two minutes).

Deux : Exercice de shadowing (deux minutes).

Play a quick clip you enjoy and echo it.

Joue un court extrait que tu aimes et répète-le.

Match the rhythm.

Accorde le rythme.

If it's tough, chunk it, then reconnect.

Si c'est difficile, divise-le, puis reconnecte-le.

Three: Self-talk (one to two minutes).

Trois : Auto-discours (une à deux minutes).



Narrate one tiny task you're doing right now.

Raconte une petite tâche que tu fais en ce moment.

Keep it friendly and simple.

Garde-le amical et simple.

Four: Mini-monologue (one minute).

Quatre : Mini-monologue (une minute).

Think in English about something on your mind—weekend plan, lunch options, or the weather.

Pense en anglais à quelque chose qui te préoccupe — plan du week-end, options de déjeuner ou la météo.

No translation.

Pas de traduction.

Five: Cool-down (thirty seconds).

Cinq : Récupération (trente secondes).

Note one thing that felt easier than yesterday.

Note une chose qui t'a semblé plus facile qu'hier.

Smile at that win.

Souris à cette victoire.

Done.

Fait.

That tiny plan is enough to keep your mouth active and your brain engaged, even on busy days.

Ce petit plan est suffisant pour garder ta bouche active et ton cerveau engagé, même les jours chargés.

On longer days, you can extend any part, but don't let the routine become heavy.

Lors de journées plus longues, tu peux étendre n'importe quelle partie, mais ne laisse pas la routine devenir lourde.

Light + consistent beats heavy + rare.

Léger + consistant bat lourd + rare.

Let's add more variety to keep your mouth flexible.

Ajoutons plus de variété pour garder ta bouche flexible.

Here are quick example lines across different contexts—use them in your warm-ups or shadowing:

Voici des lignes d'exemple rapides dans différents contextes — utilise-les dans tes échauffements ou shadowing :

Work and study: "Let's align on the next steps." "I'll send the draft before lunch." "Could you share the file with me?" "I'm not sure yet, but here's my initial idea."

Travail et étude : "Alignons-nous sur les prochaines étapes." "J'enverrai le brouillon avant le déjeuner." "Peux-tu partager le fichier avec moi ?" "Je ne suis pas encore sûr, mais voici mon idée initiale."



Travel and logistics: "Is this seat taken?" "What time does the last train leave?" "I think we missed our stop."
"Could you recommend a place to eat nearby?"

Voyages et logistique : "Ce siège est-il pris ?" "À quelle heure part le dernier train ?" "Je pense que nous avons raté notre arrêt." "Peux-tu me recommander un endroit pour manger à proximité ?"

Social and small talk: "That sounds like a plan." "How do you know the host?" "I'm new here, but I'm excited to meet people." "Thanks for inviting me; I had a great time."

Social et petites conversations : "Ça a l'air d'un plan." "Comment connais-tu l'hôte ?" "Je suis nouveau ici, mais je suis excité de rencontrer des gens." "Merci de m'avoir invité ; j'ai passé un super moment."

Feelings and opinions: "I'm a bit overwhelmed, so I'll take a short break." "I completely agree with that." "I'm not convinced—can we look at another option?" "This made my day."

Sentiments et opinions : "Je suis un peu submergé, donc je vais prendre une courte pause." "Je suis complètement d'accord avec ça." "Je ne suis pas convaincu — pouvons-nous regarder une autre option ?" "Ça a illuminé ma journée."

Daily life: "I'll grab a quick snack." "The air feels cooler today." "I left my charger at home." "I'll take the stairs."

Vie quotidienne : "Je vais prendre un en-cas rapide." "L'air est plus frais aujourd'hui." "J'ai laissé mon chargeur à la maison." "Je prendrai les escaliers."

Your mouth learns by doing new movements, not by repeating one line forever.

Ta bouche apprend en faisant de nouveaux mouvements, pas en répétant une ligne pour toujours.

Keep switching topics and rhythms so your speaking muscles stay agile.

Continue de changer de sujets et de rythmes pour que tes muscles de la parole restent agiles.

Now, a common question: "What if I don't understand everything I shadow?" Good news—you don't have to.

Maintenant, une question courante : "Que faire si je ne comprends pas tout ce que je fais en shadowing ?"
Bonne nouvelle — tu n'as pas à le faire.

The goal is sound and rhythm training.

L'objectif est l'entraînement au son et au rythme.

Even professional athletes practice movements slowly or with assistance before they master the full speed.

Même les athlètes professionnels pratiquent des mouvements lentement ou avec assistance avant de maîtriser la vitesse complète.

Stay with the flow.

Reste dans le flux.

If one sentence is too hard, shorten it or choose a similar, easier sentence with the same rhythm, then return to the original later.

Si une phrase est trop difficile, raccourcis-la ou choisis une phrase similaire et plus facile avec le même rythme, puis reviens à l'original plus tard.



Another question: "How do I avoid translating?" Build bridges with simple connectors that keep you moving even when vocabulary is missing: "Basically...", "So the point is...", "In other words...", "For example...", and simple structures like "It's like...", "It feels like...", "It looks like..." These connectors allow you to paraphrase and keep the conversation alive.

Une autre question : "Comment éviter de traduire ?" Construis des ponts avec des connecteurs simples qui te gardent en mouvement même quand le vocabulaire manque : "En gros...", "Donc le point est...", "En d'autres termes...", "Par exemple...", et des structures simples comme "C'est comme...", "Ça ressemble à...", "Ça a l'air de..." Ces connecteurs te permettent de paraphraser et de garder la conversation vivante.

They buy time while your brain searches for the exact word.

Ils te donnent du temps pendant que ton cerveau cherche le mot exact.

You'll also make faster progress if you listen for stress and melody.

Tu feras aussi des progrès plus rapides si tu écoutes l'accent et la mélodie.

English is a stress-timed language: content words carry the beat, and function words often get reduced.

L'anglais est une langue à accent : les mots de contenu portent le rythme, et les mots fonctionnels sont souvent réduits.

Try it with "I'll take the bus today." You'll likely tap the beat on "take," "bus," "today," and slide lightly over "I'll" and "the." When you shadow, exaggerate that music a little; it trains your ear and guides your mouth.

Essaie avec "Je prendrai le bus aujourd'hui." Tu marqueras probablement le rythme sur "prendre", "bus", "aujourd'hui", et glisseras légèrement sur "je" et "le." Quand tu fais du shadowing, exagère un peu cette musique ; ça entraîne ton oreille et guide ta bouche.

Let's revisit mindset with a truth that helps many learners: most people are kinder than your inner critic.

Revisitons l'état d'esprit avec une vérité qui aide de nombreux apprenants : la plupart des gens sont plus gentils que ton critique intérieur.

The "spotlight effect" makes us think everyone notices our mistakes.

L'effet "projecteur" nous fait penser que tout le monde remarque nos erreurs.

In reality, listeners are busy thinking about their own response.

En réalité, les auditeurs sont occupés à penser à leur propre réponse.

If you show patience, humor, and a willingness to communicate, people will meet you halfway.

Si tu montres de la patience, de l'humour et une volonté de communiquer, les gens te rencontreront à mi-chemin.

Your calm will invite their calm.

Ton calme invitera leur calme.

What about speed?

Qu'en est-il de la vitesse ?

Many learners rush because they think fast English equals good English.

Beaucoup d'apprenants se précipitent parce qu'ils pensent qu'un anglais rapide équivaut à un bon anglais.



But clarity beats speed.

Mais la clarté l'emporte sur la vitesse.

Start at a comfortable pace, then add speed only where it stays clear.

Commence à un rythme confortable, puis ajoute de la vitesse seulement là où cela reste clair.

Think like a cyclist changing gears on a hill—control first, then power.

Pense comme un cycliste changeant de vitesse sur une colline — contrôle d'abord, puis puissance.

And remember the principle: your brain will follow your mouth.

Et souviens-toi du principe : ton cerveau suivra ta bouche.

When you speak, you don't just demonstrate what you know; you create what you know.

Quand tu parles, tu ne fais pas que démontrer ce que tu sais ; tu crées ce que tu sais.

Production strengthens memory, builds automatic grammar, and tunes your pronunciation.

La production renforce la mémoire, construit une grammaire automatique et ajuste ta prononciation.

Reading and listening are food.

Lire et écouter sont de la nourriture.

Speaking is training.

Parler est un entraînement.

Let's walk through a tiny example to feel this.

Passons à travers un petit exemple pour ressentir cela.

Take the idea "ask for help at work." Build three levels, each one small and manageable:

Prends l'idée "demander de l'aide au travail." Construis trois niveaux, chacun petit et gérable :

Level 1: "Could you help me?" Level 2: "Could you help me with the budget file?" Level 3: "Could you help me with the budget file?"

Niveau 1 : "Peux-tu m'aider ?" Niveau 2 : "Peux-tu m'aider avec le fichier de budget ?" Niveau 3 : "Peux-tu m'aider avec le fichier de budget ?"

I'm checking last quarter's numbers, but I'm not sure about the exchange rate."

Je vérifie les chiffres du dernier trimestre, mais je ne suis pas sûr du taux de change.

Each level adds a small piece.

Chaque niveau ajoute une petite pièce.

You're not trying to be Shakespeare; you're aiming for clear, confident communication.

Tu n'essaies pas d'être Shakespeare ; tu vises une communication claire et confiante.

That is fluency.

C'est ça, la fluidité.



If anxiety rises, reset your body.

Si l'anxiété augmente, réinitialise ton corps.

Exhale slowly, drop your shoulders, and plant your feet.

Exhale lentement, laisse tomber tes épaules et plante tes pieds.

Then speak.

Puis parle.

Your voice rides on your breath; steady breath, steady voice.

Ta voix repose sur ton souffle ; souffle régulier, voix régulière.

Tiny body habits produce big speaking results.

De petites habitudes corporelles produisent de grands résultats en parlant.

Here's a short checklist you can screenshot in your mind and review before any conversation: • Breathe out.

Voici une courte liste de vérification que tu peux visualiser dans ta tête et revoir avant toute conversation : • Exhale.

- Start simple.

- Commence simple.

- Emphasize the key word in each sentence.

- Mets l'accent sur le mot clé dans chaque phrase.

- Paraphrase if you forget a word.

- Reformule si tu oublies un mot.

- Ask a clarifying question if needed.

- Pose une question de clarification si nécessaire.

- Smile with your voice.

- Souris avec ta voix.

Now, a few quick myths to release:

Maintenant, quelques mythes rapides à libérer :

Myth: "If I keep quiet until I'm perfect, I'll avoid bad habits." Reality: silence is the fastest way to freeze your progress.

Mythe : "Si je reste silencieux jusqu'à ce que je sois parfait, j'éviterai les mauvaises habitudes." Réalité : le silence est le moyen le plus rapide de geler tes progrès.

Practice builds the right habits when you choose clear models and repeat them.

La pratique construit les bonnes habitudes quand tu choisis des modèles clairs et les répètes.

Myth: "My accent must disappear." Reality: clarity matters more than accent.

Mythe : "Mon accent doit disparaître." Réalité : la clarté compte plus que l'accent.



Aim for sounds that are easy to understand and a melody that fits English rhythm; the rest is personal style.

Vise des sons faciles à comprendre et une mélodie qui s'adapte au rythme de l'anglais ; le reste est style personnel.

Myth: "I need long study sessions." Reality: short, focused, daily sessions win.

Mythe : "J'ai besoin de longues sessions d'étude." Réalité : les sessions courtes, ciblées et quotidiennes gagnent.

Consistency builds confidence; confidence builds speed.

La constance construit la confiance ; la confiance construit la vitesse.

To make this easier, prepare a tiny personal phrase bank that fits your life.

Pour faciliter cela, prépare une petite banque de phrases personnelles qui correspondent à ta vie.

Keep twenty lines on your phone that you actually use.

Garde vingt lignes sur ton téléphone que tu utilises vraiment.

Mix contexts and moods.

Mélange les contextes et les humeurs.

Here's a starter set—edit freely:

Voici un ensemble de départ — édite librement :

"I'll take care of it." "Can we push this to tomorrow?" "Thanks, that was really helpful." "I didn't catch that—could you repeat it?" "Let me check and get back to you." "I'm across town; I'll be there in twenty minutes." "I'm fine with either option." "Honestly, I need a break." "That's exactly what I was thinking." "Let's circle back after lunch." "I'll book the tickets tonight." "Could you send me the details?" "I'm learning—thanks for your patience." "That's not ideal, but we'll figure it out." "Quick question—do you have a minute?" "I'm excited about this." "Long day.

"Je m'en occuperai." "Pouvons-nous repousser cela à demain ?" "Merci, c'était vraiment utile." "Je n'ai pas entendu ça — pourrais-tu le répéter ?" "Laisse-moi vérifier et revenir vers toi." "Je suis de l'autre côté de la ville ; j'arriverai dans vingt minutes." "Je suis d'accord avec n'importe quelle option." "Honnêtement, j'ai besoin d'une pause." "C'est exactement ce que je pensais." "Revenons après le déjeuner." "Je vais réserver les billets ce soir." "Pourrais-tu m'envoyer les détails ?" "J'apprends — merci pour ta patience." "Ce n'est pas idéal, mais nous allons trouver une solution." "Question rapide — as-tu une minute ?" "Je suis excité par ça." "Longue journée.

I need fresh air." "Great job on the presentation." "I appreciate your honesty." "Let's keep moving."

"J'ai besoin d'air frais." "Super boulot sur la présentation." "J'apprécie ton honnêteté." "Continuons à avancer."

Rotate five lines per day.

Fais tourner cinq lignes par jour.

Speak them like you mean them.

Dis-les comme si tu les pensais vraiment.

Your mouth will remember the shapes; your brain will remember the paths.

Ta bouche se souviendra des formes ; ton cerveau se souviendra des chemins.



One more sport lesson: progress arrives in waves.

Une leçon de sport de plus : le progrès arrive par vagues.

Athletes have plateaus, and so will you.

Les athlètes ont des plateaux, et toi aussi tu en auras.

A week where everything sounds clumsy does not mean you're stuck; it means your brain is reorganizing new patterns.

Une semaine où tout semble maladroit ne signifie pas que tu es bloqué ; cela signifie que ton cerveau est en train de réorganiser de nouveaux schémas.

Treat those weeks as active recovery.

Considère ces semaines comme une récupération active.

Keep your routine short and kind.

Garde ta routine courte et bienveillante.

Focus on clarity and breath.

Concentre-toi sur la clarté et la respiration.

The next wave of improvement usually comes right after a patient stretch.

La prochaine vague d'amélioration vient généralement juste après une période de patience.

If you like numbers, use simple metrics that reward consistency, not perfection.

Si tu aimes les chiffres, utilise des métriques simples qui récompensent la constance, pas la perfection.

Count minutes spoken aloud, not errors.

Compte les minutes parlées à voix haute, pas les erreurs.

Count days in a row, not vocabulary size.

Compte les jours consécutifs, pas la taille du vocabulaire.

A tiny log on your notes app—"4 minutes self-talk, 2 minutes shadowing, felt calmer than yesterday"—will keep your motivation warm.

Un petit enregistrement dans ton application de notes—"4 minutes de auto-parler, 2 minutes de shadowing, je me suis senti plus calme qu'hier"—gardera ta motivation chaude.

For extra variety, add lines from service situations you meet often: "Could I have this in a medium, please?" "I'd like to return this; I have the receipt." "Do you have anything without nuts?" "Is tap water okay?" "Could you email me the confirmation?" "I'll wait over there." "It should arrive by Thursday, right?"

Pour plus de variété, ajoute des phrases de situations de service que tu rencontres souvent : "Pourrais-je avoir ceci en taille moyenne, s'il te plaît ?" "J'aimerais retourner ceci ; j'ai le reçu." "As-tu quelque chose sans noix ?" "L'eau du robinet va ?" "Pourrais-tu m'envoyer la confirmation par e-mail ?" "J'attendrai là-bas." "Ça devrait arriver d'ici jeudi, non ?"



And some universal repair phrases that save any conversation: "Sorry, my connection dropped for a second."
"Let me rephrase that." "What I meant was..." "Could you give me an example?" "Take your time—I'm listening."

Et quelques phrases universelles de réparation qui sauvent n'importe quelle conversation : "Désolé, ma connexion a coupé une seconde." "Laisse-moi reformuler ça." "Ce que je voulais dire, c'était..." "Pourrais-tu me donner un exemple ?" "Prends ton temps—je t'écoute."

Finally, celebrate small wins out loud.

Enfin, célèbre les petites victoires à voix haute.

"Today I spoke slower and felt in control." "I handled a call without switching languages." These moments matter.

"Aujourd'hui, j'ai parlé plus lentement et je me suis senti en contrôle." "J'ai géré un appel sans changer de langue." Ces moments comptent.

The voice you practice shapes the voice you bring to real life.

La voix que tu pratiques façonne la voix que tu apportes à la vie réelle.

As we head to the finish, let's anchor the core message.

Alors que nous approchons de la fin, ancrons le message central.

You don't need permission to speak.

Tu n'as pas besoin de permission pour parler.

You don't need perfection to start.

Tu n'as pas besoin de perfection pour commencer.

You need motion, variety, and kindness toward yourself.

Tu as besoin de mouvement, de variété et de gentillesse envers toi-même.

Train your mouth with shadowing and short phrases.

Entraîne ta bouche avec le shadowing et des phrases courtes.

Train your mind to think in English directly, one small idea at a time.

Entraîne ton esprit à penser directement en anglais, une petite idée à la fois.

Surround yourself with enjoyable English so your progress feels natural.

Entoure-toi d'anglais agréable pour que ton progrès semble naturel.

Show up daily, even for five minutes.

Montre-toi tous les jours, même pour cinq minutes.

And treat mistakes as friendly feedback.

Et traite les erreurs comme un retour amical.

Your voice matters.

Ta voix compte.



It carries your ideas, your humor, your story.

Elle porte tes idées, ton humour, ton histoire.

Keep it.

Garde-la.

Polish it.

Polis-la.

Use it.

Utilise-la.

When you speak, the world hears you—and you hear a stronger version of yourself.

Quand tu parles, le monde t'entend—et tu entends une version plus forte de toi-même.

Before we close, tell us one simple English phrase you'll start repeating daily.

Avant de conclure, dis-nous une simple phrase en anglais que tu commenceras à répéter chaque jour.

Write it in the comments.

Écris-la dans les commentaires.

Share it so others can borrow it for their warm-ups.

Partage-la pour que d'autres puissent l'emprunter pour leurs échauffements.

And if this episode helped, pass it to a friend who needs a nudge to speak.

Et si cet épisode t'a aidé, passe-le à un ami qui a besoin d'un coup de pouce pour parler.

Take this with you: action beats anxiety.

Prends ceci avec toi : l'action bat l'anxiété.

Repetition beats hesitation.

La répétition bat l'hésitation.

And your brain will follow your mouth.

Et ton cerveau suivra ta bouche.

This is Your English Toolbox—we'll be here, cheering for every word you dare to say.

Ceci est ta boîte à outils en anglais—nous serons ici, encourageant chaque mot que tu oses dire.

