

Calm English 100 Sentences Unstoppable

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

213 lines

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

100 sentences to make your English unstoppable.

100 phrases pour rendre ton anglais imparable.

Welcome to your English toolbox, the Slow English Podcast, where we train your ears step by step.

Bienvenue dans ta boîte à outils en anglais, le Slow English Podcast, où nous entraînons tes oreilles étape par étape.

I am Peter, and today we're going to reinforce the clear method from our previous episode, Become Truly Unstoppable.

Je suis Peter, et aujourd'hui nous allons renforcer la méthode claire de notre épisode précédent, Devenir Vraiment Imparable.

If you have not listened to that episode yet, I strongly recommend it, because this shadowing session is built directly on those ideas.

Si tu n'as pas encore écouté cet épisode, je te le recommande vivement, car cette session de shadowing est directement basée sur ces idées.

Today we will turn the clear method into 100 practical sentences for your daily

Aujourd'hui, nous allons transformer la méthode claire en 100 phrases pratiques pour ta pratique quotidienne shadowing practice.

de shadowing.

We will move through the five steps, choose, lay the ground, engage, adapt, and reinforce.

Nous allons passer par les cinq étapes : choisir, préparer le terrain, impliquer, adapter et renforcer.

Before each section, I will explain the phase very briefly, and then you will shadow 20 sentences that go deeper into that step.

Avant chaque section, j'expliquerai la phase très brièvement, et ensuite tu feras du shadowing de 20 phrases qui approfondissent cette étape.

Take a calm breath, relax your shoulders, and get ready to make your English truly unstoppable.

Prends une respiration calme, détends tes épaules et prépare-toi à rendre ton anglais vraiment imparable.

See.

Voir.



Choose.

Choisir.

Finish lines.

Lignes d'arrivée.

See.

Voir.

Choose your finish line.

Choisis ta ligne d'arrivée.

A finish line is a short, specific scene where you want to use English.

Une ligne d'arrivée est une scène courte et spécifique où tu veux utiliser l'anglais.

Instead

Au lieu

of saying, I want to be fluent, you say I want to order coffee without freezing.

de dire, je veux être fluide, tu dis je veux commander un café sans bloquer.

When your goal is big, your brain has nothing to grab.

Quand ton objectif est grand, ton cerveau n'a rien à saisir.

When your goal is a scene, your brain knows what to rehearse.

Quand ton objectif est une scène, ton cerveau sait quoi répéter.

Athletes do not train for fitness someday.

Les athlètes ne s'entraînent pas pour être en forme un jour.

They train for a five-kilometer race next month.

Ils s'entraînent pour une course de cinq kilomètres le mois prochain.

Your English 5K could be a one-minute Zoom introduction in your next meeting.

Ton 5K en anglais pourrait être une introduction d'une minute sur Zoom lors de ta prochaine réunion.

Another finish line could be asking one clear question at a conference.

Une autre ligne d'arrivée pourrait être de poser une question claire lors d'une conférence.

You

Tu

might choose a social finish line, like chatting for two minutes at a barbecue.

pourrais choisir une ligne d'arrivée sociale, comme discuter pendant deux minutes à un barbecue.

Micro finish lines count too, such as asking the bus driver what time you arrive.

Les micro lignes d'arrivée comptent aussi, comme demander au chauffeur de bus à quelle heure tu arrives.



When you name the scene, your study stops being random.

Quand tu nommes la scène, ton étude cesse d'être aléatoire.

Each practice session becomes rehearsal for that exact moment.

Chaque session de pratique devient une répétition pour ce moment exact.

Your brain loves closure.

Ton cerveau adore la clôture.

It wants to finish what it started.

Il veut finir ce qu'il a commencé.

Writing your finish line in one sentence makes it real.

Écrire ta ligne d'arrivée en une phrase la rend réelle.

Include the day, the place, and the action you want to

Inclue le jour, le lieu et l'action que tu veux

perform.

effectuer.

For example, Monday 9am, stand-up meeting, one-minute status update in English.

Par exemple, lundi à 9h, réunion debout, mise à jour de statut d'une minute en anglais.

A finish line is not live abroad.

Une ligne d'arrivée n'est pas vivre à l'étranger.

It is one concrete checkpoint where you can prove progress.

C'est un point de contrôle concret où tu peux prouver tes progrès.

When you stack many small finish lines, fluency becomes the side effect.

Quand tu empiles beaucoup de petites lignes d'arrivée, la fluidité devient l'effet secondaire.

You do not need a perfect future.

Tu n'as pas besoin d'un futur parfait.

You need the next clear scene.

Tu as besoin de la prochaine scène claire.

Choosing a finish line gives you direction, not pressure.

Choisir une ligne d'arrivée te donne une direction, pas de pression.

When you feel lost, you simply look back at the finish line you chose.

Quand tu te sens perdu, tu regardes simplement en arrière à la ligne d'arrivée que tu as choisie.

Unstoppable learners always

Les apprenants imparables savent toujours



know which scene they are training for.

quelles scènes ils s'entraînent.

Reflection.

Réflexion.

Choose.

Choisir.

Direction beats intensity.

La direction bat l'intensité.

Once you know the scene, every minute of practice has a purpose.

Une fois que tu connais la scène, chaque minute de pratique a un but.

L.

L.

Lay the ground.

Préparer le terrain.

Friction.

Friction.

Environment.

Environnement.

Compass block.

Bloc de boussole.

L.

L.

Lay the ground.

Préparer le terrain.

Most learners think they lack motivation, but they actually suffer from friction.

La plupart des apprenants pensent qu'ils manquent de motivation, mais en réalité, ils souffrent de friction.

Friction is every little obstacle that makes it hard to start.

La friction est chaque petit obstacle qui rend difficile de commencer.

Spending 10 minutes choosing a YouTube video is friction.

Passer 10 minutes à choisir une vidéo YouTube est de la friction.

Looking for your headphones.

Chercher tes écouteurs.



Instead of speaking is friction.

Au lieu de parler, c'est de la friction.

Telling yourself I

Te dire que je

will start when I know.

commencerais quand je saurai.

More grammar is friction too.

Plus de grammaire est aussi de la friction.

Laying the ground means removing this friction before it appears.

Préparer le terrain signifie enlever cette friction avant qu'elle n'apparaisse.

One simple move is to create one folder on your phone called English Sprint.

Un mouvement simple est de créer un dossier sur ton téléphone appelé English Sprint.

Inside that folder, you keep your audio clip, your notes and your recording app.

Dans ce dossier, tu gardes ton clip audio, tes notes et ton application d'enregistrement.

When you tap that folder, you instantly know what to do.

Quand tu touches ce dossier, tu sais instantanément quoi faire.

Another move is one notebook page titled Finish Line Scripts.

Un autre mouvement est une page de carnet intitulée Scripts de Ligne d'Arrivée.

On that page, you write only the exact lines for your

Sur cette page, tu écris seulement les lignes exactes pour ta

chosen scene.

scène choisie.

You do not hunt through 10 notebooks.

Tu ne cherches pas à travers 10 carnets.

You open one page and start.

Tu ouvres une page et tu commences.

The compass block is your 20 minute practice container.

Le bloc de boussole est ton conteneur de pratique de 20 minutes.

During a compass block, all decisions are already made.

Pendant un bloc de boussole, toutes les décisions sont déjà prises.

You shadow one short clip five times and record yourself once.

Tu fais du shadowing d'un court clip cinq fois et tu t'enregistres une fois.



You read your five finish line lines.

Tu lis tes cinq lignes de ligne d'arrivée.

Once slowly and once at natural speed.

Une fois lentement et une fois à vitesse naturelle.

At the end, you notice one improvement and write it down.

À la fin, tu remarques une amélioration et tu l'écris.

Because the block is small and clear, your brain does not

Parce que le bloc est petit et clair, ton cerveau ne

resist it.

s'y oppose pas.

When the runway is prepared, the plane can take off easily.

Quand la piste est préparée, l'avion peut décoller facilement.

Laying the ground makes practicing English feel automatic instead of heavy.

Préparer le terrain rend la pratique de l'anglais automatique au lieu d'être lourde.

Reflection.

Réflexion.

Lay the ground.

Préparer le terrain.

You don't need more willpower.

Tu n'as pas besoin de plus de volonté.

You need less friction.

Tu as besoin de moins de friction.

When your environment is ready, starting becomes the easiest part.

Quand ton environnement est prêt, commencer devient la partie la plus facile.

E.

E.

Engage.

Impliquer.

Shadowing.

Shadowing.

Finish Line Scripts.

Scripts de Ligne d'Arrivée.



Lucia.

Lucia.

E.

E.

Engage.

Impliquer.

Engage is the step where you stop preparing and actually speak.

Impliquer est l'étape où tu arrêtes de te préparer et parles vraiment.

Like swimming.

Comme nager.

You only learn when you get into the water.

Tu apprends seulement quand tu te mets à l'eau.

Shadowing is

Le shadowing est

one of the safest ways to engage your voice.

l'une des façons les plus sûres d'engager ta voix.

You choose a 10 to 20 second native clip connected to your finish line.

Tu choisis un clip natif de 10 à 20 secondes lié à ta ligne d'arrivée.

You listen and speak at the same time, copying rhythm and stress as best you can.

Tu écoutes et parles en même temps, copiant le rythme et l'accent du mieux que tu peux.

At first, it feels strange.

Au début, ça semble étrange.

But that strange feeling is your mouth learning.

Mais ce sentiment étrange est ta bouche qui apprend.

Five.

Cinq.

Good repetitions are better than 50 distracted ones.

De bonnes répétitions sont meilleures que 50 distraites.

After shadowing, you speak your own finish line lines out loud.

Après le shadowing, tu dis à voix haute tes propres lignes de ligne d'arrivée.

You are not memorizing random phrases.

Tu ne mémorises pas des phrases aléatoires.



You are

Tu es

rehearsing your real scene.

en train d'exercer ta vraie scène.

Lucia, the hotel worker, did this every morning with her phone scripts.

Lucia, la travailleuse de l'hôtel, faisait cela chaque matin avec ses scripts sur le téléphone.

She practiced good morning, welcome to the hotel until it felt natural.

Elle pratiquait bonjour, bienvenue à l'hôtel jusqu'à ce que cela semble naturel.

She also rehearsed, could you repeat that more slowly as her rescue question.

Elle a aussi répété, pourrais-tu répéter cela plus lentement comme sa question de secours.

When the English call finally came, she did not search for perfect grammar.

Quand l'appel en anglais est enfin arrivé, elle n'a pas cherché une grammaire parfaite.

She simply used the lines she had already put into her mouth.

Elle a simplement utilisé les lignes qu'elle avait déjà mises dans sa bouche.

The call was not perfect, but she handled it from start to finish.

L'appel n'était pas parfait, mais elle l'a géré du début à la fin.

That

Cette

four minute victory changed how she saw herself in English.

victoire de quatre minutes a changé la façon dont elle se voyait en anglais.

Engage does not mean waiting until you feel ready.

Impliquer ne signifie pas attendre jusqu'à ce que tu te sentes prêt.

It means using what you have today.

Cela signifie utiliser ce que tu as aujourd'hui.

Even a 30 second voice note is a form of engagement.

Même un message vocal de 30 secondes est une forme d'engagement.

Every time your voice leaves your mouth, you move one step closer to unstoppable.

Chaque fois que ta voix sort de ta bouche, tu te rapproches un pas de l'imparable.

Real confidence is built in these small imperfect actions.

La vraie confiance se construit dans ces petites actions imparfaites.

Not in silent theory.

Pas dans la théorie silencieuse.



Reflection.

Réflexion.

Engage.

Impliquer.

You cannot think your way into fluency.

Tu ne peux pas penser ton chemin vers la fluidité.

You have to speak your way into

Tu dois parler ton chemin vers

it.

cela.

Action, even small action, is what turns knowledge into skill.

L'action, même une petite action, est ce qui transforme la connaissance en compétence.

Adapt.

Adapter.

If then plans, paraphrase, rescue lines, failure library, Ravi.

Si alors plans, paraphrase, lignes de secours, bibliothèque d'échecs, Ravi.

Adapt is the step where you stay flexible when reality does not follow the script.

Adapter est l'étape où tu restes flexible quand la réalité ne suit pas le script.

Even with preparation, the room will be noisy or the question will surprise you.

Même avec préparation, la salle sera bruyante ou la question te surprendra.

If then plans give your brain a safe path when something goes wrong.

Les plans de si alors donnent à ton cerveau un chemin sûr quand quelque chose tourne mal.

If I forget a word, then I paraphrase it with simpler language.

Si j'oublie un mot, alors je le paraphrase avec un langage plus simple.

If I do not understand,

Si je ne comprends pas,

then I ask, could you repeat that more slowly?

alors je demande, pourrais-tu répéter ça plus lentement ?

If I freeze, then I use a rescue line.

Si je me fige, alors j'utilise une ligne de secours.

Like let me say that more clearly.

Comme laisse-moi dire ça plus clairement.



Paraphrase and push means you keep the message alive with easier words.

Paraphraser et pousser signifie que tu gardes le message vivant avec des mots plus faciles.

You can say good advice instead of recommendation and still be understood.

Tu peux dire bon conseil au lieu de recommandation et être compris.

You can say the place where I live instead of apartment and keep going.

Tu peux dire l'endroit où je vis au lieu d'appartement et continuer.

Rescue lines are small sentences that buy you time to breathe.

Les lignes de secours sont de petites phrases qui te donnent du temps pour respirer.

Phrases, like another way to say

Phrases comme une autre façon de dire

it, is help you restart without shame.

cela, t'aident à redémarrer sans honte.

A failure library turns bad moments into training data.

Une bibliothèque d'échecs transforme les mauvais moments en données d'entraînement.

After a difficult conversation, you write one or two lines about what happened.

Après une conversation difficile, tu écris une ou deux lignes sur ce qui s'est passé.

You add the solution you want to try next time.

Tu ajoutes la solution que tu veux essayer la prochaine fois.

Over time, this notebook becomes your personal survival manual.

Avec le temps, ce carnet devient ton manuel de survie personnel.

Ravi, the engineer, used Adapt when his mind went blank in a meeting.

Ravi, l'ingénieur, a utilisé Adapter quand son esprit est devenu vide lors d'une réunion.

He could not remember the complex technical word, so he chose a simpler phrase.

Il ne pouvait pas se souvenir du mot technique complexe, alors il a choisi une phrase plus simple.

He bridged with another way

Il a fait le pont avec une autre façon

to say it is and finished his idea.

de le dire et a terminé son idée.

The English was not perfect, but the message arrived and the meeting continued.

L'anglais n'était pas parfait, mais le message est arrivé et la réunion a continué.

Adaptation is what makes you unstoppable when things are messy, not just when they are easy.

L'adaptation est ce qui te rend imparable quand les choses sont en désordre, pas seulement quand elles sont faciles.



Reflection.

Réflexion.

Adapt.

Adapter.

Your power is not in speaking perfectly, but in always finding a way forward.

Ton pouvoir n'est pas de parler parfaitement, mais de toujours trouver un moyen d'avancer.

When your brain knows there is a safe exit, panic loses its power.

Quand ton cerveau sait qu'il y a une sortie sûre, la panique perd son pouvoir.

R.

R.

Reinforce.

Renforcer.

Crew.

Équipe.

Scoreboard.

Marqueur.

Celebration.

Célébration.

Two-minute rule.

Règle de deux minutes.

Anchors.

Ancrages.

Identity.

Identité.

R.

R.

Reinforce.

Renforcer.

Reinforce is the

Renforcer est le

step that turns one good day into a lasting habit.

étape qui transforme un bon jour en une habitude durable.



A crew is one person or small group that practices with you regularly.

Une équipe est une personne ou un petit groupe qui pratique avec toi régulièrement.

Two short sessions a week with your crew can double your accountability.

Deux courtes sessions par semaine avec ton équipe peuvent doubler ta responsabilité.

A scoreboard is a simple way to see your consistency.

Un marqueur est une façon simple de voir ta constance.

You can mark an X on a calendar.

Tu peux marquer un X sur un calendrier.

Every time you complete a compass block.

Chaque fois que tu complètes un bloc de boussole.

Over time, those marks tell the story.

Avec le temps, ces marques racontent l'histoire.

I show up for my English.

Je me présente pour mon anglais.

Celebration sends a reward signal to your

La célébration envoie un signal de récompense à ton

brain after practice.

cerveau après avoir pratiqué.

Your celebration can be a coffee, a walk or a short message to a friend.

Ta célébration peut être un café, une promenade ou un message court à un ami.

These tiny rewards teach your brain that English is worth the effort.

Ces petites récompenses enseignent à ton cerveau que l'anglais vaut l'effort.

The two-minute rule protects your identity on difficult days.

La règle de deux minutes protège ton identité les jours difficiles.

On low energy days, you promise to shadow for just two minutes.

Les jours de faible énergie, tu promets de faire du shadowing pendant juste deux minutes.

Most of the time, once you start, you naturally continue longer.

La plupart du temps, une fois que tu commences, tu continues naturellement plus longtemps.

Even if you stop after two minutes, you keep the habit alive.

Même si tu t'arrêtes après deux minutes, tu gardes l'habitude vivante.

Anchors.

Ancrages.



Connect English practice to moments

Connecte la pratique de l'anglais à des moments

in your daily routine.

dans ta routine quotidienne.

You might shadow while making coffee or review your lines before opening your laptop.

Tu pourrais faire du shadowing en préparant du café ou revoir tes lignes avant d'ouvrir ton ordinateur portable.

Anchors reduce the willpower needed to begin.

Les ancrages réduisent la volonté nécessaire pour commencer.

Reinforcement.

Renforcement.

Slowly changes your identity.

Change lentement ton identité.

From I am trying to learn English to I practice English every day.

De je suis en train d'apprendre l'anglais à je pratique l'anglais tous les jours.

When your identity changes, missing practice feels strange.

Quand ton identité change, manquer une pratique semble étrange.

Unstoppable learners rely on systems, not on motivation alone.

Les apprenants implacables s'appuient sur des systèmes, pas seulement sur la motivation.

Reinforcing these systems is how your English becomes stronger year after year.

Renforcer ces systèmes est comment ton anglais devient plus fort année après année.

Reflection.

Réflexion.

Reinforce.

Renforcer.

Motivation rises and falls, but systems

La motivation monte et descend, mais les systèmes

stay.

restent.

When you reinforce the system, progress becomes almost inevitable.

Quand tu renforces le système, le progrès devient presque inévitable.

Final conclusion.

Conclusion finale.



Peter.

Peter.

Today you use the clear method as a shadowing workout.

Aujourd'hui, tu utilises la méthode claire comme un entraînement de shadowing.

Choose, lay the ground, engage, adapt and reinforce.

Choisir, préparer le terrain, impliquer, adapter et renforcer.

These 100 sentences are not theory.

Ces 100 phrases ne sont pas une théorie.

They are a daily script to make your English unstoppable.

Elles sont un script quotidien pour rendre ton anglais impeccable.

Come back to this episode and shadow again whenever you start a new 14-day sprint or a new finish line.

Reviens à cet épisode et fais du shadowing à nouveau chaque fois que tu commences un nouveau sprint de 14 jours ou une nouvelle ligne d'arrivée.

If this session helped you, please leave a small comment.

Si cette session t'a aidé, s'il te plaît laisse un petit commentaire.

Your voice keeps

Ta voix maintient

this project alive and growing.

ce projet vivant et en croissance.

I am Peter and I will see you in the next shadowing episode.

Je suis Peter et je vous verrai dans le prochain épisode de shadowing.

One clear unstoppable sentence at a time.

Une phrase claire et impeccable à la fois.

