

Express Your Feelings in English

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

130 lines

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

Welcome to Your English Toolbox,

Bienvenue dans ta boîte à outils en anglais,

the podcast where we train your ears and your mind step by step.

le podcast où nous entraînons tes oreilles et ton esprit étape par étape.

I am Peter, and today we are going to master the language of emotions.

Je suis Peter, et aujourd'hui nous allons maîtriser le langage des émotions.

We are going to practice shadowing with 100 sentences about expressing feelings, asking deep questions, and confronting others politely.

Nous allons pratiquer le shadowing avec 100 phrases sur comment exprimer les sentiments, poser des questions profondes et confronter les autres poliment.

I recommend you listen to our previous episode with Rose, the psychologist, where we explain these concepts in detail.

Je te recommande d'écouter notre épisode précédent avec Rose, la psychologue, où nous expliquons ces concepts en détail.

Today, we will turn that theory into practice.

Aujourd'hui, nous allons transformer cette théorie en pratique.

I will read 100 sentences divided into five blocks.

Je vais lire 100 phrases divisées en cinq blocs.

Your job is to listen and then repeat exactly what I say during the silence.

Ton travail est d'écouter et ensuite 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: Identifying the feeling.

Bloc un : Identifier le sentiment.

I am not just fine, I am actually tired.

Je ne vais pas juste bien, je suis en fait fatigué.



We often say we are fine because we are afraid to show real emotions.

Nous disons souvent que ça va parce que nous avons peur de montrer de vraies émotions.

Language is a tool for deep connection.

Le langage est un outil pour une connexion profonde.

If I cannot express sadness,

Si je ne peux pas exprimer la tristesse,

I'm only using half my toolbox.

je n'utilise que la moitié de ma boîte à outils.

Ignoring my feelings is actually dangerous.

Ignorer mes sentiments est en fait dangereux.

I am ready to stop hiding and start speaking the truth.

Je suis prêt à arrêter de me cacher et à commencer à dire la vérité.

We must identify the exact word for the feeling.

Nous devons identifier le mot exact pour le sentiment.

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

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

Angry is a strong, hot feeling of displeasure.

En colère, c'est un sentiment fort et chaud de mécontentement.

Frustrated is when you want to do something, but you cannot.

Frustré, c'est quand tu veux faire quelque chose, mais tu ne peux pas.

If I cannot find my keys, I feel frustrated.

Si je ne peux pas trouver mes clés, je me sens frustré.

If someone steals my keys, I feel angry.

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

Precision matters because naming the emotion calms the brain.

La précision compte parce que nommer l'émotion calme le cerveau.

We call this technique

Nous appelons cette technique

name it to tame it.

nommer pour apprivoiser.

I am feeling overwhelmed today.

Je me sens accablé aujourd'hui.



Overwhelmed means I have too much pressure to handle.

Accablé signifie que j'ai trop de pression à gérer.

It is okay to admit that I have too much work.

C'est normal d'admettre que j'ai trop de travail.

Anxiety is different from fear because it lives in the future.

L'anxiété est différente de la peur parce qu'elle vit dans le futur.

I am feeling anxious about my interview tomorrow.

Je me sens anxieux à propos de mon entretien demain.

When I tell you I am anxious, I am inviting you to help me.

Quand je te dis que je suis anxieux, je t'invite à m'aider.

Block two: The danger of bottling up.

Bloc deux : Le danger de réprimer.

If I do not speak, I tend to bottle up my feelings.

Si je ne parle pas, j'ai tendance à réprimer mes sentiments.

Bottling up is like shaking a soda bottle with the cap on tight.

Réprimer, c'est comme secouer une bouteille de soda avec le bouchon bien fermé.

I am putting the pressure inside and closing it.

Je mets la pression à l'intérieur et je la ferme.

Eventually, the bottle will explode.

Finalement, la bouteille va exploser.

When I explode, I might lash out at someone.

Quand j'explose, je pourrais m'en prendre à quelqu'un.

To lash out means to attack verbally because of anger.

S'en prendre signifie attaquer verbalement à cause de la colère.

I do not want to lash out at the people I love.

Je ne veux pas m'en prendre aux personnes que j'aime.

This kind of explosion damages relationships.

Ce type d'explosion endommage les relations.

The opposite of bottling up is to open up.

L'opposé de réprimer est de s'ouvrir.

To open up means to start talking about my inner world.

S'ouvrir signifie commencer à parler de mon monde intérieur.



Opening up requires vulnerability, but it builds trust.

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

There is a physical benefit to speaking the truth.

Il y a un avantage physique à dire la vérité.

Bottling up increases my stress hormones Opening up releases

Réprimer augmente mes hormones du stress. S'ouvrir libère

oxytocin, the bonding chemical.

l'ocytocine, la chimie du lien.

Speaking English

Parler honnêtement anglais est bon pour ma santé.

honestly is good for my health.

honnêtement est bon pour ma santé.

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

J'ai besoin de m'ouvrir parce que je ne peux plus réprimer cela.

Don't lash out, just try to open up.

Ne t'en prends pas à quelqu'un, essaie juste de t'ouvrir.

Vulnerability is a strength, not a weakness.

La vulnérabilité est une force, pas une faiblesse.

I choose to share my feelings

Je choisis de partager mes sentiments

instead of hiding them.

au lieu de les cacher.

I feel lighter when I speak my truth.

Je me sens plus léger quand je dis ma vérité.

Block three, how to confront someone.

Bloc trois, comment confronter quelqu'un.

Confrontation is the hardest part of communication.

La confrontation est la partie la plus difficile de la communication.

I stay silent because I am afraid to be rude.

Je reste silencieux parce que j'ai peur d'être impoli.

I need a psychological trick to confront without fighting.

J'ai besoin d'un truc psychologique pour confronter sans me battre.



The best tool is called the "I" statement.

Le meilleur outil s'appelle la déclaration "je".

"You" statements

Les déclarations "tu"

sound like an attack.

sonnent comme une attaque.

If I say, "You never listen," you will want to defend yourself.

Si je dis, "Tu n'écoutes jamais," tu voudras te défendre.

Instead,

Au lieu de cela,

I must focus on my own feeling.

je dois me concentrer sur mon propre sentiment.

The formula is, "I feel X when you do Y." "I feel frustrated when you interrupt me."

La formule est, "Je me sens X quand tu fais Y." "Je me sens frustré quand tu m'interromps."

Notice that I am not saying you are a bad person.

Remarque que je ne dis pas que tu es une mauvaise personne.

I am saying your action produces a feeling in me.

Je dis que ton action produit un sentiment en moi.

"I feel hurt when you arrive late." "It feels like my time is not important to you." This invites the other person to understand, not to fight.

"Je me sens blessé quand tu arrives en retard." "On dirait que mon temps n'est pas important pour toi." Cela invite l'autre personne à comprendre, pas à se battre.

It is simple to say, but hard to do in the moment.

C'est simple à dire, mais difficile à faire sur le moment.

I need to get this off my chest.

J'ai besoin de sortir cela de ma poitrine.

Getting it off my chest means removing the heavy weight.

Sortir cela de ma poitrine signifie enlever le poids lourd.

When I finally say it, I can breathe again.

Quand je le dis enfin, je peux respirer à nouveau.

The fear was mostly in my head.

La peur était surtout dans ma tête.



"I feel disappointed when plans change at the last minute." Block four, asking about feelings.

"Je me sens déçu quand les plans changent à la dernière minute." Bloc quatre, demander des sentiments.

A conversation is a two-way street.

Une conversation est une rue à double sens.

Asking, "How are you?" is often just a reflex.

Demander, "Comment ça va ?" est souvent juste un réflexe.

I need to ask questions that invite a real answer.

J'ai besoin de poser des questions qui invitent à une vraie réponse.

Instead of a yes or no question, be specific.

Au lieu d'une question par oui ou par non, sois spécifique.

"What is on your mind right now?"

"Qu'est-ce qui te préoccupe en ce moment ?"

You seem a bit quiet today." That is an observation that invites an answer.

Tu sembles un peu silencieux aujourd'hui." C'est une observation qui invite à une réponse.

"I notice you are sighing a lot.

"Je remarque que tu soupircs beaucoup.

Do you want to talk about it?" This gives you permission to open up.

Veux-tu en parler ?" Cela te donne la permission de t'ouvrir.

It also gives you permission to stay silent.

Cela te donne aussi la permission de rester silencieux.

"I respect your space if you do not want to talk."

"Je respecte ton espace si tu ne veux pas parler."

Observing body language is key to connection.

Observer le langage corporel est clé pour la connexion.

"Is everything okay with the project?"

"Tout va bien avec le projet ?"

You look a little bit stressed today.

Tu as l'air un peu stressé aujourd'hui.

I am ready to listen if you are ready to speak.

Je suis prêt à écouter si tu es prêt à parler.

Tell me what is worrying you.

Dis-moi ce qui te préoccupe.



Has something happened to make you feel this way?

Est-ce qu'il s'est passé quelque chose qui te fait te sentir comme ça ?

I care about how you are feeling."We can talk about it whenever you are ready.

Je me soucie de ce que tu ressens." Nous pouvons en parler quand tu es prêt.

Block five: Empathy and validation.

Bloc cinq : Empathie et validation.

Many people panic if someone starts crying.

Beaucoup de gens paniquent si quelqu'un commence à pleurer.

The best thing to say is often very simple.

La meilleure chose à dire est souvent très simple.

It is okay to cry.

C'est normal de pleurer.

I am here with you.

Je suis ici avec toi.

I do not need to fix the problem immediately.

Je n'ai pas besoin de résoudre le problème immédiatement.

I just need to be present with you.

J'ai juste besoin d'être présent avec toi.

To empathize means to feel what you are feeling.

Éprouver de l'empathie signifie ressentir ce que tu ressens.

Sympathy is feeling sorry for someone.

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

Empathy is feeling with them.

L'empathie, c'est ressentir avec eux.

Connection comes from true empathy.

La connexion vient de la véritable empathie.

I can imagine how hard that is for you.

Je peux imaginer à quel point c'est difficile pour toi.

Thank you for trusting me with this.

Merci de me faire confiance avec ça.

I appreciate you telling me the truth.

J'apprécie que tu me dises la vérité.



I will never say, "Don't worry," to someone in pain.

Je ne dirai jamais, "Ne t'inquiète pas," à quelqu'un qui souffre.

Saying, "Don't worry," invalidates their feelings.

Dire, "Ne t'inquiète pas," invalide leurs sentiments.

It makes sense that you are sad.

Il est logique que tu sois triste.

Your feelings are valid and understandable.

Tes sentiments sont valides et compréhensibles.

Practice with small feelings to build your emotional muscles.

Pratique avec de petits sentiments pour renforcer tes muscles émotionnels.

I felt disappointed when the restaurant was closed.

Je me suis senti déçu quand le restaurant était fermé.

People connect with your heart,

Les gens se connectent avec ton cœur,

not your perfect grammar.

pas avec ta grammaire parfaite.

Correct grammar helps, but honesty connects.

Une grammaire correcte aide, mais l'honnêteté connecte.

Conclusion.

Conclusion.

We have completed the 100 sentences.

Nous avons complété les 100 phrases.

We moved from, "I am fine," to deep empathy and honest confrontation.

Nous sommes passés de, "Je vais bien," à une profonde empathie et une confrontation honnête.

Repeating these sentences helps your brain internalize the structure of emotions in English.

Répéter ces phrases aide ton cerveau à internaliser la structure des émotions en 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, s'il te plaît 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 me which sentence resonated with you the most.

Dis-moi quelle phrase a le plus résonné en toi.

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

Tu veux faire partie de notre communauté de Slow English ?

We need your comments

Nous avons besoin de tes commentaires

because your voice is more important than mine.

car 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, and I will see you in the next episode.

Je suis Peter, et je te verrai dans le prochain épisode.

