

Shadowing Practice 100 Lessons

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

155 lines

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

Welcome to your English toolbox, the podcast where we train your ears and your mind step by step.

Bienvenue dans ta boîte à outils en anglais, le podcast où nous entraînons tes oreilles et ton esprit étape par étape.

I am Peter,

Je suis Peter,

and today we are going to do

et aujourd'hui nous allons faire

something very powerful.

quelque chose de très puissant.

We are going to practice shadowing with 100 sentences of wisdom from Mark Manson.

Nous allons pratiquer le shadowing avec 100 phrases de sagesse de Mark Manson.

I recommend you to listen to our previous episode where we deeply explain the content of this interesting book, The Subtle Art of Not Giving a Fuck.

Je te recommande d'écouter notre épisode précédent où nous expliquons en profondeur le contenu de ce livre intéressant, L'art subtil de s'en foutre.

After being aware of the content, today's episode is a good way to practice shadowing English, improving your listening and understanding, and at the same time going back to the powerful teachings of the book.

Après avoir pris connaissance du contenu, l'épisode d'aujourd'hui est une bonne façon de pratiquer le shadowing en anglais, d'améliorer ton écoute et ta compréhension, et en même temps de revenir aux enseignements puissants du livre.

I will read 100 sentences divided into five blocks.

Je vais lire 100 phrases divisées en cinq blocs.

Your job is to listen

Ton travail est d'écouter

and then repeat exactly what I say during the silence.

et puis de répéter exactement ce que je dis pendant le silence.

Take a deep breath, relax your shoulders and let's begin.

Prends une profonde respiration, détends tes épaules et commençons.



Block one: The feedback loop and suffering.

Bloc un : La boucle de rétroaction et la souffrance.

The desire for more positive experience is itself a negative experience.

Le désir de plus d'expériences positives est en lui-même une expérience négative.

Paradoxically, the acceptance of one's negative experience is itself a positive experience.

Paradoxalement, l'acceptation de sa propre expérience négative est en elle-même une expérience positive.

We have become too comfortable, and that is making us weak.

Nous sommes devenus trop confortables, et cela nous rend faibles.

To not give a fuck is to stare down life's most terrifying and difficult challenges.

S'en foutre, c'est faire face aux défis les plus terrifiants et difficiles de la vie.

You must care about something far more important than your adversity.

Tu dois te soucier de quelque chose de bien plus important que ton adversité.

If you don't find a meaningful problem, your mind will invent meaningless ones.

Si tu ne trouves pas un problème significatif, ton esprit inventera des problèmes sans signification.

Everything worthwhile in life is won through surmounting the associated negative experience.

Tout ce qui vaut la peine dans la vie se gagne en surmontant l'expérience négative associée.

Avoiding suffering is a form of suffering.

Éviter la souffrance est une forme de souffrance.

The avoidance of struggle is a struggle.

L'évitement de la lutte est une lutte.

The denial of failure is a failure.

Le déni de l'échec est un échec.

Hiding what is shameful is itself a form of shame.

Cacher ce qui est honteux est en soi une forme de honte.

Pain is an inextricable thread in the fabric of life.

La douleur est un fil inextricable dans le tissu de la vie.

To try to pull the thread of pain out is to unravel everything else with it.

Essayer de tirer le fil de la douleur est défaire tout le reste avec lui.

Happiness is not a solvable equation.

Le bonheur n'est pas une équation résoluble.

Happiness comes from solving problems.

Le bonheur vient de la résolution de problèmes.



True happiness occurs only when you find the problems you enjoy having.

Le vrai bonheur n'arrive que lorsque tu trouves les problèmes que tu aimes avoir.

Don't ask yourself what you want to enjoy;

Ne te demande pas ce que tu veux apprécier ;

ask yourself

demande-toi

what pain you want to sustain.

quelle douleur tu veux supporter.

Who you are is defined by what you are willing to struggle for.

Qui tu es est défini par ce pour quoi tu es prêt à lutter.

This is the most simple and basic component of life.

C'est le composant le plus simple et basique de la vie.

Reflection one: That was the first block.

Réflexion un : C'était le premier bloc.

We learned that avoiding pain only creates more pain.

Nous avons appris qu'éviter la douleur ne crée que plus de douleur.

Real happiness is found in choosing the struggles that matter to us.

Le vrai bonheur se trouve en choisissant les luttes qui comptent pour nous.

Let's move deeper into how we see ourselves.

Approfondissons comment nous nous voyons.

Block two: Values and being average.

Bloc deux : Valeurs et être moyen.

The vast majority of your life will be boring and not noteworthy.

La grande majorité de ta vie sera ennuyeuse et sans intérêt.

That is okay.

C'est bon.

If you feel like you must be special to be worthy, you will always feel like a failure.

Si tu sens que tu dois être spécial pour être digne, tu te sentiras toujours comme un échec.

The ticket to emotional health involves accepting the bland and mundane truths of life.

Le billet pour la santé émotionnelle implique d'accepter les vérités fades et banales de la vie.

Once you accept your life as mundane, you are free to accomplish what you truly wish.

Une fois que tu acceptes ta vie comme banale, tu es libre d'accomplir ce que tu souhaites vraiment.



Self-awareness is like an onion.

La conscience de soi est comme un oignon.

There are multiple layers to it, and the more you peel them back, the more you cry.

Il y a plusieurs couches, et plus tu les pèles, plus tu pleures.

Values are the fundamental component of our psychological makeup.

Les valeurs sont le composant fondamental de notre composition psychologique.

If you have shitty values, you will have a shitty life. Pleasure is a false god.

Si tu as des valeurs de merde, tu auras une vie de merde. Le plaisir est un faux dieu.

Pleasure is the most superficial form of life satisfaction, and therefore the easiest to obtain.

Le plaisir est la forme la plus superficielle de satisfaction dans la vie, et donc la plus facile à obtenir.

Material success is also a poor metric for self-worth.

Le succès matériel est aussi un mauvais indicateur de l'estime de soi.

Once you are able to provide for your basic physical needs, the correlation between happiness and money is zero.

Une fois que tu es capable de subvenir à tes besoins physiques de base, la corrélation entre le bonheur et l'argent est nulle.

Always being right is another terrible value.

Toujours avoir raison est une autre valeur terrible.

It prevents you from learning from your mistakes.

Ça t'empêche d'apprendre de tes erreurs.

Staying positive all the time is a form of avoidance.

Rester positif tout le temps est une forme d'évitement.

Denying negative emotions leads to deeper and more prolonged negative emotions.

Nier les émotions négatives conduit à des émotions négatives plus profondes et prolongées.

Good values are reality-based, socially constructive, and immediate.

Les bonnes valeurs sont basées sur la réalité, socialement constructives et immédiates.

Honesty is a good value because it is something you have complete control over.

L'honnêteté est une bonne valeur parce que c'est quelque chose sur lequel tu as un contrôle total.

Popularity is a bad value because it is out of your control.

La popularité est une mauvaise valeur parce qu'elle est hors de ton contrôle.

Reflection three.

Réflexion trois.



In this block, we confronted the idea of being special.

Dans ce bloc, nous avons confronté l'idée d'être spécial.

Accepting that we are average at most things liberates us from the pressure to be perfect.

Accepter que nous sommes moyens dans la plupart des choses nous libère de la pression d'être parfaits.

We also learn to choose values that we can control, like honesty and humility.

Nous apprenons aussi à choisir des valeurs que nous pouvons contrôler, comme l'honnêteté et l'humilité.

let's talk about responsibility.

parlons de responsabilité.

Block three, radical responsibility.

Bloc trois, responsabilité radicale.

We are responsible for experiences that aren't our fault all the time.

Nous sommes responsables d'expériences qui ne sont pas de notre faute tout le temps.

Fault is past tense.

La faute est au temps passé.

Responsibility is present tense.

La responsabilité est au temps présent.

Fault results from choices that have already been made.

La faute résulte de choix qui ont déjà été faits.

Responsibility results from the choices you are currently making.

La responsabilité résulte des choix que tu es en train de faire actuellement.

Nobody else is ever responsible for your situation but you.

Personne d'autre n'est jamais responsable de ta situation sauf toi.

Many people

Beaucoup de gens

may be to blame for your unhappiness...

peuvent être coupables de ton malheur...

But nobody is ever responsible for your unhappiness but you.

Mais personne n'est jamais responsable de ton malheur sauf toi.

Taking responsibility for your problems is the first step to solving them.

Prendre la responsabilité de tes problèmes est le premier pas pour les résoudre.

The more we choose to accept responsibility in our lives, the more power we will exercise over our lives.

Plus nous choisissons d'accepter la responsabilité dans nos vies, plus nous exercerons de pouvoir sur nos vies.



We do not go from wrong to right...

Nous ne passons pas de l'inexact à la justesse...

We go from wrong to slightly less wrong.

Nous passons de l'inexact à quelque chose de légèrement moins inexact.

Uncertainty is the root of all progress and all growth.

L'incertitude est la racine de tout progrès et de toute croissance.

The more you try to be certain about something, the more uncertain and insecure you will feel.

Plus tu essaies d'être certain de quelque chose, plus tu te sentiras incertain et peu sûr de toi.

You should never say, "I know who I am." You should ask, "What if I am wrong?"

Tu ne devrais jamais dire : "Je sais qui je suis." Tu devrais demander : "Et si j'avais tort ?"

The more something threatens your identity, the more you will avoid it.

Plus quelque chose menace ton identité, plus tu l'éviteras.

Let go of who you think you are...

Laisse aller qui tu penses être...

This allows you to become who you might be.

Cela te permet de devenir qui tu pourrais être.

Doubt is the beginning of wisdom.

Le doute est le début de la sagesse.

Reflection

Réflexion

three.

trois.

That was a heavy section.

C'était une section lourde.

The distinction between fault and responsibility is crucial.

La distinction entre faute et responsabilité est cruciale.

Even if life deals you a bad hand, it is your responsibility to play it well We must be willing to doubt ourselves.

Même si la vie te donne une mauvaise main, c'est ta responsabilité de bien jouer. Nous devons être prêts à douter de nous-mêmes.

Block four, failure and action.

Bloc quatre, échec et action.

Failure is an arbitrary concept.

L'échec est un concept arbitraire.



If your metric for success is to learn, then failure is impossible.

Si ta métrique pour le succès est d'apprendre, alors l'échec est impossible.

We can be truly successful only at something we're willing to fail at.

Nous ne pouvons vraiment réussir que dans quelque chose que nous sommes prêts à rater.

If you are unwilling to fail, then you are unwilling to succeed.

Si tu n'es pas prêt à échouer, alors tu n'es pas prêt à réussir.

Pain is part of the process Just as physical pain strengthens bone and muscle, emotional pain strengthens your mind.

La douleur fait partie du processus. Tout comme la douleur physique renforce les os et les muscles, la douleur émotionnelle renforce ton esprit.

Life is about not knowing, and then doing something anyway.

La vie consiste à ne pas savoir, puis à faire quelque chose quand même.

Do not just sit there;

Ne reste pas assis là ;

do something.

fais quelque chose.

Action isn't just the effect of motivation, it's also the cause of it.

L'action n'est pas seulement l'effet de la motivation, c'est aussi la cause de celle-ci.

Motivation is an endless loop.

La motivation est une boucle sans fin.

Action leads to inspiration, which leads to motivation.

L'action mène à l'inspiration, qui mène à la motivation.

If you lack the motivation to make an important change in your life, do something.

Si tu manques de motivation pour faire un changement important dans ta vie, fais quelque chose.

Anything.

N'importe quoi.

Then harness the reaction to that action as a way to begin motivating yourself.

Ensuite, exploite la réaction à cette action comme un moyen de commencer à te motiver.

The "do something" principle

Le principe "fais quelque chose"

creates its own momentum.

crée son propre élan.



You are your own source of inspiration.

Tu es ta propre source d'inspiration.

You do not need to wait for permission to act.

Tu n'as pas besoin d'attendre la permission d'agir.

Small actions snowball into large changes.

Les petites actions s'accumulent en grands changements.

Progress is born from the willingness to act without guarantees.

Le progrès naît de la volonté d'agir sans garanties.

Reflection garden.

Jardin de réflexion.

That block was about movement.

Ce bloc parlait de mouvement.

We often wait for motivation, but action actually creates motivation.

Nous attendons souvent la motivation, mais l'action crée en réalité la motivation.

Don't fear failure; use it as a tool to move forward.

N'aie pas peur de l'échec ; utilise-le comme un outil pour avancer.

We are almost there.

Nous y sommes presque.

Let's finish with the final block.

Terminons avec le dernier bloc.

Block five, rejection, love, and death.

Bloc cinq, rejet, amour et mort.

Freedom is not the absence of commitment;

La liberté n'est pas l'absence d'engagement ;

freedom is the ability to choose what to commit to.

la liberté est la capacité de choisir à quoi s'engager.

You cannot value everything.

Tu ne peux pas tout valoriser.

To value something, you must reject what is not that thing.

Pour valoriser quelque chose, tu dois rejeter ce qui n'est pas cette chose.

Rejection is an inherent and necessary part of maintaining our values.

Le rejet est une partie inhérente et nécessaire au maintien de nos valeurs.



Honesty is a natural human craving,

L'honnêteté est un désir humain naturel,

but you cannot have honesty without the possibility of rejection.

mais tu ne peux pas avoir d'honnêteté sans la possibilité de rejet.

Entitlement is the belief that you deserve a different set of rules than everyone else.

Le sentiment de droit est la croyance que tu mérites des règles différentes de celles de tout le monde.

Healthy love is based on two people with their own values and their own responsibilities.

L'amour sain est basé sur deux personnes avec leurs propres valeurs et leurs propres responsabilités.

Unhealthy love is based on two people trying to escape their problems through their emotions for each other.

L'amour malsain est basé sur deux personnes qui essaient d'échapper à leurs problèmes à travers leurs émotions l'un pour l'autre.

Commitment gives you freedom because you're no longer distracted by the unimportant.

L'engagement te donne la liberté parce que tu n'es plus distrait par l'insignifiant.

Breadth of experience is necessary when you're young,

L'amplitude de l'expérience est nécessaire quand tu es jeune,

but depth is where the gold is buried.

mais la profondeur est là où l'or est enterré.

Death is the light by which the shadow of all of life's meaning is measured.

La mort est la lumière par laquelle l'ombre de tout le sens de la vie est mesurée.

Without death, everything would feel inconsequential.

Sans la mort, tout semblerait insignifiant.

You are going to die, and that is a good thing.

Tu vas mourir, et c'est une bonne chose.

It creates a sense of urgency to get your priorities straight.

Cela crée un sens de l'urgence pour mettre tes priorités en ordre.

Our projects are our way of feeling immortal,

Nos projets sont notre façon de nous sentir immortels,

but you are not the center of the universe.

mais tu n'es pas le centre de l'univers.

Once you become comfortable with the fact of your own death, you are finally free to live.

Une fois que tu es à l'aise avec le fait de ta propre mort, tu es enfin libre de vivre.

Reflection five.

Réflexion cinq.



We have completed the 100 sentences.

Nous avons complété les 100 phrases.

We ended with the reminder that commitment gives us depth and death gives us focus.

Nous avons terminé avec le rappel que l'engagement nous donne de la profondeur et la mort nous donne de la concentration.

By rejecting the trivial, we make space for the essential.

En rejetant le trivial, nous faisons de la place pour l'essentiel.

Conclusion.

Conclusion.

Thank you for joining me in this intense shadowing session.

Merci de m'avoir rejoint dans cette intense session de shadowing.

Repeating these sentences helps your brain internalize the grammar, the rhythm, and the philosophy of English.

Répéter ces phrases aide ton cerveau à internaliser la grammaire, le rythme et la philosophie de l'anglais.

Now, I have an important request for you.

Maintenant, j'ai une demande importante pour toi.

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

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

Your comments show the platforms that our community is real, active, and growing.

Tes commentaires montrent aux plateformes que notre communauté est réelle, active et en croissance.

This support is crucial for us to continue creating new episodes every week.

Ce soutien est crucial pour que nous puissions continuer à créer de nouveaux épisodes chaque semaine.

Tell me which sentence

Dis-moi quelle phrase

resonated with you the most.

t'a le plus touché.

Do you want to be part of our Slow English community?

Veux-tu faire partie de notre communauté de Slow English ?

We need your comments because your voice is more important than mine.

Nous avons besoin de tes commentaires parce que ta voix est plus importante que la mienne.

Your voice and comments will show us the right path.

Ta voix et tes commentaires nous montreront le bon chemin.



Thank you for listening.

Merci d'avoir écouté.

I am Peter,

Je suis Peter,

and I will see you in the next episode.

et je te verrai dans le prochain épisode.

