

Defeat the Impostor Syndrome

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

125 lines

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

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

Bienvenue dans Your English Toolbox, ton podcast d'anglais lent où nous entraînons ton oreille étape par étape.

I am Julia.

Je suis Julia.

And I am Martin.

Et je suis Martin.

Friends, thank you for being here again.

Amis, merci d'être ici encore une fois.

Before we start, Julia, what are we going to talk about today?

Avant de commencer, Julia, de quoi allons-nous parler aujourd'hui ?

Today, we explore a powerful idea, the illusion of feeling like a fraud.

Aujourd'hui, nous explorons une idée puissante, l'illusion de se sentir comme un fraudeur.

We will understand why the mind invents this lie even when you succeed.

Nous allons comprendre pourquoi l'esprit invente ce mensonge même quand tu réussis.

And we will learn how to break this illusion, so you can grow with confidence.

Et nous allons apprendre comment briser cette illusion, pour que tu puisses grandir avec confiance.

If you stay with us until the end, you will learn how to challenge this inner lie, how to stop comparing yourself to others, and how to act with courage even when you feel insecure.

Si tu restes avec nous jusqu'à la fin, tu apprendras comment défier ce mensonge intérieur, comment arrêter de te comparer aux autres, et comment agir avec courage même quand tu ne te sens pas sûr de toi.

And now, before we move on, we need your help.

Et maintenant, avant de passer à autre chose, nous avons besoin de ton aide.

Friends, if you learn something new today, please leave a comment after listening.

Amis, si tu apprends quelque chose de nouveau aujourd'hui, s'il te plaît laisse un commentaire après avoir écouté.



Comments are extremely important because platforms only support podcasts with active communities.

Les commentaires sont extrêmement importants car les plateformes ne soutiennent que les podcasts avec des communautés actives.

Your comment helps our show grow, reach more learners, and keep this project alive.

Ton commentaire aide notre émission à grandir, à atteindre plus d'apprenants et à garder ce projet vivant.

Thank you, friends.

Merci, amis.

Let's begin part two of our special series dedicated to our Lithuanian friends and to every friend listening today.

Commençons la partie deux de notre série spéciale dédiée à nos amis lituaniens et à chaque ami qui écoute aujourd'hui.

Part one, The Mask of the Imposter.

Partie un, Le Masque de l'Imposteur.

Martin, imposter syndrome is fascinating because it defies logic.

Martin, le syndrome de l'imposteur est fascinant car il défie la logique.

It really does.

C'est vraiment le cas.

You can have degrees, awards, and a great job, but you still feel empty.

Tu peux avoir des diplômes, des récompenses et un super job, mais tu te sens toujours vide.

You feel like you just got lucky.

Tu as l'impression d'avoir juste eu de la chance.

You think, "I fooled them in the interview.

Tu penses, "Je les ai trompés lors de l'entretien. Je fais juste semblant."

I am just acting."

"Je fais juste semblant."

It is the persistent fear of being exposed.

C'est la peur persistante d'être exposé.

We often imagine that this only happens to CEO/s or famous people, but it is everywhere.

Nous imaginons souvent que cela n'arrive qu'aux PDG ou aux personnes célèbres, mais c'est partout.

I see it constantly with parents.

Je le vois constamment avec des parents.

The imposter parent is very real.

Le parent imposteur est très réel.



You look at other parents and think, "They are so calm.

Tu regardes d'autres parents et penses, "Ils sont si calmes. Ils savent exactement ce qu'ils font."

They know exactly what they are doing."

Ils savent exactement ce qu'ils font.

"And I am just making it up as I go along.

"Et je fais juste ça au fur et à mesure.

I am a mess."

Je suis un désastre."

But the truth is that every parent is making it up as they go along.

Mais la vérité est que chaque parent improvise au fur et à mesure.

There is no secret manual that everyone else received.

Il n'y a pas de manuel secret que tout le monde a reçu.

But imposter syndrome isolates you.

Mais le syndrome de l'imposteur t'isole.

It makes you feel like you are the only one struggling.

Ça te fait sentir que tu es le seul à lutter.

It prevents you from asking for help because you think asking for help proves you are incompetent.

Ça t'empêche de demander de l'aide parce que tu penses que demander de l'aide prouve que tu es incompétent.

And this brings us to the biggest trigger of imposter syndrome in the modern world.

Et cela nous amène au plus grand déclencheur du syndrome de l'imposteur dans le monde moderne.

The comparison trap.

Le piège de la comparaison.

Part two, The Comparison Trap.

Partie deux, Le piège de la comparaison.

We live in an age of curated perfection.

Nous vivons à une époque de perfection soigneusement choisie.

When you scroll through social media, what do you see?

Quand tu fais défiler les réseaux sociaux, que vois-tu ?

You see the highlights of everyone else's life.

Tu vois les moments forts de la vie des autres.

You see the perfect vacation, the promotion, the happy family photo.

Tu vois les vacances parfaites, la promotion, la photo de la famille heureuse.



And then you look at your own life.

Et ensuite tu regardes ta propre vie.

You know your own secrets.

Tu connais tes propres secrets.

You know your messy kitchen, your doubts, your lazy mornings.

Tu connais ta cuisine en désordre, tes doutes, tes matins paresseux.

You compare your internal reality with everyone else's external presentation.

Tu compares ta réalité intérieure avec la présentation extérieure des autres.

And that comparison is unfair.

Et cette comparaison est injuste.

You think, "Look at them.

Tu penses, "Regarde-les.

They have it all figured out.

Ils ont tout compris.

They are real adults."

Ils sont de vrais adultes."

"And I am just pretending to be an adult."

"Et je fais juste semblant d'être un adulte."

This creates a constant background noise of anxiety.

Cela crée un bruit de fond constant d'anxiété.

You feel like you need to work harder, buy more, or achieve more just to keep up.

Tu as l'impression que tu dois travailler plus dur, acheter plus, ou accomplir plus juste pour te maintenir à flot.

You start to overcompensate.

Tu commences à surcompenser.

You might stay late at work every night just to prove you are worthy.

Tu pourrais rester tard au travail chaque nuit juste pour prouver que tu en vaux la peine.

Or you might use overly complicated words in English to sound smart.

Ou tu pourrais utiliser des mots excessivement compliqués en anglais pour avoir l'air intelligent.

That is a classic sign.

C'est un signe classique.

I used to do that.

J'avais l'habitude de faire ça.



I was terrified of making a grammar mistake, so I tried to speak like a textbook.

J'avais peur de faire une erreur de grammaire, alors j'essayais de parler comme un manuel.

But real confidence is being simple.

Mais la vraie confiance est d'être simple.

Real confidence is being authentic.

La vraie confiance est d'être authentique.

The imposter tells you that you need to be perfect to be safe.

L'imposteur te dit que tu dois être parfait pour être en sécurité.

But perfection is a prison.

Mais la perfection est une prison.

The more you try to be perfect, the more you feel like a fake.

Plus tu essaies d'être parfait, plus tu te sens comme un imposteur.

Because nobody is perfect.

Parce que personne n'est parfait.

So how do we break out of this prison?

Alors comment sortons-nous de cette prison ?

We change how we understand action and confidence.

Nous changeons notre compréhension de l'action et de la confiance.

Part three, Action Before Confidence.

Partie trois, Action Avant la Confiance.

This is the most important tool we will share with you today.

C'est l'outil le plus important que nous allons partager avec toi aujourd'hui.

Most people have the equation backward.

La plupart des gens ont l'équation à l'envers.

They think, "First, I need to feel confident, and then I will take action."

Ils pensent, "D'abord, je dois me sentir confiant, et ensuite j'agirai."

"I will apply for the job when I feel ready."

"Je postulerais pour le poste quand je me sentirai prêt."

"I will speak up in the meeting when I feel brave."

"Je prendrai la parole lors de la réunion quand je me sentirai courageux."

But that day never comes.

Mais ce jour-là n'arrive jamais.



Here is the truth.

Voici la vérité.

Confidence is the result of action, not the cause.

La confiance est le résultat de l'action, pas la cause.

You cannot think your way into confidence.

Tu ne peux pas penser ton chemin vers la confiance.

You have to act your way into confidence.

Tu dois agir pour gagner en confiance.

You have to do the scary thing while you are still afraid.

Tu dois faire la chose effrayante pendant que tu as encore peur.

Courage is not the absence of fear.

Le courage n'est pas l'absence de peur.

Courage is feeling the fear and doing it anyway.

Le courage, c'est ressentir la peur et agir quand même.

Every time you act in spite of the imposter voice, you rewire your brain.

Chaque fois que tu agis malgré la voix de l'imposteur, tu reconfigures ton cerveau.

You prove to yourself, "I did it and I survived."

Tu te prouves à toi-même, "Je l'ai fait et j'ai survécu."

Even if your voice shakes.

Même si ta voix tremble.

Even if you make a mistake.

Même si tu fais une erreur.

You survived.

Tu as survécu.

And that survival builds the confidence loop.

Et cette survie construit le cycle de confiance.

Action creates competence, and competence creates confidence.

L'action crée la compétence, et la compétence crée la confiance.

So if you feel like an imposter, do not wait for the feeling to disappear.

Donc, si tu te sens comme un imposteur, n'attends pas que ce sentiment disparaisse.

Embrace it.

Accepte-le.



Say to yourself, "Yes, I feel like an imposter because I am trying something new."

Dis-toi, "Oui, je me sens comme un imposteur parce que j'essaie quelque chose de nouveau."

I am an amateur, and that is beautiful.

Je suis un amateur, et c'est beau.

Being an amateur means you are growing.

Être un amateur signifie que tu es en train de grandir.

The only people who never feel like imposters are the people who never challenge themselves.

Les seules personnes qui ne se sentent jamais comme des imposteurs sont celles qui ne se mettent jamais au défi.

If you feel like a fraud, it probably means you are pushing your boundaries.

Si tu te sens comme un fraudeur, cela signifie probablement que tu repousses tes limites.

It means you are stepping into a bigger version of yourself.

Cela signifie que tu entres dans une version plus grande de toi-même.

Another powerful strategy is reframing your wins.

Une autre stratégie puissante est de reformuler tes réussites.

The imposter says, "You got that success because you were lucky."

L'imposteur dit, "Tu as eu ce succès parce que tu as eu de la chance."

You need to reframe that immediately.

Tu dois reformuler ça immédiatement.

Say, "Luck played a part, but I was the one who showed up to catch the luck."

Dis, "La chance a joué un rôle, mais c'est moi qui étais là pour saisir la chance."

"I prepared, I worked, I was there."

"Je me suis préparé, j'ai travaillé, j'étais là."

Own your efforts.

Possède tes efforts.

Start a success journal.

Commence un journal de succès.

Every evening, write down three things you did well.

Chaque soir, écris trois choses que tu as bien faites.

Small things like, "I cooked a healthy meal," or, "I sent that difficult email."

Des petites choses comme, "J'ai cuisiné un repas sain," ou, "J'ai envoyé cet e-mail difficile."

Force your brain to see the evidence of your competence.

Force ton cerveau à voir les preuves de ta compétence.



You are building a case against the imposter.

Tu construis un dossier contre l'imposteur.

Conclusion, you are enough.

Conclusion, tu es suffisant.

Friends, this has been a personal journey for us and for you.

Amis, cela a été un voyage personnel pour nous et pour toi.

We want you to know that you are not alone in these feelings.

Nous voulons que tu saches que tu n'es pas seul dans ces sentiments.

We feel them too.

Nous les ressentons aussi.

Every time we record a new episode, the imposter whispers to us ...

Chaque fois que nous enregistrons un nouvel épisode, l'imposteur nous chuchote ...

But we do it anyway because connecting with you is more important than our fear.

Mais nous le faisons quand même parce que se connecter avec toi est plus important que notre peur.

To our Lithuanian friends and to all our friends listening, you are enough.

À nos amis lituaniens et à tous nos amis qui écoutent, tu es suffisant.

You do not need to be perfect to be worthy.

Tu n'as pas besoin d'être parfait pour être digne.

You just need to keep showing up.

Tu dois juste continuer à te montrer.

Before we say goodbye, we have one request.

Avant de dire au revoir, nous avons une demande.

What is one micro-action you will take this week?

Quelle est une micro-action que tu vas prendre cette semaine ?

One small thing you have been afraid to do?

Une petite chose que tu as eu peur de faire ?

Write it in the comments so we can support you.

Écris-le dans les commentaires pour que nous puissions te soutenir.

We will read every comment.

Nous lirons chaque commentaire.

And we will cheer for you every time you take a step forward.

Et nous allons t'encourager chaque fois que tu fais un pas en avant.



Thank you for letting us be part of your growth.

Merci de nous laisser faire partie de ta croissance.

Keep moving forward, friends.

Continue d'avancer, ami.

See you in the next episode.

Au prochain épisode.

