

How to Read People — What They Reveal Without Realizing It : 20 Minutes Book Insights

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

252 lines

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

Picture this.

Imagine ça.

You're sitting with someone you care about, like a partner, a parent, a child, a friend.

Tu es assis avec quelqu'un qui t'importe, comme un partenaire, un parent, un enfant, un ami.

You ask them, are you okay?

Tu leur demandes, est-ce que ça va ?

They smile.

Ils sourient.

They say, yeah, I'm fine.

Ils disent, ouais, je vais bien.

But something doesn't fit.

Mais quelque chose ne colle pas.

There's a tension you can feel.

Il y a une tension que tu ressens.

Maybe in their breath.

Peut-être dans leur respiration.

Maybe in their eyes.

Peut-être dans leurs yeux.

Maybe in the way their hands move.

Peut-être dans la façon dont leurs mains bougent.

Or the way they don't move at all.

Ou dans la façon dont elles ne bougent pas du tout.

And suddenly your mind starts running.

Et soudain, ton esprit commence à s'emballer.

Did I misunderstand something?

Est-ce que j'ai mal compris quelque chose ?



Should I say something?

Est-ce que je devrais dire quelque chose ?

Why do I feel something is wrong when their words sound perfectly normal?

Pourquoi est-ce que je ressens que quelque chose ne va pas quand leurs mots sonnent parfaitement normaux ?

If you've ever had that moment, and I think we all have, Today's episode is for you.

Si tu as déjà eu ce moment, et je pense que nous l'avons tous eu, l'épisode d'aujourd'hui est pour toi.

Before we start, let me say something important.

Avant de commencer, laisse-moi dire quelque chose d'important.

This episode is inspired by a book I recently read called How to Analyze People by James Jared.

Cet épisode est inspiré d'un livre que j'ai récemment lu intitulé Comment analyser les gens de James Jared.

I'm not reading the book to you.

Je ne te lis pas le livre.

This is not a replacement for the book.

Ce n'est pas un remplacement pour le livre.

It is just a guide.

C'est juste un guide.

My personal summary.

Mon résumé personnel.

My interpretation of the ideas that I found most interesting, practical, and eye-opening.

Mon interprétation des idées que j'ai trouvées les plus intéressantes, pratiques et révélatrices.

And honestly, if you like what you hear today, I truly recommend buying the book.

Et honnêtement, si tu aimes ce que tu entends aujourd'hui, je te recommande vraiment d'acheter le livre.

There's a lot more in it, and going deeper will only make these ideas clearer and more useful in your life.

Il y a beaucoup plus dedans, et aller plus loin ne fera que rendre ces idées plus claires et plus utiles dans ta vie.

Let's just talk.

Parlons simplement.

Human to human.

Humain à humain.

Take a breath with me.

Prends une respiration avec moi.

Relax your shoulders if you can.

Détends tes épaules si tu peux.



Let's step into this world where people reveal more than they ever say out loud.

Entrons dans ce monde où les gens révèlent plus que ce qu'ils disent à voix haute.

Part One Why baseline change everything?

Partie Un : Pourquoi la ligne de base change tout ?

When you try to understand people, it's very easy to get lost in details.

Quand tu essaies de comprendre les gens, il est très facile de se perdre dans les détails.

We focus on gestures, comments, tiny movements, eye contact, crossed arms, nervous smiles, and sometimes we jump to conclusions.

Nous nous concentrons sur les gestes, les commentaires, les petits mouvements, le contact visuel, les bras croisés, les sourires nerveux, et parfois nous sautons aux conclusions.

But there is one idea that makes everything simpler, more reliable, and incredibly powerful.

Mais il y a une idée qui rend tout plus simple, plus fiable et incroyablement puissant.

People only make sense when you know what they're like on a normal day.

Les gens n'ont de sens que lorsque tu sais comment ils sont un jour normal.

This is their baseline, how they usually speak, how much energy they normally have, how they move their hands, how often they smile, how quickly they react, how they behave when nothing special is happening.

C'est leur ligne de base, comment ils parlent habituellement, combien d'énergie ils ont normalement, comment ils bougent leurs mains, à quelle fréquence ils sourient, à quelle vitesse ils réagissent, comment ils se comportent quand rien de spécial ne se passe.

Because here's the truth most of us forget.

Parce que voici la vérité que la plupart d'entre nous oublient.

The human brain doesn't analyze isolated behavior.

Le cerveau humain n'analyse pas le comportement isolé.

It analyzes change.

Il analyse le changement.

It's not, oh, look, she crossed her arms. She must be defensive.

Ce n'est pas, oh, regarde, elle a croisé les bras. Elle doit être sur la défensive.

That's too simplistic.

C'est trop simpliste.

It's, she never crosses her arms. Something's different today.

C'est, elle ne croise jamais les bras. Quelque chose est différent aujourd'hui.

That small shift is the real signal.

Ce petit changement est le vrai signal.



Let me give you a real-life scenario.

Laisse-moi te donner un scénario de la vie réelle.

Imagine someone who typically speaks fast, animated, full of gestures.

Imagine quelqu'un qui parle normalement vite, de manière animée, plein de gestes.

You meet them today.

Tu les rencontres aujourd'hui.

And suddenly they're slow, quiet, reserved, with almost no movement.

Et soudain, ils sont lents, calmes, réservés, avec presque aucun mouvement.

Most people won't consciously notice the difference, but your body will feel something strange.

La plupart des gens ne remarqueront pas consciemment la différence, mais ton corps ressentira quelque chose d'étrange.

Or imagine a friend who is normally calm, soft-spoken, almost shy.

Ou imagine un ami qui est normalement calme, qui parle doucement, presque timide.

And today they're talking louder, interrupting, full of visible energy.

Et aujourd'hui, ils parlent plus fort, interrompent, pleins d'énergie visible.

That jump, that deviation is meaningful.

Ce saut, cette déviation est significative.

We spend so much time trying to decode people that we forget to first understand who they are when they aren't stressed, excited, distracted, or emotional.

Nous passons tellement de temps à essayer de décoder les gens que nous oublions d'abord de comprendre qui ils sont quand ils ne sont pas stressés, excités, distraits ou émotionnels.

So here's something you can start doing immediately.

Alors voici quelque chose que tu peux commencer à faire immédiatement.

When you talk to someone who matters to you, just notice, gently, what their normal looks like.

Quand tu parles à quelqu'un qui compte pour toi, remarque simplement, doucement, à quoi ressemble leur normal.

Not to judge, not to diagnose, not to label.

Pas pour juger, pas pour diagnostiquer, pas pour étiqueter.

Simply to be more aware.

Simplement pour être plus conscient.

Because once you know their baseline, every change becomes a window into what they're feeling.

Parce qu'une fois que tu connais leur ligne de base, chaque changement devient une fenêtre sur ce qu'ils ressentent.



One of the most beautiful, mysterious, and reliable things about human behavior is this.

Une des choses les plus belles, mystérieuses et fiables sur le comportement humain est ceci.

The body speaks before the brain has time to prepare a story.

Le corps parle avant que le cerveau ait le temps de préparer une histoire.

People can control their words.

Les gens peuvent contrôler leurs mots.

People can control their smile.

Les gens peuvent contrôler leur sourire.

People can even control their tone of voice for a moment.

Les gens peuvent même contrôler leur ton de voix pendant un moment.

But almost nobody can control.

Mais presque personne ne peut contrôler.

Their shoulders, their breathing, their hands, their feet, their posture, their micro movements.

Leurs épaules, leur respiration, leurs mains, leurs pieds, leur posture, leurs micro-mouvements.

These are what I like to call the honest muscles.

Ce sont ce que j'aime appeler les muscles honnêtes.

Let's look at a few examples.

Regardons quelques exemples.

Shoulders.

Épaules.

Shoulders simply don't lie.

Les épaules ne mentent tout simplement pas.

When someone is genuinely relaxed, their shoulders fall naturally downward.

Quand quelqu'un est vraiment détendu, ses épaules tombent naturellement vers le bas.

Their neck moves easily, their breathing flows.

Son cou bouge facilement, sa respiration coule.

But when someone is pretending to be relaxed, when they're trying to show strength or calm, the shoulders often stay lifted, tight, rigid, almost locked in place.

Mais quand quelqu'un fait semblant d'être détendu, quand il essaie de montrer de la force ou du calme, les épaules restent souvent levées, tendues, rigides, presque bloquées en place.

It's a small detail, but once you notice it, you can't unsee it.

C'est un petit détail, mais une fois que tu le remarques, tu ne peux plus l'ignorer.



Hands.

Mains.

Hands are storytellers.

Les mains sont des narratrices.

Anxious people rub their fingers, touch their neck, play with objects, adjust clothes, twist jewelry, tap their legs.

Les personnes anxieuses se frottent les doigts, touchent leur cou, jouent avec des objets, ajustent leurs vêtements, tournent des bijoux, tapotent leurs jambes.

Not because they want to show anxiety, but because anxiety leaks through the hands.

Pas parce qu'elles veulent montrer de l'anxiété, mais parce que l'anxiété s'infiltre à travers les mains.

Comfort, on the other hand, is open.

Le confort, en revanche, est ouvert.

Open palms, fluid gestures, relaxed fingers.

Paumes ouvertes, gestes fluides, doigts détendus.

Feet.

Pieds.

Feet are maybe the most honest part of the body.

Les pieds sont peut-être la partie la plus honnête du corps.

We move our feet without thinking, so they reveal our real intentions.

Nous bougeons nos pieds sans penser, donc ils révèlent nos vraies intentions.

Feet pointing toward you often means interest, openness.

Les pieds pointant vers toi signifient souvent intérêt, ouverture.

Feet pointing toward the door often means they want the interaction to end.

Les pieds pointant vers la porte signifient souvent qu'ils veulent que l'interaction se termine.

Feet shifting repeatedly often means internal tension, even when the face looks calm.

Les pieds qui se déplacent répétitivement signifient souvent tension interne, même quand le visage a l'air calme.

These signals don't mean someone is lying.

Ces signaux ne signifient pas que quelqu'un ment.

They don't mean someone is hiding something terrible.

Ils ne signifient pas que quelqu'un cache quelque chose de terrible.

They mean the body is feeling something the mouth hasn't expressed yet.

Ils signifient que le corps ressent quelque chose que la bouche n'a pas encore exprimé.



Think of these signals as whispers, not accusations.

Pense à ces signaux comme des murmures, pas des accusations.

Whispers.

Murmures.

Part three.

Partie trois.

The voice.

La voix.

A window into emotion.

Une fenêtre sur l'émotion.

If you want a quick, almost instant indicator of how someone is really feeling, forget their words for a moment.

Si tu veux un indicateur rapide, presque instantané de comment quelqu'un se sent vraiment, oublie ses mots un moment.

Listen to the sound behind the words.

Écoute le son derrière les mots.

Listen to how fast they speak, where they pause, how warm or cold the tone is, whether their breathing is shallow or deep, whether their sentences sound spontaneous or carefully constructed.

Écoute à quelle vitesse ils parlent, où ils font des pauses, à quel point le ton est chaud ou froid, si leur respiration est superficielle ou profonde, si leurs phrases sonnent spontanées ou soigneusement construites.

You don't need special training.

Tu n'as pas besoin de formation spéciale.

You just need awareness.

Tu as juste besoin de conscience.

Let me show you what you will hear once you start listening differently.

Laisse-moi te montrer ce que tu entendras une fois que tu commenceras à écouter différemment.

When someone is nervous, their voice often speeds up.

Quand quelqu'un est nerveux, sa voix s'accélère souvent.

They add too many details.

Ils ajoutent trop de détails.

They speak in long, complicated sentences, almost trying to fill the silence.

Ils parlent en longues phrases compliquées, presque en essayant de remplir le silence.

When someone is sad, the rhythm slows down.

Quand quelqu'un est triste, le rythme ralentit.



The voice becomes softer, sometimes almost disappearing.

La voix devient plus douce, parfois au point de presque disparaître.

There's less upward energy in the tone, less color.

Il y a moins d'énergie ascendante dans le ton, moins de couleur.

When someone is angry but trying not to show it, the voice becomes colder.

Quand quelqu'un est en colère mais essaie de ne pas le montrer, la voix devient plus froide.

Controlled, shorter sentences, sharper edges.

Des phrases contrôlées, plus courtes, des bords plus tranchants.

And when someone is hiding something, not necessarily lying but hiding, you often hear a kind of carefulness.

Et quand quelqu'un cache quelque chose, pas nécessairement en train de mentir mais en cachant, tu entends souvent une sorte de prudence.

A pause before answering.

Une pause avant de répondre.

A voice that sounds just a bit too controlled.

Une voix qui sonne juste un peu trop contrôlée.

A sentence that feels prepared.

Une phrase qui semble préparée.

It's not about catching people.

Ce n'est pas une question d'attraper les gens.

It's about noticing emotional pressure.

C'est une question de remarquer la pression émotionnelle.

The voice is not evident.

La voix n'est pas évidente.

It is simply an invitation to pay closer attention.

C'est simplement une invitation à prêter plus attention.

Let's talk about red flags.

Parlons des signaux d'alerte.

Not dramatic ones, not Hollywood ones.

Pas des dramatiques, pas des hollywoodiens.

Just small behavioral warnings that deserve attention.

Juste de petits avertissements comportementaux qui méritent de l'attention.

These are not signs of bad people.

Ce ne sont pas des signes de mauvaises personnes.



They are signs of internal conflict.

Ce sont des signes de conflit interne.

Let's walk through them one by one, gently.

Passons-les en revue un par un, doucement.

Too many details.

Trop de détails.

Imagine asking someone a simple question.

Imagine poser une question simple à quelqu'un.

Where were you yesterday afternoon?

Où étais-tu hier après-midi ?

And instead of saying, oh, I was at my mother's house, they say something like, well, I left work around 3.10, I think, and then I stopped to get gas because the tank was low, and then my mother called me and...

Et au lieu de dire, oh, j'étais chez ma mère, ils disent quelque chose comme, eh bien, je suis parti du travail vers 15h10, je pense, et ensuite je me suis arrêté pour faire le plein parce que le réservoir était bas, et ensuite ma mère m'a appelé et...

That flood of details often means I feel pressure.

Cette inondation de détails signifie souvent que je ressens de la pression.

I want to convince you.

Je veux te convaincre.

It doesn't automatically mean dishonesty.

Cela ne signifie pas automatiquement malhonnêteté.

It means discomfort.

Cela signifie inconfort.

Sudden irritation.

Irritation soudaine.

This one hurts sometimes.

Celui-ci fait parfois mal.

You ask something innocent and suddenly they react sharply, defensively, even angrily.

Tu poses une question innocente et soudainement ils réagissent de manière vive, défensive, même en colère.

Why?

Pourquoi ?

Because you touched a place inside them and they're not ready to visit.

Parce que tu as touché un endroit en eux et qu'ils ne sont pas prêts à le visiter.



Anger can be a shield, a way to push away a feeling they don't want to feel.

La colère peut être un bouclier, une façon de repousser un sentiment qu'ils ne veulent pas ressentir.

Emotional freezing.

Gel émotionnel.

Real people move.

Les vraies personnes bougent.

They blink, gesture, breathe, shift in their seats.

Ils clignent des yeux, gesticulent, respirent, se déplacent dans leurs sièges.

But when someone becomes too still and when the body freezes, it often means they're trying to control something inside.

Mais quand quelqu'un devient trop immobile et que le corps se fige, cela signifie souvent qu'ils essaient de contrôler quelque chose à l'intérieur.

It could be fear, it could be shame, it could be vulnerability.

Cela pourrait être la peur, cela pourrait être la honte, cela pourrait être la vulnérabilité.

Freezing is a protective strategy.

Se figer est une stratégie de protection.

Inconsistency over time.

Incohérence au fil du temps.

Not a big contradiction.

Pas une grande contradiction.

A small one.

Une petite.

A story that changes subtly.

Une histoire qui change subtilement.

Aversion that shifts a little every time they tell it.

Une aversion qui change un peu chaque fois qu'ils la racontent.

This doesn't make someone a liar.

Cela ne fait pas de quelqu'un un menteur.

It simply means something in that story is sensitive, confusing, or difficult to face.

Cela signifie simplement que quelque chose dans cette histoire est sensible, déroutant ou difficile à affronter.

Red flags don't mean this person is bad.

Les drapeaux rouges ne signifient pas que cette personne est mauvaise.



They mean this person is struggling.

Ils signifient que cette personne lutte.

And that is a very different kind of understanding.

Et c'est une compréhension très différente.

Now we move into one of the most fascinating parts of understanding people.

Maintenant, nous passons à l'une des parties les plus fascinantes de la compréhension des gens.

On the surface, people seem complicated, unpredictable, sometimes irrational.

En surface, les gens semblent compliqués, imprévisibles, parfois irrationnels.

But if you look underneath, human behavior is driven by a very small set of emotional motives.

Mais si tu regardes en dessous, le comportement humain est motivé par un très petit ensemble de motifs émotionnels.

Belonging.

Appartenance.

Control.

Contrôle.

Validation.

Validation.

Comfort.

Confort.

Let's go deeper.

Allons plus loin.

Safety.

Sécurité.

People who seek safety avoid risks, avoid conflict, avoid uncertainty.

Les personnes qui recherchent la sécurité évitent les risques, évitent les conflits, évitent l'incertitude.

They like predictability.

Ils aiment la prévisibilité.

They like routine.

Ils aiment la routine.

They prefer emotional quietness.

Ils préfèrent le calme émotionnel.

Their behavior often looks like fear, but really it's just the need to feel protected.

Leur comportement ressemble souvent à de la peur, mais en réalité, c'est juste le besoin de se sentir protégé.



Belonging.

Appartenance.

Some people will do almost anything not to feel alone.

Certaines personnes feraient presque n'importe quoi pour ne pas se sentir seules.

They adapt to the group.

Ils s'adaptent au groupe.

They say yes when they want to say no. They change themselves to stay connected.

Ils disent oui quand ils veulent dire non. Ils se changent pour rester connectés.

Belonging is one of the strongest human needs.

L'appartenance est l'un des besoins humains les plus forts.

Control is not about power.

Le contrôle n'est pas une question de pouvoir.

It's about stability.

C'est une question de stabilité.

People who need control aren't trying to dominate others.

Les personnes qui ont besoin de contrôle n'essaient pas de dominer les autres.

They're trying to stop the world from feeling chaotic.

Ils essaient d'empêcher le monde de se sentir chaotique.

They make plans.

Ils font des plans.

They take the lead.

Ils prennent les devants.

They sometimes micromanage.

Ils font parfois du micromanagement.

Because inside, chaos terrifies them.

Parce qu'à l'intérieur, le chaos les terrifie.

Validation.

Validation.

Humans need to feel seen, appreciated, valued.

Les humains ont besoin de se sentir vus, appréciés, valorisés.

Some people chase this constantly.

Certaines personnes poursuivent cela constamment.



Not because they're shallow, but because they have a deep wound that whispers, You're not enough.

Pas parce qu'ils sont superficiels, mais parce qu'ils ont une profonde blessure qui chuchote : Tu n'es pas assez.

Validation-seeking behavior looks dramatic or intense, but it comes from insecurity.

Le comportement de recherche de validation semble dramatique ou intense, mais il vient de l'insécurité.

Comfort.

Confort.

Some people organize their entire lives around avoiding emotional or physical discomfort.

Certaines personnes organisent toute leur vie pour éviter l'inconfort émotionnel ou physique.

They choose easy paths.

Ils choisissent des chemins faciles.

They avoid difficult conversations.

Ils évitent les conversations difficiles.

They escape pressure whenever possible.

Ils échappent à la pression chaque fois que c'est possible.

Not because they're lazy, but because discomfort feels overwhelming.

Pas parce qu'ils sont paresseux, mais parce que l'inconfort semble écrasant.

When you understand these motives, people no longer seem irrational.

Quand tu comprends ces motivations, les gens ne semblent plus irrationnels.

They simply look human.

Ils semblent simplement humains.

One of the most transformative ideas in understanding people is this.

Une des idées les plus transformantes pour comprendre les gens est celle-ci.

A single moment means nothing.

Un seul moment ne signifie rien.

A repeated pattern means everything.

Un motif répété signifie tout.

A person who snaps one day isn't an angry person.

Une personne qui craque un jour n'est pas une personne en colère.

They're a human having a moment.

C'est un humain ayant un moment.

A person who cancels dinner one night isn't unreliable.

Une personne qui annule le dîner une nuit n'est pas peu fiable.



A person who avoids eye contact once isn't hiding a secret.

Une personne qui évite le contact visuel une fois ne cache pas un secret.

But, Patterns tell you the truth.

Mais, les motifs te disent la vérité.

How someone consistently handles conflict.

Comment quelqu'un gère constamment le conflit.

How they consistently treat people with less power.

Comment ils traitent constamment les personnes avec moins de pouvoir.

How they consistently behave when stressed.

Comment ils se comportent de manière cohérente lorsqu'ils sont stressés.

How they consistently show love or withdraw love.

Comment ils montrent de l'amour de manière cohérente ou se retirent de l'amour.

Patterns are the closest thing we have to an X-ray of personality.

Les schémas sont la chose la plus proche que nous ayons d'une radiographie de la personnalité.

A bad day is just a moment, but a repeated behavior is a story.

Une mauvaise journée n'est qu'un moment, mais un comportement répété est une histoire.

If you want to understand people deeply with accuracy and kindness, you need empathy.

Si tu veux comprendre les gens profondément avec précision et gentillesse, tu as besoin d'empathie.

Not soft empathy.

Pas d'empathie molle.

Not emotional merging.

Pas de fusion émotionnelle.

Empathy as clarity.

L'empathie comme clarté.

Empathy that asks, what is this person afraid of?

L'empathie qui demande, de quoi cette personne a-t-elle peur ?

What do they need?

Que leur faut-il ?

What are they trying to protect?

Que tentent-ils de protéger ?

What would make them feel safe right now?

Qu'est-ce qui les ferait se sentir en sécurité en ce moment ?



Empathy allows you to read people.

L'empathie te permet de lire les gens.

Without judging them, without overreacting, without making everything about you, Empathy replaces confusion with understanding.

Sans les juger, sans sur-réagir, sans faire en sorte que tout soit à propos de toi, l'empathie remplace la confusion par la compréhension.

It replaces anger with perspective.

Elle remplace la colère par la perspective.

It replaces distance with connection.

Elle remplace la distance par la connexion.

Let me close with a simple, practical method you can use every day.

Laisse-moi conclure avec une méthode simple et pratique que tu peux utiliser tous les jours.

It has four steps.

Elle a quatre étapes.

Step one.

Étape un.

Observe.

Observe.

Not intensely.

Pas intensément.

Just notice what's happening.

Remarque juste ce qui se passe.

The body.

Le corps.

The voice.

La voix.

The energy.

L'énergie.

Step two.

Étape deux.

Compare.

Compare.



Is this typical for them, or is this different from their baseline?

Est-ce typique pour eux, ou est-ce différent de leur ligne de base ?

Step three.

Étape trois.

Interpret.

Interprète.

What emotion fits this behavior?

Quelle émotion correspond à ce comportement ?

What motive might be activated?

Quel motif pourrait être activé ?

Step four.

Étape quatre.

Adjust. Update your understanding as new information appears.

Ajuste. Mets à jour ta compréhension au fur et à mesure que de nouvelles informations apparaissent.

Stay flexible.

Reste flexible.

This is how clear, calm, emotionally intelligent people read others.

C'est ainsi que les personnes claires, calmes et émotionnellement intelligentes lisent les autres.

Not perfectly, but compassionately openly, and with curiosity instead of judgment.

Pas parfaitement, mais avec compassion, ouverture et curiosité au lieu de jugement.

Closing words.

Mots de clôture.

Understanding people isn't about intelligence.

Comprendre les gens ne concerne pas l'intelligence.

It's about attention.

Cela concerne l'attention.

Gentle attention.

Attention douce.

Human attention.

Attention humaine.

It's about noticing the things people reveal without meaning to reveal them.

Il s'agit de remarquer les choses que les gens révèlent sans vouloir les révéler.



Not to judge, but to connect.

Ne pas juger, mais se connecter.

Thank you for listening, my friend.

Merci d'écouter, mon ami.

This is Martin.

C'est Martin.

Please leave us a comment below.

S'il te plaît, laisse-nous un commentaire ci-dessous.

What did you find more interesting?

Qu'est-ce que tu as trouvé de plus intéressant ?

Do you think reading people could be a useful skill?

Penses-tu que lire les gens pourrait être une compétence utile ?

See you in the next episode.

Au prochain épisode.

Let's continue exploring the human world together.

Continuons à explorer le monde humain ensemble.

One slow, steady breath at a time.

Une respiration lente et régulière à la fois.

