

Stop Your Inner Critic

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

138 lines

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

Introduction.

Introduction.

A Special Dedication.

Une dédicace spéciale.

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

Bienvenue dans Your English Toolbox, ton podcast d'anglais lent, où nous entraînons tes oreilles et ton esprit étape par étape.

I am Julia.

Je suis Julia.

And I am Martin.

Et je suis Martin.

Today represents a special shift for our podcast and for us personally.

Aujourd'hui représente un changement spécial pour notre podcast et pour nous personnellement.

We have been reading your comments, and we realized something important.

Nous avons lu vos commentaires, et nous avons réalisé quelque chose d'important.

We do not see you just as an audience or listeners anymore.

Nous ne te voyons plus seulement comme un public ou des auditeurs.

We see you as friends.

Nous te voyons comme un ami.

And because of that, we want to ask you something very small, but very important.

Et à cause de cela, nous voulons te demander quelque chose de très petit, mais de très important.

Please leave a comment after the episode.

S'il te plaît, laisse un commentaire après l'épisode.

Your comments help us build our community and show the platforms that our podcast is alive and growing.

Tes commentaires nous aident à construire notre communauté et à montrer aux plateformes que notre podcast est vivant et en croissance.



Every single comment makes a real difference.

.....

Chaque commentaire fait une vraie différence.

It helps us reach new listeners and continue creating new episodes for you.

.....

Cela nous aide à atteindre de nouveaux auditeurs et à continuer à créer de nouveaux épisodes pour toi.

So, from now on, we are going to talk to you exactly like that, as friends.

.....

Donc, à partir de maintenant, nous allons te parler exactement comme ça, en tant qu'ami.

This new series is actually dedicated to two specific friends of ours from Lithuania.

.....

Cette nouvelle série est en fait dédiée à deux amis spécifiques à nous de Lituanie.

They are our friends, Zay and Vy.

.....

Ce sont nos amis, Zay et Vy.

These two wonderful girls left a comment on our previous episode about how to talk to yourself.

.....

Ces deux merveilleuses filles ont laissé un commentaire sur notre épisode précédent sur comment parler avec soi-même.

They shared their thoughts, and it inspired us to go much deeper into this topic.

.....

Elles ont partagé leurs pensées, et cela nous a inspirés à approfondir beaucoup plus ce sujet.

We realized that we needed to expand on these ideas to truly help them, and to help you.

.....

Nous avons réalisé que nous devons développer ces idées pour vraiment les aider, et pour t'aider.

So, to our Lithuanian friends, thank you for the inspiration, this series is for you.

.....

Donc, à nos amis lituaniens, merci pour l'inspiration, cette série est pour vous.

And to everyone listening, please talk to us in the comments.

.....

Et à tous ceux qui écoutent, s'il te plaît parle-nous dans les commentaires.

Tell us what you are struggling with or what specific points you want us to cover.

.....

Dis-nous avec quoi tu luttas ou quels points spécifiques tu veux que nous abordions.

We will create tailored episodes just to answer your questions, just like we are doing today.

.....

Nous créerons des épisodes sur mesure juste pour répondre à tes questions, tout comme nous le faisons aujourd'hui.

Before we start, could you do us a quick favor?

.....

Avant de commencer, pourrais-tu nous rendre un petit service ?

If you feel like a friend today, please leave a comment or a like to support the show.

.....

Si tu te sens comme un ami aujourd'hui, s'il te plaît laisse un commentaire ou un like pour soutenir l'émission.

It helps us find more friends around the world.

.....

Cela nous aide à trouver plus d'amis à travers le monde.



Now let's open the toolbox.

Maintenant, ouvrons la boîte à outils.

Today, in part one of this special series, we are facing an invisible enemy.

Aujourd'hui, dans la première partie de cette série spéciale, nous faisons face à un ennemi invisible.

It is the voice that wakes up with you in the morning and whispers, "You are not good enough."

C'est la voix qui se réveille avec toi le matin et chuchote, "Tu n'es pas assez bien."

We are talking about the inner critic.

Nous parlons du critique intérieur.

We are going to identify it, understand it, and give you the tools to stop it.

Nous allons l'identifier, le comprendre, et te donner les outils pour l'arrêter.

Part one.

Partie un.

Why is this voice so mean?

Pourquoi cette voix est-elle si méchante ?

Martin, I think our friends listening know exactly what voice we are talking about.

Martin, je pense que nos amis qui écoutent savent exactement de quelle voix nous parlons.

It is that automatic negative reflex that jumps out whenever we try something new.

C'est ce réflexe négatif automatique qui surgit chaque fois que nous essayons quelque chose de nouveau.

You want to apply for a better job, and the voice says, "Don't bother."

Tu veux postuler pour un meilleur emploi, et la voix dit, "Ne te donne pas la peine."

You are not qualified."

Tu n'es pas qualifié."

You want to post a creative photo on Instagram, and it says, "People will laugh at you."

Tu veux publier une photo créative sur Instagram, et elle dit, "Les gens vont rire de toi."

You want to speak English in a meeting, and it screams, "You will make a mistake and look stupid."

Tu veux parler anglais lors d'une réunion, et elle crie, "Tu vas faire une erreur et avoir l'air stupide."

It feels like this voice hates us, doesn't it?

On dirait que cette voix nous déteste, non ?

It feels like a bully living inside our own heads.

On dirait un tyran vivant dans nos propres têtes.

But here is the surprising truth, the inner critic is actually trying to help you.

Mais voici la vérité surprenante, le critique intérieur essaie en fait de t'aider.



It is a very old, very outdated survival mechanism.

C'est un mécanisme de survie très ancien et très obsolète.

Thousands of years ago, if you made a mistake or stood out from the tribe, you could die.

Il y a des milliers d'années, si tu faisais une erreur ou te démarquais de la tribu, tu pouvais mourir.

If you were rejected by your group, you would not survive the winter.

Si tu étais rejeté par ton groupe, tu ne survivrais pas à l'hiver.

So the brain developed a warning system to keep you safe.

Alors le cerveau a développé un système d'alerte pour te garder en sécurité.

It learned to say, "Stay small, stay quiet, don't take risks."

Il a appris à dire : "Reste petit, reste silencieux, ne prends pas de risques."

The problem is that your brain still thinks public speaking is a life-or-death situation.

Le problème, c'est que ton cerveau pense toujours que parler en public est une question de vie ou de mort.

It treats a social rejection like a tiger attack.

Il traite un rejet social comme une attaque de tigre.

So the inner critic is not a monster, it is a frightened bodyguard.

Alors le critique intérieur n'est pas un monstre, c'est un garde du corps effrayé.

It is trying to protect you from shame, but it is doing it by crushing your potential.

Il essaie de te protéger de la honte, mais il le fait en écrasant ton potentiel.

Understanding this is the first step to freedom.

Comprendre cela est le premier pas vers la liberté.

You don't have to hate the voice.

Tu n'as pas à détester la voix.

You just have to realize that its advice is thousands of years out-of-date.

Tu dois juste réaliser que ses conseils sont obsolètes depuis des milliers d'années.

Part two, the critic in everyday life.

Partie deux, le critique dans la vie quotidienne.

Let's look at some concrete examples of how this shows up in our daily lives.

Regardons quelques exemples concrets de la façon dont cela se manifeste dans nos vies quotidiennes.

We see it constantly in relationships.

On le voit constamment dans les relations.

Imagine you want to set a boundary with a friend or a partner.

Imagine que tu veux établir une limite avec un ami ou un partenaire.



You want to say, "No, I cannot come to your party because I am tired."

Tu veux dire : "Non, je ne peux pas venir à ta fête parce que je suis fatigué."

But the inner critic immediately jumps in.

Mais le critique intérieur intervient immédiatement.

It says, "If you say no, they will stop liking you."

Il dit : "Si tu dis non, ils cesseront de t'aimer."

"They will think you are selfish.

"Ils penseront que tu es égoïste.

You have to go."

Tu dois y aller."

So you go to the party, you feel resentful, and you drain your energy.

Alors tu vas à la fête, tu te sens amer et tu épuises ton énergie.

The critic convinced you that your own needs were dangerous.

Le critique t'a convaincu que tes propres besoins étaient dangereux.

We also see this in health and fitness.

On voit aussi cela dans la santé et la forme physique.

You miss one workout or you eat one unhealthy meal.

Tu sautes un entraînement ou tu manges un repas malsain.

A supportive friend would say, "That is okay.

Un ami compréhensif dirait : "C'est bon.

Just get back on track tomorrow."

Reprends juste le bon chemin demain."

But the inner critic says, "You ruined everything.

Mais le critique intérieur dit : "Tu as tout ruiné.

You have no discipline."

Tu n'as aucune discipline."

"You might as well give up completely."

"Tu pourrais aussi bien abandonner complètement."

This is called catastrophizing.

Cela s'appelle la catastrophisation.

It takes one small mistake and turns it into a total disaster.

Il prend une petite erreur et la transforme en un désastre total.



And what happens?

Et que se passe-t-il ?

You feel guilty, so you actually give up.

Tu te sens coupable, alors tu abandonnes vraiment.

The critic creates the exact failure it was warning you about.

Le critique crée l'échec exact dont il t'avertissait.

It becomes a self-fulfilling prophecy.

Cela devient une prophétie auto-réalisatrice.

Think about our friends learning a new skill, like painting or coding.

Pense à nos amis apprenant une nouvelle compétence, comme peindre ou programmer.

You look at your first attempt, and it is not perfect.

Tu regardes ta première tentative, et ce n'est pas parfait.

The critic says, "You have no talent.

Le critique dit : "Tu n'as pas de talent.

This is embarrassing."

C'est embarrassant."

But nobody is perfect on the first try.

Mais personne n'est parfait au premier essai.

The critic demands instant perfection, which is impossible.

Le critique exige une perfection instantanée, ce qui est impossible.

So how do we stop this cycle?

Alors, comment arrêtons-nous ce cycle ?

We need specific tools to disarm this bodyguard.

Nous avons besoin d'outils spécifiques pour désarmer ce garde du corps.

Part three, tools to silence the noise.

Partie trois, outils pour faire taire le bruit.

The first tool is one of my favorites, give it a name.

Le premier outil est l'un de mes préférés, donne-lui un nom.

This sounds funny, but psychology shows it is incredibly powerful.

Ça a l'air drôle, mais la psychologie montre que c'est incroyablement puissant.

If you hear the voice as you, you believe it.

Si tu entends la voix comme si c'était toi, tu y crois.



But if you give the voice a silly persona, you create distance.

Mais si tu donnes à la voix une personnalité ridicule, tu crées de la distance.

I call my inner critic the Grumpy Uncle.

J'appelle mon critique intérieur le Grumpy Uncle.

Imagine an old man sitting in a chair, complaining about everything.

Imagine un vieil homme assis sur une chaise, se plaignant de tout.

When the thoughts come, I can say, "Oh, the Grumpy Uncle is shouting again."

Quand les pensées viennent, je peux dire : "Oh, le Grumpy Uncle crie encore."

"Thanks for your opinion, Uncle, but I am going to do it anyway."

"Merci pour ton opinion, Oncle, mais je vais le faire quand même."

Some people call it the gremlin or give it a cartoon voice.

Certaines personnes l'appellent le gremlin ou lui donnent une voix de dessin animé.

Try to imagine your inner critic sounding like a duck.

Essaie d'imaginer que ton critique intérieur sonne comme un canard.

It is very hard to be terrified of a voice that sounds like a cartoon duck.

C'est très difficile d'avoir peur d'une voix qui sonne comme un canard de dessin animé.

This technique is called cognitive diffusion.

Cette technique s'appelle la diffusion cognitive.

It unhooks you from the thought.

Elle te déconnecte de la pensée.

The second tool is the best friend test.

Le deuxième outil est le test du meilleur ami.

This is the ultimate reality check for negative self-talk.

C'est le test de réalité ultime pour le discours intérieur négatif.

When you beat yourself up, stop and ask one question.

Quand tu te critiques, arrête-toi et pose-toi une question.

"Would I say this to my best friend?"

"Est-ce que je dirais ça à mon meilleur ami ?"

If your best friend from Lithuania called you and said, "I made a mistake at work," what would you say?

Si ton meilleur ami de Lituanie t'appelait et disait : "J'ai fait une erreur au travail," que dirais-tu ?

Would you say, "You are stupid and you should be fired"?

Dirais-tu : "Tu es stupide et tu devrais être renvoyé" ?



Absolutely not.

Absolument pas.

You would be kind.

Tu serais gentil.

You would say, "Everybody makes mistakes.

Tu dirais : "Tout le monde fait des erreurs.

You are smart and you will fix it."

Tu es intelligent et tu vas le réparer."

So why are you so cruel to yourself?

Alors pourquoi es-tu si cruel avec toi-même ?

You need to learn to be your own best friend.

Tu dois apprendre à être ton propre meilleur ami.

When the critic attacks, answer it with the same words you would offer a friend.

Quand le critique attaque, réponds-lui avec les mêmes mots que tu offrirais à un ami.

Say, "This is tough, but I am doing my best."

Dis : "C'est difficile, mais je fais de mon mieux."

"I am learning, and learning is messy."

"J'apprends, et apprendre c'est désordonné."

Self-compassion is not weakness, it is fuel.

La compassion envers soi-même n'est pas une faiblesse, c'est du carburant.

Research shows that people who are kind to themselves achieve more than people who criticize themselves.

La recherche montre que les personnes qui sont gentilles avec elles-mêmes réalisent plus que celles qui se critiquent.

Because when you are kind, you are not afraid to try again.

Parce que quand tu es gentil, tu n'as pas peur d'essayer à nouveau.

And trying again is the only way to grow.

Et essayer à nouveau est le seul moyen de grandir.

Conclusion, your assignment.

Conclusion, ta tâche.

Martin, we have covered a lot of ground today.

Martin, nous avons couvert beaucoup de terrain aujourd'hui.

We have exposed the inner critic for what it really is, just a scared voice.

Nous avons exposé le critique intérieur pour ce qu'il est vraiment, juste une voix effrayée.



It is a story, not a fact.

C'est une histoire, pas un fait.

And you are the author of your life, so you can write a new story.

Et tu es l'auteur de ta vie, donc tu peux écrire une nouvelle histoire.

To our friends from Lithuania, and to all our friends listening, we have a question for you.

À nos amis de Lituanie, et à tous nos amis qui écoutent, nous avons une question pour toi.

What name are you going to give your inner critic?

Quel nom vas-tu donner à ton critique intérieur ?

Is it a Grumpy Uncle, a gremlin, a storm cloud?

Est-ce un Grumpy Uncle, un gremlin, un nuage de tempête ?

Tell us in the comments below.

Dis-le nous dans les commentaires ci-dessous.

We really want to know.

Nous voulons vraiment savoir.

By naming it, you start to control it.

En le nommant, tu commences à le contrôler.

In the next episode, we will tackle the critic's big brother, imposter syndrome.

Dans le prochain épisode, nous allons aborder le grand frère du critique, le syndrome de l'imposteur.

That is the feeling that you are a fraud, even when you are succeeding.

C'est le sentiment que tu es un fraudeur, même quand tu réussis.

It is a crucial topic, especially for high achievers.

C'est un sujet crucial, surtout pour les personnes très performantes.

So make sure you are subscribed so you don't miss part two.

Alors assure-toi d'être abonné pour ne pas manquer la partie deux.

Thank you for treating us like friends today.

Merci de nous traiter comme des amis aujourd'hui.

We are cheering for you.

Nous sommes là pour toi.

See you in the next episode.

À la prochaine épisode.

