

The Need to Stop Is More Important Than Your Need to Run

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

115 lines

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

Welcome to Your English Toolbox,

Bienvenue dans ta boîte à outils en anglais,

your slow English podcast where we train your ears step-by-step.

ton podcast d'anglais lent où nous entraînons tes oreilles étape par étape.

I'm Martin.

Je suis Martin.

And I'm Julia.

Et je suis Julia.

Before we begin, I want to ask you for a small but very important favor.

Avant de commencer, je veux te demander un petit mais très important service.

If you learn even one helpful idea today, please write a short comment after listening.

Si tu apprends même une idée utile aujourd'hui, écris s'il te plaît un bref commentaire après avoir écouté.

Comments tell the platforms that our community is real and active.

Les commentaires disent aux plateformes que notre communauté est réelle et active.

They help more learners find the podcast and help us continue creating new episodes.

Ils aident plus d'apprenants à trouver le podcast et nous aident à continuer à créer de nouveaux épisodes.

Thank you for supporting this show with your voice.

Merci de soutenir cette émission avec ta voix.

Part One: The Opening Message.

Partie Un : Le Message d'Ouverture.

Today, we explore an idea that sounds simple but is difficult to live.

Aujourd'hui, nous explorons une idée qui semble simple mais qui est difficile à vivre.

The need to stop is more important than your need to run.

Le besoin de s'arrêter est plus important que ton besoin de courir.

We live in a world that tells us to move faster and do more.

On vit dans un monde qui nous dit de bouger plus vite et de faire plus.



Learning to pause almost feels like breaking the rules.

Apprendre à faire une pause semble presque enfreindre les règles.

And yet slowing down changes everything.

Et pourtant, ralentir change tout.

It changes how you think, how you learn, and how you feel.

Ça change comment tu penses, comment tu apprends et comment tu te sens.

Part Two: The Illusion of Speed.

Partie Deux : L'Illusion de la Vitesse.

Many of us live with the feeling that we are behind, behind our goals and behind the people around us.

Beaucoup d'entre nous vivent avec le sentiment que nous sommes en retard, en retard sur nos objectifs et en retard par rapport aux personnes qui nous entourent.

That pressure makes us run even when we have no energy.

Cette pression nous fait courir même quand nous n'avons pas d'énergie.

We jump from task to task and call it productivity.

Nous sautons d'une tâche à l'autre et nous appelons ça de la productivité.

But what if running faster is not the solution?

Mais que se passerait-il si courir plus vite n'était pas la solution ?

What if real progress begins when you stop?

Que se passerait-il si le véritable progrès commençait quand tu t'arrêtes ?

The mind is like a lake.

L'esprit est comme un lac.

When the wind moves the surface, everything becomes cloudy.

Quand le vent bouge la surface, tout devient trouble.

But when the wind stops, the water becomes still and clear.

Mais quand le vent s'arrête, l'eau devient calme et claire.

The same happens inside us when we stop rushing.

La même chose se passe en nous quand nous arrêtons de nous précipiter.

Stopping is not laziness.

S'arrêter n'est pas de la paresse.

It is intentional stillness.

C'est une tranquillité intentionnelle.

It is the moment when you reconnect with what matters.

C'est le moment où tu te reconnectes avec ce qui compte.



Part Three.

Partie Trois.

Story One: Arianna Huffington.

Histoire Un : Arianna Huffington.

Let's begin with a powerful real story.

Commençons par une puissante histoire vraie.

Arianna Huffington believed success meant constant motion.

Arianna Huffington croyait que le succès signifiait un mouvement constant.

She worked almost 18 hours a day and slept very little.

Elle travaillait presque 18 heures par jour et dormait très peu.

Until one morning, she collapsed at her desk.

Jusqu'à ce qu'un matin, elle s'effondre à son bureau.

She broke her cheekbone and woke up in a pool of blood.

Elle s'est fracturé la pommette et s'est réveillée dans une flaque de sang.

That moment changed her life completely.

Ce moment a complètement changé sa vie.

She began asking a new question, "What is the point of running if the race destroys you?"

Elle a commencé à poser une nouvelle question : "Quel est l'intérêt de courir si la course te détruit ?"

She started studying sleep, balance, and mindfulness.

Elle a commencé à étudier le sommeil, l'équilibre et la pleine conscience.

Later, she left the company she had built and created Thrive Global.

Plus tard, elle a quitté l'entreprise qu'elle avait construite et a créé Thrive Global.

And she became more effective and more creative than before, because real productivity comes from presence, not pressure.

Et elle est devenue plus efficace et plus créative qu'avant, parce que la véritable productivité vient de la présence, pas de la pression.

Part Four.

Partie Quatre.

Story

Histoire

Two: Keanu Reeves.

Deux : Keanu Reeves.



The second story comes from actor Keanu Reeves.

La deuxième histoire provient de l'acteur Keanu Reeves.

He is known for being calm, humble, and kind, but he has lived through enormous personal loss.

Il est connu pour être calme, humble et gentil, mais il a vécu d'énormes pertes personnelles.

He lost his closest friend, his partner, and even his child.

Il a perdu son ami le plus proche, son partenaire et même son enfant.

Instead of running from pain, he slowed down.

Au lieu de fuir la douleur, il a ralenti.

He lived quietly, reading in cafes and riding the subway.

Il a vécu tranquillement, lisant dans des cafés et prenant le métro.

That quietness became his strength.

Cette tranquillité est devenue sa force.

When someone asked how he stayed grounded, he gave a simple answer.

Quand quelqu'un lui a demandé comment il restait ancré, il a donné une réponse simple.

"Sometimes simple things are the most difficult to achieve, simplicity, silence, and a smile."

"Parfois, les choses simples sont les plus difficiles à réaliser, la simplicité, le silence et un sourire."

Slowing down did not reduce his success.

Ralentir n'a pas réduit son succès.

It made him more respected, more admired, and more human.

Cela l'a rendu plus respecté, plus admiré et plus humain.

When he stopped chasing the world, the world came to him.

Quand il a arrêté de courir après le monde, le monde est venu à lui.

Part Five: What Mindfulness Really Means.

Partie Cinq : Ce que signifie vraiment la pleine conscience.

Many people imagine mindfulness as something complicated, but it is simple.

Beaucoup de gens imaginent la pleine conscience comme quelque chose de compliqué, mais c'est simple.

Mindfulness is the art of noticing.

La pleine conscience est l'art de remarquer.

Noticing your breath, your thoughts, your emotions, and your reactions.

Remarquer ta respiration, tes pensées, tes émotions et tes réactions.

Jon Kabat-Zinn defines it as paying attention on purpose in the present moment without judgment.

Jon Kabat-Zinn le définit comme prêter attention intentionnellement dans le moment présent sans jugement.



That small pause creates space, and in that space, you find freedom.

Cette petite pause crée de l'espace, et dans cet espace, tu trouves la liberté.

You realize you don't need to react automatically.

Tu réalises que tu n'as pas besoin de réagir automatiquement.

You don't need to push through exhaustion.

Tu n'as pas besoin de pousser à travers l'épuisement.

You can choose the next step instead of repeating old habits.

Tu peux choisir la prochaine étape au lieu de répéter de vieilles habitudes.

Mindfulness transforms life from a race into a practice.

La pleine conscience transforme la vie d'une course en une pratique.

Part Six: The Cost of Constant Running.

Partie Six : Le coût de courir constamment.

Most of us are addicted to running mentally.

La plupart d'entre nous sont accros à courir mentalement.

We run toward goals, deadlines, and pressure.

Nous courons vers des objectifs, des délais et de la pression.

We believe slowing down means falling behind.

Nous croyons que ralentir signifie prendre du retard.

But when you never rest, your attention becomes scattered.

Mais quand tu ne te reposes jamais, ton attention devient dispersée.

You lose clarity, depth, and joy.

Tu perds en clarté, en profondeur et en joie.

Learning becomes mechanical instead of meaningful.

L'apprentissage devient mécanique au lieu d'être significatif.

It is like trying to fill a shaking glass with water; most of the water spills out.

C'est comme essayer de remplir un verre tremblant avec de l'eau ; la plupart de l'eau se renverse.

The same happens with knowledge.

Il en va de même pour la connaissance.

Nothing stays when the mind is shaking.

Rien ne reste quand l'esprit tremble.

That is why stopping is essential.

C'est pourquoi s'arrêter est essentiel.



Stopping is not failure.

S'arrêter n'est pas un échec.

Stopping is where understanding begins.

S'arrêter est là où la compréhension commence.

Part 7:

Partie 7 :

Mindfulness and English Learning.

Pleine conscience et apprentissage de l'anglais.

Now, let's connect this philosophy to English learning.

Maintenant, connectons cette philosophie à l'apprentissage de l'anglais.

Many learners want fast results.

Beaucoup d'apprenants veulent des résultats rapides.

But language learning is not a sprint; it is a long walk through a forest.

Mais apprendre une langue n'est pas un sprint ; c'est une longue marche à travers une forêt.

If you run, you miss the details that matter.

Si tu cours, tu manques les détails qui comptent.

This is why we teach slow English.

C'est pourquoi nous enseignons l'anglais lent.

Real fluency comes from mindful repetition.

La vraie fluidité vient de la répétition consciente.

When you slow down, your brain finally absorbs what you hear.

Quand tu ralentis, ton cerveau absorbe enfin ce que tu entends.

Mindfulness helps at every stage.

La pleine conscience aide à chaque étape.

When you listen, listen fully.

Quand tu écoutes, écoute complètement.

When you speak, notice your pronunciation.

Quand tu parles, fais attention à ta prononciation.

When you study vocabulary, feel the rhythm of the words.

Quand tu étudies le vocabulaire, ressens le rythme des mots.

It is not about studying more; it is about studying with awareness.

Il ne s'agit pas d'étudier plus ; il s'agit d'étudier avec conscience.



Part 8: Practical Mindful English Habits.

Partie 8 : Habitudes Pratiques de l'Anglais Conscient.

Here are simple ways to apply mindfulness to English.

Voici des façons simples d'appliquer la pleine conscience à l'anglais.

Mindful listening means focusing on the sound of each word.

Écouter avec attention signifie se concentrer sur le son de chaque mot.

Notice pauses, tone, and emotion.

Fais attention aux pauses, au ton et à l'émotion.

Mindful speaking means taking a breath before you speak; say the sentence slowly and clearly.

Parler avec attention signifie prendre une respiration avant de parler ; dis la phrase lentement et clairement.

Mindful reading means stopping after a paragraph;

Lire avec attention signifie s'arrêter après un paragraphe ;

let the meaning settle.

laisse le sens se poser.

Mindful writing means writing slowly and enjoying the process; feel your ideas turning into language.

Écrire avec attention signifie écrire lentement et apprécier le processus ; ressens tes idées se transformer en langage.

Part 9: Final Reflection.

Partie 9 : Réflexion Finale.

When we stop running, something magical appears; we start hearing life again.

Quand on arrête de courir, quelque chose de magique apparaît ; on commence à entendre la vie à nouveau.

Learning becomes lighter and more joyful.

L'apprentissage devient plus léger et plus joyeux.

Thich Nhat Hanh said, "Smile, breathe, and go slowly."

Thich Nhat Hanh a dit : "Souris, respire et va doucement."

That sentence contains everything.

Cette phrase contient tout.

When you learn slowly, you understand deeply.

Quand tu apprends lentement, tu comprends profondément.

When you speak slowly, you connect honestly.

Quand tu parles lentement, tu te connectes honnêtement.

When you live slowly, you live more completely.

Quand tu vis lentement, tu vis plus complètement.



So take a breath.

Alors prends une respiration.

Your need to stop is more important than your need to run.

Ton besoin de t'arrêter est plus important que ton besoin de courir.

If you enjoyed this episode, please write a short comment before you go.

Si tu as aimé cet épisode, écris un court commentaire avant de partir.

Comments tell the platforms that our community is real and active.

Les commentaires disent aux plateformes que notre communauté est réelle et active.

Your support helps us continue creating new mindful episodes every week.

Ton soutien nous aide à continuer à créer de nouveaux épisodes conscients chaque semaine.

Tell us how slowing down has helped your English or what topic you want next.

Dis-nous comment ralentir a aidé ton anglais ou quel sujet tu veux ensuite.

Thank you for listening.

Merci d'avoir écouté.

