

Talk About Your Feelings in English

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

223 lines

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

Talk about your feelings.

Parle de tes sentiments.

Welcome to Your English Toolbox, your slow English podcast where we train your ears step-by-step.

Bienvenue dans Ta Boîte à Outils en Anglais, ton podcast d'anglais lent où nous entraînons tes oreilles étape par étape.

I am Martin.

Je suis Martin.

And I am Julia.

Et je suis Julia.

How are you today?

Comment ça va aujourd'hui ?

Are you really fine?

Es-tu vraiment bien ?

Well, actually, I am a little bit tired and stressed about a project.

Eh bien, en fait, je suis un peu fatigué et stressé à cause d'un projet.

See, that is the problem with English learners and even native speakers.

Tu vois, c'est le problème avec les apprenants d'anglais et même les locuteurs natifs.

We always say, "I am fine," because we are afraid to show our real emotions.

Nous disons toujours : "Je vais bien," parce que nous avons peur de montrer nos vraies émotions.

But language is a tool for connection.

Mais la langue est un outil de connexion.

If you cannot express sadness, frustration, or joy, you are only using half of your toolbox.

Si tu ne peux pas exprimer la tristesse, la frustration ou la joie, tu n'utilises que la moitié de ta boîte à outils.

Today, we are going to go deep.

Aujourd'hui, nous allons aller en profondeur.



We will learn how to talk about difficult feelings.

Nous allons apprendre à parler de sentiments difficiles.

We will learn how to confront people politely.

Nous allons apprendre à confronter les gens poliment.

And we have a very special guest to help us understand why this is so important.

Et nous avons un invité très spécial pour nous aider à comprendre pourquoi c'est si important.

Please welcome Rose, a psychologist who joins us today.

Accueille Rose, une psychologue qui se joint à nous aujourd'hui.

Hello, Martin.

Bonjour, Martin.

Hello, Julia.

Bonjour, Julia.

It is wonderful to be here.

C'est merveilleux d'être ici.

We are so happy to have you, Rose.

Nous sommes très heureux de t'avoir, Rose.

Rose, why is it so hard for people to say, "I am sad," or, "I am angry"?

Rose, pourquoi est-il si difficile pour les gens de dire : "Je suis triste," ou, "Je suis en colère" ?

It is often because we think negative feelings are bad.

C'est souvent parce que nous pensons que les sentiments négatifs sont mauvais.

We think we must be happy all the time to be accepted.

Nous pensons que nous devons être heureux tout le temps pour être acceptés.

But from a psychological perspective, ignoring feelings is dangerous.

Mais d'un point de vue psychologique, ignorer les sentiments est dangereux.

That is a great hook for our listeners.

C'est une excellente accroche pour nos auditeurs.

So, are you ready to stop saying, "I am fine," and start speaking the truth?

Alors, es-tu prête à arrêter de dire : "Je vais bien," et à commencer à dire la vérité ?

Let's open Your English Toolbox.

Ouvrons Ta Boîte à Outils en Anglais.

Part 1: Identifying the Feeling.

Partie 1 : Identifier le Sentiment.



Before we can talk, we must identify the word.

Avant que nous puissions parler, nous devons identifier le mot.

Many students only use happy, sad, or angry.

Beaucoup d'étudiants n'utilisent que heureux, triste ou en colère.

But English has thousands of nuances.

Mais l'anglais a des milliers de nuances.

Rose, in your therapy sessions, what is the first step?

Rose, dans tes séances de thérapie, quelle est la première étape ?

The first step is to name the emotion accurately.

La première étape est de nommer l'émotion avec précision.

There is a big difference between being angry and being frustrated.

Il y a une grande différence entre être en colère et être frustré.

Let's look at that difference.

Regardons cette différence.

Angry is a strong, hot feeling of displeasure.

En colère est un sentiment fort et chaud de mécontentement.

For example, if I cannot find my keys, I am frustrated.

Par exemple, si je ne trouve pas mes clés, je suis frustré.

If someone steals my keys, I am angry.

Si quelqu'un me vole mes clés, je suis en colère.

That is a very clear distinction.

C'est une distinction très claire.

Rose, why does accuracy matter here?

Rose, pourquoi la précision est-elle importante ici ?

We call this, "Name it to tame it."

Nous appelons cela, "Nommer pour apprivoiser."

If you say, "I am overwhelmed," you admit you have too much pressure.

Si tu dis, "Je me sens dépassé," tu admetts que tu as trop de pression.

Overwhelmed,

Dépassé,

that is a fantastic B2-level word.

c'est un mot fantastique de niveau B2.



It means you have too much work or too much emotion to handle.

Cela signifie que tu as trop de travail ou trop d'émotion à gérer.

Listeners, are you feeling overwhelmed with your English study sometimes?

Auditeurs, vous vous sentez parfois dépassés par votre étude de l'anglais ?

Encouraging, speaking very slowly, it is okay to admit it.

Encourageant, parler très lentement, c'est okay de l'admettre.

Another great word is anxious.

Un autre grand mot est anxieux.

How is that different from afraid, Julia?

Comment cela est-il différent d'avoir peur, Julia ?

Afraid is usually about a real danger right now, like a lion.

Avoir peur se réfère généralement à un danger réel en ce moment, comme un lion.

Anxious is about something in the future like a job interview.

Anxieux se réfère à quelque chose dans le futur comme un entretien d'embauche.

Exactly.

Exactement.

Anxiety lives in the future.

L'anxiété vit dans le futur.

When you tell a friend, "I am feeling anxious about tomorrow," you invite them to help you.

Quand tu dis à un ami, "Je me sens anxieux à propos de demain," tu l'invites à t'aider.

So rule number one is precision.

Donc, la règle numéro un est la précision.

Stop using bad, and start using frustrated, overwhelmed, or anxious.

Arrête de dire mauvais, et commence à dire frustré, dépassé ou anxieux.

Part 2: The Danger of Bottling Up.

Partie 2 : Le danger de réprimer.

Now we need some phrasal verbs.

Maintenant, nous avons besoin de quelques verbes à particule.

Rose, what happens if we do not speak about our emotions?

Rose, que se passe-t-il si nous ne parlons pas de nos émotions ?

Well, if you do not speak, you tend to bottle up your feelings.

Eh bien, si tu ne parles pas, tu as tendance à réprimer tes sentiments.



To bottle up.

Réprimer.

Imagine a bottle of soda.

Imagine une bouteille de soda.

You shake it and shake it, but you keep the cap on tight.

Tu la secoues et la secoues, mais tu gardes le bouchon bien serré.

You are putting the feelings inside a bottle and closing it.

Tu mets les sentiments dans une bouteille et tu la fermes.

That is bottling up.

C'est réprimer.

And when you bottle up your emotions, eventually the bottle explodes.

Et quand tu réprimes tes émotions, finalement la bouteille explose.

We have a phrasal verb for that explosion, too.

Nous avons aussi un verbe à particule pour cette explosion.

It is to lash out.

C'est se déchaîner.

To lash out, this means to suddenly attack someone verbally because you are angry.

Se déchaîner, cela signifie attaquer soudainement quelqu'un verbalement parce que tu es en colère.

Imagine you bottled up your stress from work all day.

Imagine que tu as réprimé ton stress du travail toute la journée.

Then you come home and your husband asks, "What is for dinner?"

Puis tu rentres chez toi et ton mari demande, "Qu'est-ce qu'il y a pour le dîner ?"

And you scream, "Why do you always ask me that?"

Et tu cries, "Pourquoi tu me demandes toujours ça ?"

You lashed out at him.

Tu t'es déchaîné contre lui.

And usually, you lash out at the people you love the most.

Et généralement, tu te déchaînes sur les personnes que tu aimes le plus.

This damages relationships.

Cela nuit aux relations.

So, the opposite of bottling up is to open up.

Donc, l'opposé de réprimer est de s'ouvrir.



To open up.

S'ouvrir.

This means to start talking about your inner world.

Cela signifie commencer à parler de ton monde intérieur.

Opening up requires vulnerability, but it builds trust.

S'ouvrir nécessite de la vulnérabilité, mais cela construit la confiance.

I have a question for you, Rose.

J'ai une question pour toi, Rose.

Is there a physical benefit to opening up?

Y a-t-il un bénéfice physique à s'ouvrir ?

Absolutely.

Absolument.

When you bottle up, your cortisol levels, the stress hormone, go up.

Quand tu réprimes, tes niveaux de cortisol, l'hormone du stress, augmentent.

When you open up, your brain releases oxytocin.

Quand tu t'ouvres, ton cerveau libère de l'ocytocine.

That is the bonding chemical.

C'est la substance chimique du lien.

So, speaking English is actually good for your health?

Alors, parler anglais est en fait bon pour ta santé ?

Only if you tell the truth.

Seulement si tu dis la vérité.

Listeners, I want you to shadow this sentence with me to practice the phrasal verb.

Auditeurs, je veux que vous répétiez cette phrase avec moi pour pratiquer le phrasal verb.

Repeat after me.

Répète après moi.

I need to open up because I cannot bottle this up anymore.

J'ai besoin de m'ouvrir parce que je ne peux plus garder ça pour moi.

Let's try one more time.

Essayons une fois de plus.

Don't lash out.

Ne te déchaîne pas.



Just try to open up.

Essaie juste de t'ouvrir.

Part three, how to confront someone.

Partie trois, comment confronter quelqu'un.

Okay, we know we should open up.

D'accord, nous savons que nous devrions nous ouvrir.

But what if the feeling is caused by another person?

Mais que faire si le sentiment est causé par une autre personne ?

This is the hard part.

C'est la partie difficile.

Many learners stay silent because they are afraid to be rude.

Beaucoup d'apprenants restent silencieux parce qu'ils ont peur d'être impolis.

Rose, is there a psychological trick to confront someone without fighting?

Rose, y a-t-il un truc psychologique pour confronter quelqu'un sans se battre ?

Yes, there is a classic tool we use.

Oui, il y a un outil classique que nous utilisons.

It is called the I statement.

Ça s'appelle la déclaration en je.

The I statement.

La déclaration en je.

Can you explain how that works?

Peux-tu expliquer comment ça fonctionne ?

Usually when we confront someone, we use you statements.

Généralement, quand nous confrontons quelqu'un, nous utilisons des déclarations en tu.

We say, "You are rude," or, "You never listen to me."

Nous disons, "Tu es impoli," ou, "Tu ne m'écoutes jamais."

That sounds like an attack.

Ça ressemble à une attaque.

And when I hear, "You never listen," I want to defend myself.

Et quand j'entends, "Tu n'écoutes jamais," je veux me défendre.

Exactly.

Exactement.



Instead, you should focus on your own feeling.

Au lieu de ça, tu devrais te concentrer sur ton propre sentiment.

The formula is, "I feel when you..."

La formule est, "Je me sens quand tu..."

Let's look at the grammar of that.

Regardons la grammaire de ça.

Write I feel followed by an adjective.

Écris je me sens suivi d'un adjectif.

Speaking very slowly, when you, followed by a verb.

En parlant très lentement, quand tu, suivi d'un verbe.

So instead of saying, "You are annoying," what should I say, Rose?

Alors au lieu de dire, "Tu es ennuyeux," que devrais-je dire, Rose ?

You could say, "I feel frustrated when you interrupt me."

Tu pourrais dire, "Je me sens frustré quand tu m'interromps."

Notice the difference.

Remarque la différence.

You are not saying the person is bad.

Tu ne dis pas que la personne est mauvaise.

You are saying the action produces a feeling in you.

Tu dis que l'action produit un sentiment en toi.

Let's practice some other examples.

Pratiquons quelques autres exemples.

Imagine your friend is always late.

Imagine que ton ami arrive toujours en retard.

Do not say, "You are so disrespectful."

Ne dis pas, "Tu es tellement irrespectueux."

That will start a fight.

Ça va commencer une bagarre.

Instead say, "I feel hurt when you arrive late because it feels like my time is not important."

Au lieu de dire, "Je me sens blessé quand tu arrives en retard parce que j'ai l'impression que mon temps n'est pas important."

You added the because, which explains the impact.

Tu as ajouté le parce que, ce qui explique l'impact.



This invites the other person to understand you, not fight you.

Cela invite l'autre personne à te comprendre, pas à se battre avec toi.

Is it really that simple?

Est-ce vraiment si simple ?

Simple to say, but hard to do.

Simple à dire, mais difficile à faire.

It requires you to know your feeling first.

Ça nécessite que tu connaisses d'abord ton sentiment.

We also have a great expression for this moment of honesty.

Nous avons aussi une super expression pour ce moment d'honnêteté.

It is to get something off your chest.

C'est pour se libérer le cœur.

Imagine a heavy weight sitting on your chest.

Imagine un poids lourd sur ta poitrine.

You cannot breathe well.

Tu ne peux pas bien respirer.

When you finally say the truth, the weight is gone.

Quand tu dis enfin la vérité, le poids est parti.

You got it off your chest.

Tu l'as sorti de ton cœur.

Rose, how do patients feel after they get it off their chest?

Rose, comment se sentent les patients après avoir libéré leur cœur ?

They often sigh with relief, "Oh." They feel lighter.

Ils soupirent souvent de soulagement, "Oh." Ils se sentent plus légers.

They realize the fear was in their head.

Ils réalisent que la peur était dans leur tête.

So, listeners, if you are holding a heavy secret or a frustration, use the structure, "I feel X when you do Y."

Alors, auditeurs, si vous gardez un lourd secret ou une frustration, utilisez la structure, "Je me sens X quand tu fais Y."

Part four, asking about feelings.

Partie quatre, parler des sentiments.

We have talked about expressing ourselves.

Nous avons parlé de nous exprimer.



But a conversation is a two-way street.

Mais une conversation est une rue à double sens.

We need to ask other people how they feel.

Nous devons demander aux autres comment ils se sentent.

And, "How are you?" is not enough.

Et, "Comment ça va ?" ce n'est pas suffisant.

"How are you?" is automatic.

"Comment ça va ?" c'est automatique.

It is a reflex, not a question.

C'est un réflexe, pas une question.

Rose, how can we ask a question that invites a real answer?

Rose, comment pouvons-nous poser une question qui invite une vraie réponse ?

You need to ask specific open-ended questions.

Tu dois poser des questions ouvertes spécifiques.

Instead of, "Are you okay?" which is a yes/no question,

Au lieu de, "Ça va ?" qui est une question oui/non,

try asking, "What is on your mind?"

essaie de demander, "Qu'est-ce qui te préoccupe ?"

"What is on your mind?"

"Qu'est-ce qui te préoccupe ?"

That is a beautiful phrase.

C'est une belle phrase.

It implies that you know the person is thinking about something.

Cela implique que tu sais que la personne pense à quelque chose.

Another great one is, "You seem a bit quiet today."

Une autre super phrase est, "Tu sembles un peu silencieux aujourd'hui."

That is an observation, not a question, but it invites an answer.

C'est une observation, pas une question, mais ça invite à une réponse.

"You seem quiet, is everything okay?" Yes, observing body language is key.

"Tu sembles silencieux, tout va bien ?" Oui, observer le langage corporel est essentiel.

If you see someone looking down or sighing, you can say, "I notice you are sighing a lot."

Si tu vois quelqu'un qui a l'air abattu ou qui soupire, tu peux dire, "Je remarque que tu soupires beaucoup."



Do you want to talk about it?"

Veux-tu en parler ?"

This gives the other person permission to open up.

Cela donne à l'autre personne la permission de s'ouvrir.

Or permission to stay silent.

Ou la permission de rester silencieuse.

It is very respectful.

C'est très respectueux.

Rose, what if the person starts crying?

Rose, que se passe-t-il si la personne commence à pleurer ?

Many English learners panic if someone cries.

Beaucoup d'apprenants en anglais paniquent si quelqu'un pleure.

They do not know what to say.

Ils ne savent pas quoi dire.

The best thing to say is often very simple.

La meilleure chose à dire est souvent très simple.

You can say, "It is okay to cry," or, "I am here with you."

Tu peux dire, "C'est okay de pleurer," ou, "Je suis là avec toi."

"I am here with you."

"Je suis là avec toi."

You do not need to fix the problem.

Tu n'as pas besoin de résoudre le problème.

You just need to be present.

Tu dois juste être présent.

We also use the verb 'to empathize'.

Nous utilisons aussi le verbe 'empathiser'.

To empathize means to feel what the other person is feeling.

Empathiser signifie ressentir ce que l'autre personne ressent.

It is different from sympathize.

C'est différent de sympathiser.

Sympathy is feeling sorry for someone.

La sympathie, c'est avoir de la peine pour quelqu'un.



Empathy

L'empathie

is feeling with someone.

c'est ressentir avec quelqu'un.

That is a crucial distinction.

C'est une distinction cruciale.

Connection comes from empathy.

La connexion vient de l'empathie.

When you say, "I can imagine how hard that is," you are empathizing.

Quand tu dis, "Je peux imaginer à quel point c'est difficile," tu es en train d'empathiser.

Listeners, these phrases are your lifeline in deep conversations.

Auditeurs, ces phrases sont votre bouée de sauvetage dans des conversations profondes.

"I can imagine how hard that is."

"Je peux imaginer à quel point c'est difficile."

"Thank you for trusting me with this."

"Merci de me faire confiance avec ça."

"I appreciate you telling me."

"J'apprécie que tu me le dises."

These are much better than just saying, "Don't worry!" Please, never say, "Don't worry," to someone in pain.

C'est beaucoup mieux que de simplement dire, "Ne t'inquiète pas !" S'il te plaît, ne dis jamais, "Ne t'inquiète pas," à quelqu'un qui souffre.

It invalidates their feelings.

Cela invalide leurs sentiments.

It tells them their feeling is wrong.

Ça leur dit que leur sentiment est faux.

White: Instead, validate them.

Au lieu de ça, valide-les.

Say, "It makes sense that you are sad."

Dis, "Ça a du sens que tu sois triste."

Part 5, The Emotional Toolbox.

Partie 5, La boîte à outils émotionnelle.

We have covered a lot of ground today.

Nous avons couvert beaucoup de terrain aujourd'hui.



We moved from, "I am fine," to, "I am overwhelmed."

Nous sommes passés de, "Je vais bien," à, "Je suis submergé."

We learned to stop bottling up and start opening up.

Nous avons appris à arrêter de réprimer et à commencer à nous ouvrir.

We learned to get things off our chest using 'I' statements.

Nous avons appris à exprimer ce que nous ressentons en utilisant des déclarations en 'je'.

And we learned how to offer empathy.

Et nous avons appris comment offrir de l'empathie.

Rose, as we finish, what is your final advice for our listeners?

Rose, alors que nous terminons, quel est ton dernier conseil pour nos auditeurs ?

My advice is to practice with small feelings first.

Mon conseil est de pratiquer d'abord avec de petits sentiments.

Do not wait for a big tragedy.

N'attends pas une grande tragédie.

Practice telling a friend, "I felt a bit disappointed when the restaurant was closed." Practice the small muscles of vulnerability.

Pratique à dire à un ami, "Je me suis senti un peu déçu quand le restaurant était fermé." Pratique les petits muscles de la vulnérabilité.

Then, when the big feelings come, you will be ready.

Ensuite, quand les grands sentiments arriveront, tu seras prêt.

That is excellent advice.

C'est un excellent conseil.

Start small to build strength.

Commence petit pour construire de la force.

Language learning is exactly the same.

L'apprentissage des langues est exactement la même chose.

You practice small sentences so you can have big conversations.

Tu pratiques de petites phrases pour pouvoir avoir de grandes conversations.

Rose, thank you so much for joining us and sharing your wisdom.

Rose, merci beaucoup de nous avoir rejoints et de partager ta sagesse.

Thank you for having me.

Merci de m'avoir invité.



It was a pleasure.

C'était un plaisir.

It is amazing how psychology and language go hand-in-hand.

C'est incroyable comme la psychologie et la langue vont de pair.

They are both about understanding the human experience.

Les deux concernent la compréhension de l'expérience humaine.

Remember, your English does not have to be perfect to be emotional.

N'oublie pas, ton anglais n'a pas besoin d'être parfait pour être émotionnel.

People connect with your heart, not your grammar.

Les gens se connectent avec ton cœur, pas avec ta grammaire.

But correct grammar helps.

Mais une grammaire correcte aide.

Yes, it certainly helps.

Oui, ça aide certainement.

Conclusion.

Conclusion.

Before we go, I want to ask you one quick favor.

Avant de partir, je veux te demander un petit service.

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 nous permettre de continuer à créer de nouveaux épisodes chaque semaine.

Tell us how you are feeling today using one of the new words we learned.

Dis-nous comment tu te sens aujourd'hui en utilisant un des nouveaux mots que nous avons appris.

Are you feeling motivated?

Te sens-tu motivé ?

Overwhelmed?

Submergé ?

Or perhaps relieved?

Ou peut-être soulagé ?



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

Nous avons besoin de tes commentaires car ta voix est plus importante que la nôtre.

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.

See you in the next episode.

Au prochain épisode.

