

Become Truly Unstoppable in English

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

382 lines

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

Then comes your finish line script, the exact lines you prepared in step one.

Ensuite vient ton script de ligne d'arrivée, les lignes exactes que tu as préparées à l'étape un.

You don't need 100 phrases.

Tu n'as pas besoin de 100 phrases.

You need five strong lines you can rely on.

Tu as besoin de cinq lignes fortes sur lesquelles tu peux compter.

Practice them slow once, natural once, then record once.

Pratique-les une fois lentement, une fois naturellement, puis enregistre-toi une fois.

That's engaging your mouth, your voice, your confidence.

C'est engager ta bouche, ta voix, ta confiance.

Now let's return to Lucia because this is where her story really matters.

Maintenant, revenons à Lucia parce que c'est là que son histoire compte vraiment.

Remember, it was day seven.

Souviens-toi, c'était le septième jour.

The phone rang.

Le téléphone a sonné.

On the line, a guest speaking English fast asking about a booking.

Au bout du fil, un invité parlant anglais rapidement demandant une réservation.

In the past, she would freeze, pass the phone, and feel that mix of relief and shame.

Dans le passé, elle se figeait, passait le téléphone et ressentait ce mélange de soulagement et de honte.

But this time, she had engage in her pocket.

Mais cette fois, elle avait Engage dans sa poche.

First, she had her scripts by the phone, lines she'd rehearsed out loud every morning.

D'abord, elle avait ses scripts près du téléphone, des lignes qu'elle avait répétées à voix haute chaque matin.

She didn't panic about finding the perfect words.

Elle ne paniquait pas à l'idée de trouver les mots parfaits.



She went straight to her script.

Elle est allée directement à son script.

"Good morning.

"Bonjour.

Welcome to the hotel." "Could you repeat that more slowly?" That gave her the seconds she needed.

Bienvenue à l'hôtel." "Pourriez-vous répéter cela plus lentement ?" Cela lui a donné les secondes dont elle avait besoin.

Second, she had shadowed short clips that week.

Deuxièmement, elle avait imité des clips courts cette semaine.

She wasn't fluent, but her mouth was used to the rhythm of English.

Elle n'était pas fluide, mais sa bouche était habituée au rythme de l'anglais.

So even though the guest spoke fast, she could catch the stressed words.

Donc, même si l'invité parlait vite, elle pouvait attraper les mots accentués.

Booking, tonight, two people.

Réservation, ce soir, deux personnes.

That was enough to understand the core.

C'était suffisant pour comprendre l'essentiel.

Finally, she used her finish line script to confirm the booking.

Enfin, elle a utilisé son script de ligne d'arrivée pour confirmer la réservation.

"Let me confirm your reservation.

"Laisse-moi confirmer ta réservation.

Two people tonight, correct?" The guest said yes.

Deux personnes ce soir, c'est ça ?" L'invité a dit oui.

She finished with, "Thank you for calling.

Elle a terminé par, "Merci d'avoir appelé.

Have a good day." The call lasted just over four minutes.

Passe une bonne journée." L'appel a duré un peu plus de quatre minutes.

She didn't hand it over.

Elle ne l'a pas passé.

And here's the key.

Et voici la clé.

Lucia didn't suddenly become fluent.

Lucia n'est pas devenue soudainement fluide.



She became unstoppable for four minutes because she had prepared and then engaged out loud with the tool she had.

Elle est devenue imparable pendant quatre minutes parce qu'elle s'était préparée et ensuite s'était engagée à voix haute avec l'outil qu'elle avait.

That small victory changed how she saw herself.

Cette petite victoire a changé la façon dont elle se voyait.

She wrote it in her journal that night.

Elle l'a écrit dans son journal cette nuit-là.

"Today I finished the call myself." That's how confidence is built scene by scene, line by line.

"Aujourd'hui, j'ai terminé l'appel moi-même." C'est ainsi que la confiance se construit scène par scène, ligne par ligne.

And that's why step three is so important.

Et c'est pourquoi l'étape trois est si importante.

You can choose your finish line and lay the ground perfectly, but if you don't engage, if you don't actually speak, you'll never feel the breakthrough.

Tu peux choisir ta ligne d'arrivée et préparer le terrain parfaitement, mais si tu ne t'engages pas, si tu ne parles pas vraiment, tu ne ressentiras jamais la percée.

Engage is the bridge between preparation and reality.

Engage est le pont entre la préparation et la réalité.

Before we move on, let me introduce you to another learner, Ravi.

Avant de continuer, laisse-moi te présenter un autre apprenant, Ravi.

He's an engineer in India preparing for his first big international meeting.

C'est un ingénieur en Inde qui se prépare pour sa première grande réunion internationale.

For weeks, he had practiced.

Pendant des semaines, il a pratiqué.

He chose his finish line, give a one-minute project update in English.

Il a choisi sa ligne d'arrivée, donner une mise à jour de projet d'une minute en anglais.

He laid the ground, scripts on his desk, a timer on his phone.

Il a préparé le terrain, des scripts sur son bureau, un minuteur sur son téléphone.

He engaged, shadowed short clips, rehearsed his lines, recorded himself.

Il s'est engagé, a imité des clips courts, a répété ses répliques, s'est enregistré.

The day came, his manager looked at him and said, "Ravi, could you give us a quick update?" And that's when it hit.

Le jour est arrivé, son manager l'a regardé et a dit, "Ravi, pourrais-tu nous donner une mise à jour rapide ?" Et c'est à ce moment-là que ça l'a frappé.



Ravi felt his heart pounding so hard he thought everyone in the room could hear it.

Ravi sentit son cœur battre si fort qu'il pensa que tout le monde dans la pièce pouvait l'entendre.

His palms sweated.

Ses paumes transpiraient.

His throat tightened.

Sa gorge se serra.

His mind went completely blank.

Son esprit devint complètement vide.

It was as if all the words he had prepared simply vanished.

C'était comme si tous les mots qu'il avait préparés avaient simplement disparu.

Do you remember that question we asked near the start?

Tu te souviens de cette question qu'on a posée au début ?

When you blank in English, what do you usually do?

Quand tu es en blanc en anglais, que fais-tu d'habitude ?

Do you stay silent, or do you push through?

Tu restes silencieux, ou tu continues ?

We asked that on purpose because this was exactly Ravi's situation.

On a posé cette question exprès parce que c'était exactement la situation de Ravi.

For a split second, he froze.

Pendant une fraction de seconde, il se figea.

He thought, "What if I say it wrong?"

Il pensa, "Et si je le dis mal ?

What if I embarrass myself?" The silence felt endless.

Et si je me ridiculise ?" Le silence semblait interminable.

Every eye in the room was on him, and it was in that precise moment that something inside him whispered, "Remember CLEAR?" But which part of CLEAR?

Tous les yeux dans la pièce étaient sur lui, et c'est à ce moment précis qu'une voix intérieure lui chuchota, "Souviens-toi de CLEAR ?" Mais quelle partie de CLEAR ?

Which tool could save him now?

Quel outil pourrait le sauver maintenant ?

That's where we leave him, right at the edge.

C'est là où on le laisse, juste au bord.



Ravi is standing in the silence, his heart racing, his brain empty.

Ravi se tient dans le silence, son cœur s'emballe, son cerveau est vide.

To understand how he got out of it, you first need to understand the next step in the CLEAR method, adapt, because only when you know how to adapt, how to respond to the unexpected, will you see what Ravi did next.

Pour comprendre comment il s'en est sorti, tu dois d'abord comprendre la prochaine étape de la méthode CLEAR, s'adapter, car ce n'est qu'en sachant comment s'adapter, comment réagir à l'inattendu, que tu verras ce que Ravi a fait ensuite.

GPS recap.

Récapitulatif GPS.

So far in CLEAR, step one, choose gave us direction; step two, lay the ground cleared friction and created a compass block; step three, engage put our voice in motion just like Lucia did on day seven.

Jusqu'à présent dans CLEAR, étape un, choisir nous a donné une direction ; étape deux, préparer le terrain a éliminé la friction et créé un bloc de boussole ; étape trois, s'engager a mis notre voix en mouvement tout comme Lucia l'a fait au jour sept.

Coming next, step four, adapt, because even when you engage, obstacles and surprises will appear.

À venir, étape quatre, s'adapter, car même quand tu t'engages, des obstacles et des surprises apparaîtront.

We'll show you how to prepare for them before they knock you down.

On va te montrer comment te préparer à eux avant qu'ils ne te mettent à terre.

In the next step, we'll show you exactly how Ravi handled that moment differently and how you can too.

Dans la prochaine étape, on te montrera exactement comment Ravi a géré ce moment différemment et comment toi aussi tu peux le faire.

Step four of the CLEAR method, adapt.

Étape quatre de la méthode CLEAR, s'adapter.

Step four in the CLEAR method is adapt.

L'étape quatre dans la méthode CLEAR est s'adapter.

This is the stage where you deal with reality.

C'est la phase où tu fais face à la réalité.

Because no matter how much you prepare, the real world never follows your script perfectly.

Parce que peu importe combien tu te prépares, le monde réel ne suit jamais parfaitement ton script.

Exactly.

Exactement.

Think of athletes.

Pense aux athlètes.

A runner might plan every stride, but if the track is slippery, they adapt their pace.

Un coureur peut planifier chaque foulée, mais si la piste est glissante, il adapte son rythme.



Musicians miss notes on stage, but the audience hardly notices because they keep going. Great speakers sometimes lose their place when the slides don't work.

Les musiciens ratent des notes sur scène, mais le public ne le remarque guère parce qu'ils continuent. Les grands orateurs perdent parfois leur place quand les diapositives ne fonctionnent pas.

What do they do?

Que font-ils ?

They adapt, they smile, they improvise, they move forward.

Ils s'adaptent, ils sourient, ils improvisent, ils avancent.

You know, English is no different from running a race.

Tu sais, l'anglais n'est pas différent de courir une course.

You can rehearse your finish line speech, but in real life, the café will be noisy, the interviewer will ask something you didn't expect, or the word you wanted to use just vanishes from your mind.

Tu peux répéter ton discours de ligne d'arrivée, mais dans la vraie vie, le café sera bruyant, l'intervieweur posera une question à laquelle tu ne t'attendais pas, ou le mot que tu voulais utiliser disparaît simplement de ton esprit.

And the truth is, the unstoppable learners aren't the ones who never make mistakes.

Et la vérité est que les apprenants imparables ne sont pas ceux qui ne font jamais d'erreurs.

They're the ones who know how to adapt when mistakes or surprises happen.

Ce sont ceux qui savent comment s'adapter quand des erreurs ou des surprises se produisent.

Exactly.

Exactement.

And there are four simple tools that can help you adapt.

Et il y a quatre outils simples qui peuvent t'aider à t'adapter.

Let's walk through them one by one.

Passons-les en revue un par un.

All right.

D'accord.

What's the first one?

Quel est le premier ?

The first is something I call IF-THEN plans.

Le premier est quelque chose que j'appelle des plans SI-ALORS.



Basically, you write small responses in advance, like, "If I forget a word, then I paraphrase." Or, "If I don't understand, then I ask, 'Could you repeat that more slowly?'" Or, "If I freeze, then I use my rescue line, 'Let me say that more clearly.'" These little scripts for failure give you security because you know you always have a way out.

En gros, tu écris de petites réponses à l'avance, comme, "Si j'oublie un mot, alors je paraphrase." Ou, "Si je ne comprends pas, alors je demande, 'Peux-tu répéter ça plus lentement ?'" Ou, "Si je me fige, alors j'utilise ma ligne de secours, 'Laisse-moi dire ça plus clairement.'" Ces petits scripts pour l'échec te donnent de la sécurité parce que tu sais que tu as toujours une issue.

I like that.

J'aime ça.

You're basically building an escape route before you even need it.

Tu es en train de construire une route de secours avant même d'en avoir besoin.

Exactly.

Exactement.

Now, the second tool is what I call paraphrase and push.

Maintenant, le deuxième outil est ce que j'appelle paraphraser et avancer.

Don't waste energy searching for the perfect word.

Ne gaspille pas d'énergie à chercher le mot parfait.

Swap it for something simpler.

Échange-le contre quelque chose de plus simple.

Forget the word recommendation, just say, "Good advice." Forget apartment, say, "The place where I live." Forget boarding pass, say, "The paper for the airplane." Your message is still clear and you keep the conversation moving.

Oublie le mot recommandation, dis juste, "Bon conseil." Oublie appartement, dis, "L'endroit où je vis." Oublie carte d'embarquement, dis, "Le papier pour l'avion." Ton message est toujours clair et tu gardes la conversation en mouvement.

That's such a relief because I think a lot of learners freeze right there.

C'est un tel soulagement parce que je pense que beaucoup d'apprenants se figent juste là.

They're searching in their head for that perfect word.

Ils cherchent dans leur tête ce mot parfait.

And while they're searching, the conversation dies.

Et pendant qu'ils cherchent, la conversation meurt.

But if you just paraphrase, you stay alive in the conversation.

Mais si tu paraphrases juste, tu restes vivant dans la conversation.

Okay.

D'accord.



What's tool number three?

Quel est l'outil numéro trois ?

Rescue lines.

Lignes de secours.

These are universal sentences you memorize, so you can use them any time.

Ce sont des phrases universelles que tu mémorises, pour que tu puisses les utiliser à tout moment.

Things like, "Another way to say it is..." or, "Or let me say that more clearly," or even just, "What I mean is..."

Des choses comme, "Une autre façon de le dire est..." ou, "Ou laisse-moi le dire plus clairement," ou même juste, "Ce que je veux dire, c'est..."

" They're like emergency exits.

" Elles sont comme des sorties de secours.

They buy you time to breathe, restart, and keep going without panic.

Elles te donnent le temps de respirer, de redémarrer et de continuer sans panique.

I love that.

J'adore ça.

Almost like pressing pause on yourself.

Presque comme appuyer sur pause sur soi-même.

Exactly.

Exactement.

And then there's the fourth tool, what I call a failure library.

Et puis il y a le quatrième outil, ce que j'appelle une bibliothèque d'échecs.

Every mistake you make can be turned into a lesson.

Chaque erreur que tu fais peut être transformée en leçon.

You write a short entry like, "Frozen small talk.

Tu écris une courte entrée comme, "Petits bavardages gelés.

Solution, ask a question to buy time." Or, "Forgot a tense.

Solution, pose une question pour gagner du temps." Ou, "J'ai oublié un temps verbal.

Solution, restarted with, 'To be clear...

Solution, redémarre avec, 'Pour être clair...

" Over time this becomes your personal manual of survival strategies.

" Avec le temps, cela devient ton manuel personnel de stratégies de survie.

That's really smart.

C'est vraiment intelligent.



It's like keeping a notebook of strategies that grows with you.

C'est comme tenir un carnet de stratégies qui grandit avec toi.

Yes, and it changes the way you see mistakes.

Oui, et ça change la façon dont tu vois les erreurs.

Instead of scars, they become fuel.

Au lieu de cicatrices, elles deviennent du carburant.

And I guess that's why adaptation works so well.

Et je suppose que c'est pourquoi l'adaptation fonctionne si bien.

The brain panics when it thinks there's no way out.

Le cerveau panique quand il pense qu'il n'y a pas de sortie.

But if you have these IF-THEN plans, a few rescue lines, and even your own failure library, your brain starts to believe, "I always have a backup." That kills the panic before it can take control.

Mais si tu as ces plans SI-ALORS, quelques lignes de secours, et même ta propre bibliothèque d'échecs, ton cerveau commence à croire, "J'ai toujours un plan de secours." Ça tue la panique avant qu'elle ne puisse prendre le contrôle.

Exactly.

Exactement.

Adaptation isn't about being smooth or perfect.

L'adaptation ne consiste pas à être fluide ou parfait.

It's about being unstoppable.

Il s'agit d'être imparable.

When you adapt, you're telling yourself, "I'm not here to be perfect.

Quand tu t'adaptes, tu te dis : "Je ne suis pas ici pour être parfait.

I'm here to keep going." And that's what real confidence looks like.

Je suis ici pour continuer." Et c'est ça, la vraie confiance en soi.

All right.

D'accord.

Let's make this practical for everyone listening.

Rendons cela pratique pour tous ceux qui écoutent.

Right now, take a minute and write down two IF-THEN plans for yourself.

En ce moment, prends une minute et écris deux plans SI-ALORS pour toi.



For example, "If the café is too noisy, then I switch to my short version," or, "If I lose a word, then I say, 'Another way to say it is...'"

Par exemple, "Si le café est trop bruyant, alors je passe à ma version courte," ou, "Si je perds un mot, alors je dis, 'Une autre façon de le dire est...'"

And tonight, memorize two rescue lines, just two.

Et ce soir, mémorise deux lignes de secours, juste deux.

Say them out loud three times each so they start to feel natural.

Dis-les à voix haute trois fois chacune pour qu'elles commencent à se sentir naturelles.

You'll be amazed how much safer you feel just knowing you have them ready.

Tu seras étonné de combien tu te sens plus en sécurité juste en sachant que tu les as prêtes.

And finally, start your own failure library, one page in a notebook, one entry a week.

Et enfin, commence ta propre bibliothèque d'échecs, une page dans un carnet, une entrée par semaine.

That way, every mistake becomes fuel, not a scar.

De cette façon, chaque erreur devient du carburant, pas une cicatrice.

Now let's go back to Ravi.

Maintenant, retournons à Ravi.

Remember him?

Tu te souviens de lui ? L'ingénieur en Inde.

The engineer in India.

L'ingénieur en Inde.

He was standing at the meeting, heart racing, palms sweating, his mind a complete blank.

Il était debout à la réunion, le cœur battant, les paumes moites, l'esprit complètement vide.

For a moment, he felt crushed by silence, but then he remembered CLEAR, specifically step four, adapt.

Pendant un moment, il se sentit écrasé par le silence, mais ensuite il se souvint de CLEAR, spécifiquement du pas quatre, s'adapter.

He didn't need to invent perfect English.

Il n'avait pas besoin d'inventer un anglais parfait.

He just needed to use the tools he'd prepared.

Il avait juste besoin d'utiliser les outils qu'il avait préparés.

So, he took a breath, and instead of panicking about the word he forgot, he switched to something simpler.

Alors, il a pris une respiration, et au lieu de paniquer à propos du mot qu'il avait oublié, il est passé à quelque chose de plus simple.

The big technical word vanished, so he said, "Good advice," instead.

Le grand mot technique a disparu, alors il a dit : "Bon conseil," à la place.



He bridged with a rescue line, "Another way to say it is..." and then he finished his thought.

Il a fait un pont avec une ligne de secours : "Une autre façon de le dire est..." et ensuite il a terminé sa pensée.

Was it flawless?

C'était impeccable ?

No. Did anyone care?

Non. Est-ce que ça a dérangé quelqu'un ?

Not at all. His manager nodded, the meeting moved on, and Ravi walked out with the new story in his pocket.

Pas du tout. Son manager a hoché la tête, la réunion a continué, et Ravi est sorti avec la nouvelle histoire dans sa poche.

"I adapted.

"Je me suis adapté.

I kept going.

J'ai continué.

That's what unstoppable looks like."

C'est ça, l'imparable."

A quick recap before our last stage.

Un rapide résumé avant notre dernière étape.

So far, every step has been building your ability to be unstoppable.

Jusqu'à présent, chaque étape a construit ta capacité à être imparable.

Step one, choose, gave you direction.

La première étape, choisir, t'a donné une direction.

You knew exactly what you were working toward.

Tu savais exactement vers quoi tu travaillais.

Step two, lay the ground, cleared the friction so nothing could stop you from starting.

La deuxième étape, préparer le terrain, a éliminé la friction pour que rien ne puisse t'arrêter au départ.

Step three, engage, gave you momentum, your voice in motion, not just theory.

La troisième étape, s'engager, t'a donné de l'élan, ta voix en mouvement, pas seulement de la théorie.

And step four, adapt, gave you resilience, the power to keep going even when things didn't go as planned.

Et la quatrième étape, s'adapter, t'a donné de la résilience, le pouvoir de continuer même quand les choses ne se passent pas comme prévu.

And that's really the essence of unstoppable.

Et c'est vraiment l'essence de l'imparable.



It's not about perfection, it's about always finding a way forward.

Ce n'est pas une question de perfection, c'est toujours trouver un moyen d'avancer.

Exactly.

Exactement.

And with just one step left in Clear, we'll show you how to make that forward motion permanent.

Et avec juste un pas restant dans CLEAR, nous allons te montrer comment rendre ce mouvement vers l'avant permanent.

Step five, reinforce.

Étape cinq, renforcer.

But before we open that door, let me ask you something.

Mais avant d'ouvrir cette porte, laisse-moi te demander quelque chose.

If this whole journey we've been on had a soundtrack, what song would it be?

Si ce voyage entier que nous avons fait avait une bande sonore, quelle chanson serait-ce ?

Oh, I think I know where you're going with this.

Oh, je pense que je sais où tu veux en venir.

I was picturing Lucia after hanging up the phone and Ravi after finishing their meeting.

Je m'imaginai Lucia après avoir raccroché et Ravi après avoir terminé leur réunion.

And in my imagination, they both start humming, then singing a song.

Et dans mon imagination, ils commencent tous les deux à fredonner, puis à chanter une chanson.

Don't tell me.

Ne me dis pas.

I think I can hear it too.

Je pense que je peux l'entendre aussi.

Don't stop me now.

Ne m'arrête pas maintenant.

I'm having such a good time.

Je passe un si bon moment.

Don't stop me now.

Ne m'arrête pas maintenant.

I'm having a ball.

Je m'amuse tellement.

Don't stop me now.

Ne m'arrête pas maintenant.



I'm having such a good time.

Je passe un si bon moment.

I don't want to stop at all.

Je ne veux pas m'arrêter du tout.

And that's the point.

Et c'est le but.

The unstoppable learner doesn't stop, which brings us to the final step of CLEAR, reinforce.

L'apprenant imparable ne s'arrête pas, ce qui nous amène à la dernière étape de CLEAR, renforcer.

Because once you've learned to adapt, the only question left is how do you keep going tomorrow and the day after that?

Parce qu'une fois que tu as appris à t'adapter, la seule question qui reste est : comment continuer demain et le jour suivant ?

We've arrived at the final step of the CLEAR method, reinforce.

Nous sommes arrivés à la dernière étape de la méthode CLEAR, renforcer.

This is about making sure the progress you've built doesn't fade away.

Il s'agit de s'assurer que le progrès que tu as construit ne s'estompe pas.

Because let's be honest, anyone can have a good day, anyone can practice hard for a week, but unstoppable learners, they don't just start strong.

Parce qu'honnêtement, n'importe qui peut avoir une bonne journée, n'importe qui peut s'entraîner dur pendant une semaine, mais les apprenants imparables, ils ne commencent pas seulement fort.

They keep showing up again and again.

Ils continuent à revenir encore et encore.

Think about it.

Réfléchis-y.

Muscles don't stay strong if you only train once.

Les muscles ne restent pas forts si tu ne t'entraînes qu'une seule fois.

Relationships don't grow if you only talk once.

Les relations ne grandissent pas si tu ne parles qu'une seule fois.

And English won't become part of you if you only practice when you feel like it.

Et l'anglais ne fera pas partie de toi si tu ne pratiques que quand tu en as envie.

Reinforcement is what transforms short bursts into lasting growth.

Le renforcement est ce qui transforme les courtes poussées en croissance durable.

There are three main ways to reinforce your progress, your crew, your scoreboard, and your celebration.

Il y a trois façons principales de renforcer ton progrès : ton équipe, ton tableau de score et ta célébration.



Your crew can be as small as one person.

Ton équipe peut être aussi petite qu'une personne.

It could be a friend, a colleague, or even a small WhatsApp group.

Ça pourrait être un ami, un collègue ou même un petit groupe WhatsApp.

The point is accountability twice a week, 15 minutes each.

Le but est la responsabilité deux fois par semaine, 15 minutes chacune.

You don't need to prepare a lesson.

Tu n'as pas besoin de préparer une leçon.

You just bring one mini task, a script, a short story, or one question to practice.

Tu apportes juste une mini tâche, un script, une histoire courte ou une question à pratiquer.

The second part is your scoreboard.

La deuxième partie est ton tableau de score.

Humans are wired to love streaks.

Les humains sont câblés pour aimer les séries.

We hate breaking them.

Nous détestons les interrompre.

That's why fitness apps track steps and gyms log workouts.

C'est pourquoi les applications de fitness suivent les pas et les salles de sport enregistrent les entraînements.

For English, keep it simple.

Pour l'anglais, garde ça simple.

Put a mark on your calendar every time you complete a compass block.

Mets une marque sur ton calendrier chaque fois que tu complètes un bloc de boussole.

Over time, those marks tell a powerful story.

Avec le temps, ces marques racontent une histoire puissante.

"I show up.

"Je me présente.

I'm consistent.

Je suis constant.

I'm unstoppable."

Je suis invincible."

And then there's celebration.

Et puis il y a la célébration.



Small victories deserve small rewards.

Les petites victoires méritent de petites récompenses.

A fist pump after a difficult call, a coffee after seven straight days, a quick message to a friend.

Un poing levé après un appel difficile, un café après sept jours consécutifs, un message rapide à un ami.

"I just did my script in English." Your brain needs that reward signal to say, "This matters.

"Je viens de faire mon script en anglais." Ton cerveau a besoin de ce signal de récompense pour dire : "Ça compte.

Do it again."

Fais-le encore."

And let's add two bonus tricks.

Et ajoutons deux astuces bonus.

The first is the two-minute rule.

La première est la règle des deux minutes.

On the days you don't feel like studying, lower the bar.

Les jours où tu n'as pas envie d'étudier, abaisse la barre.

Tell yourself, "I'll just shadow one clip once or say my five lines once." That's it.

Dis-toi, "Je vais juste imiter un clip une fois ou dire mes cinq lignes une fois." C'est tout.

Most days you'll do more.

La plupart des jours, tu feras plus.

But even if you don't, you've protected your identity.

Mais même si tu ne le fais pas, tu as protégé ton identité.

"I am someone who shows up."

"Je suis quelqu'un qui se présente."

The second is what we call anchors.

La deuxième est ce que nous appelons des ancres.

Tie your English practice to something you already do.

Lie ta pratique de l'anglais à quelque chose que tu fais déjà.

Shadow a clip while making coffee.

Imite un clip en faisant du café.

Rehearse your lines before you open your laptop.

Répète tes lignes avant d'ouvrir ton ordinateur portable.

Anchors connect English to daily life, and that makes the habit automatic.

Les ancres relient l'anglais à la vie quotidienne, et cela rend l'habitude automatique.



And here's why reinforce is so important.

Et voici pourquoi le renforcement est si important.

Motivation rises and falls like waves, but systems are steady.

La motivation monte et descend comme des vagues, mais les systèmes sont constants.

If you reinforce with a crew, a scoreboard, celebrations, and little tricks like the two-minute rule, your progress becomes inevitable.

Si tu renforces avec une équipe, un tableau de score, des célébrations et de petits trucs comme la règle des deux minutes, tes progrès deviennent inévitables.

And notice how this changes your identity.

Et remarque comment cela change ton identité.

You stop saying, "I'm trying to learn English." You start saying, "I practice English every day.

Tu arrêtes de dire, "J'essaie d'apprendre l'anglais." Tu commences à dire, "Je pratique l'anglais tous les jours.

It's part of me." That's when you know you're unstoppable.

C'est une partie de moi." C'est là que tu sais que tu es invincible.

Let's make it concrete.

Rendons cela concret.

Who could be your crew?

Qui pourrait être ton équipe ?

Write down one name.

Écris un nom.

What will be your scoreboard?

Quel sera ton tableau de score ?

A calendar, an app, or a notebook?

Un calendrier, une application ou un carnet ?

And what will be your celebration?

Et quelle sera ta célébration ?

Keep it small but meaningful.

Garde ça petit mais significatif.

And if nothing else, start with the two-minute rule tonight. Even if you feel tired, even if your day is full, say to yourself, "I'll show up for two minutes." That small decision is what keeps the streak alive.

Et si rien d'autre, commence avec la règle des deux minutes ce soir. Même si tu te sens fatigué, même si ta journée est pleine, dis-toi, "Je vais me présenter pendant deux minutes." Cette petite décision est ce qui maintient la série en vie.



So let's put this into our GPS.

Alors mettons cela dans notre GPS.

Step one, choose gave you direction.

Étape un, choisir t'a donné une direction.

Step two, lay the ground removed friction, so starting is easy.

Étape deux, prépare le terrain, enlève la friction, donc commencer est facile.

Step three, engage.

Étape trois, engage-toi.

Put your voice into motion.

Mets ta voix en mouvement.

Step four, adapt gave you resilience when things go wrong.

Étape quatre, adapte-toi, cela t'a donné de la résilience quand les choses tournent mal.

And now step five, reinforce.

Et maintenant étape cinq, renforce.

Make sure this progress doesn't vanish tomorrow.

Assure-toi que ce progrès ne disparaisse pas demain.

And that's the complete Clear Method.

Et c'est la méthode CLEAR complète.

Put together, these five steps make you unstoppable, not because you'll never struggle, but because you'll always have a way to keep moving forward.

Ensemble, ces cinq étapes te rendent imparable, non pas parce que tu ne vas jamais lutter, mais parce que tu auras toujours un moyen de continuer à avancer.

We've gone through the Clear Method, but here's the big question.

Nous avons parcouru la méthode CLEAR, mais voici la grande question.

What happens tomorrow?

Que se passe-t-il demain ?

You've got the steps.

Tu as les étapes.

You understand the tools, but how do you actually put them into practice in a way that sticks?

Tu comprends les outils, mais comment les mets-tu réellement en pratique d'une manière qui reste ?

That's why we came up with what we call the 14-day sprint.

C'est pourquoi nous avons créé ce que nous appelons le sprint de 14 jours.



It's not theory.

Ce n'est pas de la théorie.

It's not random practice.

Ce n'est pas une pratique aléatoire.

It's a road map.

C'est une feuille de route.

Two weeks where you follow a simple plan each day, and by the end, you can look back and say, "I really did this."

Deux semaines où tu suis un plan simple chaque jour, et à la fin, tu peux regarder en arrière et dire : "Je l'ai vraiment fait."

And don't worry.

Et ne t'inquiète pas.

It's not hours of study.

Ce ne sont pas des heures d'étude.

It's about 20 minutes a day, your compass block.

C'est environ 20 minutes par jour, ton bloc de boussole.

Every day you warm up quickly, shadow a short clip, rehearse your finish line script, take a small real-life action, and finish with a five-sentence journal.

Chaque jour, tu te réchauffes rapidement, imites un court extrait, répètes ton script de ligne d'arrivée, prends une petite action dans la vie réelle et termines avec un journal de cinq phrases.

That's it.

C'est tout.

The first three days are about building your base.

Les trois premiers jours concernent la construction de ta base.

You stick to one clip, the same one every day, so your ear catches the rhythm.

Tu te limites à un extrait, le même chaque jour, pour que ton oreille capte le rythme.

You draft your five lines for your finish line, and you record yourself once a day to hear progress.

Tu rédiges tes cinq lignes pour ta ligne d'arrivée, et tu t'enregistres une fois par jour pour entendre tes progrès.

Then days four to six, we add a little gentle pressure.

Puis, des jours quatre à six, nous ajoutons un peu de pression douce.

You change the clip to something a touch faster, and you practice standing so your sound feels more open.

Tu changes l'extrait pour quelque chose d'un peu plus rapide, et tu pratiques debout pour que ton son se sente plus ouvert.



And we add a micro-action.

Et nous ajoutons une micro-action.

You send a 30-second voice note to a friend or a partner.

Tu envoies une note vocale de 30 secondes à un ami ou à un partenaire.

Day seven is special.

Le jour sept est spécial.

It's your checkpoint.

C'est ton point de contrôle.

You re-record the clip from day one and compare.

Tu réenregistres l'extrait du jour un et compares.

You'll notice something sharper.

Tu vas remarquer quelque chose de plus net.

Maybe your stress is better.

Peut-être que ton stress est mieux.

Maybe your pauses are cleaner.

Peut-être que tes pauses sont plus nettes.

Whatever it is, write it down.

Quoi qu'il en soit, écris-le.

Add one obstacle and one solution to your failure library.

Ajoute un obstacle et une solution à ta bibliothèque d'échecs.

And yes, celebrate.

Et oui, célèbre.

Then days eight to ten, you expand.

Puis, des jours huit à dix, tu t'élargis.

This is where you connect your ideas, add transitions like additionally or however, and take one real action.

C'est là que tu connectes tes idées, ajoutes des transitions comme de plus ou cependant, et prends une action réelle.

Ask a real person one real question in English.

Pose une vraie question à une vraie personne en anglais.

It doesn't have to be long, just short, kind, and real.

Ça ne doit pas être long, juste court, gentil et réel.

The last stretch, days 11 to 13, you rehearse your finish line.

Le dernier tronçon, des jours 11 à 13, tu répètes ta ligne d'arrivée.



Every day, you do the whole scene as if it were happening, and each time you change one variable, speak faster, add emotion, or practice in a noisier environment.

.....
Chaque jour, tu fais toute la scène comme si elle se déroulait, et chaque fois tu changes une variable, parles plus vite, ajoutes de l'émotion ou pratiques dans un environnement plus bruyant.

That way, when the real moment comes, you're ready for anything.

.....
De cette façon, quand le vrai moment arrive, tu es prêt à tout.

And then day 14, the proof.

.....
Et puis le jour 14, la preuve.

If your real finish line happens that day, amazing.

.....
Si ta vraie ligne d'arrivée se produit ce jour-là, incroyable.

If not, you simulate it completely, record it, or even send it to someone for feedback.

.....
Si ce n'est pas le cas, tu la simules complètement, l'enregistres ou même l'envoies à quelqu'un pour des retours.

And when you finish, you'll know deep down you're not just practicing anymore.

.....
Et quand tu finis, tu sauras au fond de toi que tu ne pratiques plus simplement.

You've lived the scene.

.....
Tu as vécu la scène.

And here's the best part.

.....
Et voici la meilleure partie.

If your real finish line happens earlier, perfect.

.....
Si ta vraie ligne d'arrivée se produit plus tôt, parfait.

You practiced exactly what you needed.

.....
Tu as pratiqué exactement ce dont tu avais besoin.

And if your scene changes, that's fine too.

.....
Et si ta scène change, c'est bien aussi.

The system stays the same.

.....
Le système reste le même.

You just plug in the new finish line.

.....
Tu branches juste la nouvelle ligne d'arrivée.

That's how you become unstoppable one sprint at a time.

.....
C'est comme ça que tu deviens imparable, un sprint à la fois.



Before we wrap up, let's talk honestly about the traps that usually stop people, because even with a clear method, there are three big pitfalls we see again and again.

Avant de conclure, parlons honnêtement des pièges qui arrêtent généralement les gens, car même avec une méthode claire, il y a trois grands pièges que nous voyons encore et encore.

The first one is what I call endless resource hunting.

Le premier est ce que j'appelle la chasse aux ressources sans fin.

You know that feeling?

Tu connais ce sentiment ?

You spend half an hour choosing a podcast, another 20 minutes scrolling through YouTube, and suddenly, your study time is gone.

Tu passes une demi-heure à choisir un podcast, 20 autres minutes à faire défiler YouTube, et soudain, ton temps d'étude est parti.

It feels like work, but it's not practice.

On dirait du travail, mais ce n'est pas de la pratique.

It's just searching.

C'est juste de la recherche.

It's like changing your gym routine every single day.

C'est comme changer ta routine de gym chaque jour.

You never overload the muscle, so you never grow.

Tu ne surcharges jamais le muscle, donc tu ne grandis jamais.

The fix?

La solution ?

Stick with one short clip for three days.

Reste avec un clip court pendant trois jours.

That's long enough for your brain to notice the pattern and short enough to keep it fresh.

C'est assez long pour que ton cerveau remarque le motif et assez court pour le garder frais.

By day three, you'll actually feel your rhythm smoothing out.

Au troisième jour, tu sentiras vraiment ton rythme se lisser.

The second pitfall is silent study, reading, watching, even taking notes, but never speaking.

Le deuxième piège est l'étude silencieuse, lire, regarder, même prendre des notes, mais jamais parler.

It's like reading about swimming while sitting on a chair.

C'est comme lire sur la natation en étant assis sur une chaise.

You know what to do in theory, but the moment you jump in the pool, you sink.

Tu sais quoi faire en théorie, mais au moment où tu sautes dans la piscine, tu coules.



The way out is simple.

Le moyen de sortir est simple.

End every practice session with a voice note.

Termine chaque session de pratique avec une note vocale.

It doesn't matter if it's 20 seconds, and it doesn't matter if you send it to a friend, a partner, or even an AI app.

Peu importe si c'est 20 secondes, et peu importe si tu l'envoies à un ami, un partenaire ou même une application d'IA.

The point is, your voice must leave your mouth.

Le point est que ta voix doit sortir de ta bouche.

That's how you build real muscles for speaking.

C'est comme ça que tu construis de vrais muscles pour parler.

And the third pitfall, perfection paralysis.

Et le troisième piège, la paralysie de la perfection.

You keep telling yourself, "I'll speak when I'm ready, when it's perfect." But that day never comes.

Tu continues à te dire, "Je parlerai quand je serai prêt, quand ce sera parfait." Mais ce jour-là n'arrive jamais.

It's like a musician who practices a solo forever but never plays it in front of anyone.

C'est comme un musicien qui pratique un solo pour toujours mais ne le joue jamais devant personne.

The fix here is two little tricks.

La solution ici est deux petits trucs.

One is the two-minute rule.

Un est la règle de deux minutes.

Just start.

Commence simplement.

Even if you only shadow for two minutes, you win.

Même si tu imites seulement pendant deux minutes, tu gagnes.

And the other is what we call restart lines.

Et l'autre est ce que nous appelons des lignes de redémarrage.

If you choke in the middle of a sentence, just say, "Let me say that more clearly," then continue.

Si tu t'étouffes au milieu d'une phrase, dis simplement : "Laisse-moi le dire plus clairement," puis continue.

People won't remember the stumble.

Les gens ne se souviendront pas du faux pas.

They'll remember that you finished strong.

Ils se souviendront que tu as terminé fort.



These three traps, hunting, silence, perfection, they catch almost everyone, but now you know how to step around them.

Ces trois pièges, chasse, silence, perfection, attrapent presque tout le monde, mais maintenant tu sais comment les contourner.

And once you do, you'll realize something powerful.

Et une fois que tu le fais, tu réaliseras quelque chose de puissant.

It's not the big obstacles that stop learners.

Ce ne sont pas les grands obstacles qui arrêtent les apprenants.

It's the little habits.

Ce sont les petites habitudes.

Fix those and you stay unstoppable.

Répare ça et tu resteras imparable.

Now, once you've gone through clear and maybe even finished your first sprint, there are some extra skills that can take your English to another level.

Maintenant, une fois que tu as traversé CLEAR et peut-être même terminé ton premier sprint, il y a quelques compétences supplémentaires qui peuvent amener ton anglais à un autre niveau.

Think of them as upgrades.

Pense à elles comme des améliorations.

You don't need them to survive, but they'll make you sound sharper and more confident.

Tu n'en as pas besoin pour survivre, mais elles te feront sonner plus aiguisé et plus confiant.

One of the simplest upgrades is transitions, those little words that connect your ideas.

Une des améliorations les plus simples est les transitions, ces petits mots qui relient tes idées.

Additionally, however, in short.

De plus, cependant, en résumé.

They don't just organize your speech, they also buy you a second to think.

Elles n'organisent pas seulement ton discours, elles te donnent aussi une seconde pour réfléchir.

Try this.

Essaie ça.

Take your five-line script and add a transition before line three and before your closing line.

Prends ton script de cinq lignes et ajoute une transition avant la ligne trois et avant ta ligne de clôture.

Suddenly your update feels smoother, like it has structure.

Tout à coup, ta mise à jour semble plus fluide, comme si elle avait une structure.

Another upgrade is how you ask questions.

Une autre amélioration est la façon dont tu poses des questions.



There are three shapes you can use.

Il y a trois formes que tu peux utiliser.

Open questions invite stories, like, "How did that go for you?" Closed questions force a decision, like, "Is Thursday okay?" And preference questions make it easy to answer, like, "Thursday or Friday?" If you practice moving from open to preference to closed, you'll notice you sound natural and in control of the conversation.

Les questions ouvertes invitent aux histoires, comme : "Comment ça s'est passé pour toi ?" Les questions fermées forcent une décision, comme : "Est-ce que jeudi ça va ?" Et les questions de préférence facilitent la réponse, comme : "Jeudi ou vendredi ?" Si tu pratiques à passer d'ouvert à préférence à fermé, tu remarqueras que tu sonnes naturel et en contrôle de la conversation.

And here's one I love because it changes everything instantly, your stance.

Et voici une que j'adore parce qu'elle change tout instantanément, ta posture.

Confidence isn't just in your words, it's in your body.

La confiance n'est pas seulement dans tes mots, elle est dans ton corps.

If you stand or sit with space for your lungs and you let your exhale carry the sentence, you'll sound clearer.

Si tu te tiens debout ou assis avec de l'espace pour tes poumons et que tu laisses ton expiration porter la phrase, tu sonneras plus clair.

Try it now.

Essaie-le maintenant.

Inhale slowly, then speak one line of your script while exhaling.

Inhale lentement, puis parle une ligne de ton script en expirant.

You'll feel the difference.

Tu sentiras la différence.

None of these extras are complicated, but together, they're like polish on top of the system.

Aucun de ces extras n'est compliqué, mais ensemble, ils sont comme un vernis sur le système.

They make your English not just correct, but confident.

Ils font que ton anglais n'est pas seulement correct, mais confiant.

We've come a long way today.

Nous avons parcouru un long chemin aujourd'hui.

Let's look back together.

Regardons en arrière ensemble.

Step one, you chose your finish line because vague dreams don't guide you, but a clear scene does.

Étape un, tu as choisi ta ligne d'arrivée parce que des rêves vagues ne te guident pas, mais une scène claire le fait.

Step two, you laid the ground.

Étape deux, tu as préparé le terrain.



So starting is simple, not heavy.

Donc commencer est simple, pas lourd.

Step three, you engaged your voice and motion like Lucia on that hotel call.

Étape trois, tu as engagé ta voix et ton mouvement comme Lucia lors de cet appel à l'hôtel.

Step four, you adapted like Ravi in his meeting.

Étape quatre, tu t'es adapté comme Ravi lors de sa réunion.

Heart racing, but still moving forward.

Cœur battant, mais avançant toujours.

And step five, you reinforced.

Et étape cinq, tu as renforcé.

Crew, scoreboard, celebration.

Équipe, tableau de score, célébration.

Those two-minute wins that build unstoppable momentum.

Ces victoires de deux minutes qui construisent un élan imparable.

And here's the big idea.

Et voici la grande idée.

Unstoppable doesn't mean perfect.

Imparable ne signifie pas parfait.

It means you don't stop.

Ça veut dire que tu ne t'arrêtes pas.

Not at the blank mind, not when you're tired, not when life gets noisy.

Pas quand tu as l'esprit vide, pas quand tu es fatigué, pas quand la vie devient bruyante.

You always find a way forward.

Tu trouves toujours un moyen d'avancer.

That's what makes you unstoppable in English.

C'est ce qui te rend imparable en anglais.

Now here's our challenge for you.

Maintenant, voici notre défi pour toi.

Tonight, write down your finish line for the next two weeks.

Ce soir, écris ta ligne d'arrivée pour les deux prochaines semaines.

Just one scene.

Juste une scène.



Maybe a cafe order, a job interview intro, or a quick update at work.

Peut-être une commande au café, une introduction à un entretien d'embauche, ou une mise à jour rapide au travail.

That's your target.

C'est ton objectif.

And tomorrow, begin your sprint.

Et demain, commence ton sprint.

20 minutes, one clip, five lines, one micro action.

20 minutes, un clip, cinq lignes, une micro-action.

And here's the question we'd love for you to answer in the comments.

Et voici la question à laquelle nous aimerions que tu répondes dans les commentaires.

What is your finish line?

Quelle est ta ligne d'arrivée ?

Tell us the exact scene you're choosing, because when you share it, you're not just committing to yourself, you're helping everyone else see what's possible.

Dis-nous la scène exacte que tu choisis, parce que quand tu la partages, tu ne t'engages pas seulement envers toi-même, tu aides aussi tout le monde à voir ce qui est possible.

We'll read them, we'll cheer you on, and you'll see you're not alone.

Nous les lisons, nous t'encouragerons, et tu verras que tu n'es pas seul.

That's how a community grows, one learner saying to another, "I'm on the same road." Let's do this together.

C'est comme ça qu'une communauté grandit, un apprenant disant à un autre, "Je suis sur le même chemin." Faisons cela ensemble.

So take that breath, say your first line, and start your sprint.

Alors prends cette respiration, dis ta première ligne, et commence ton sprint.

We'll be here in this next episode, ready to guide you further.

Nous serons ici dans cet épisode suivant, prêts à te guider plus loin.

Keep your tools sharp and keep speaking.

Garde tes outils aiguisés et continue de parler.

