

Learn English and Stop Overthinking

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

187 lines

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

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

Bienvenue dans ta Boîte à Outils en Anglais, ton Podcast d'Anglais Lent où nous entraînons tes oreilles étape par étape.

I am Julia.

Je suis Julia.

And I am Martin.

Et je suis Martin.

Friends, thank you for joining us again.

Amis, merci de nous rejoindre à nouveau.

Today we are exploring a topic that affects every part of life, not just English.

Aujourd'hui, nous explorons un sujet qui affecte chaque partie de la vie, pas seulement l'anglais.

It affects your relationships, your sleep, your decisions, your confidence, and your peace.

Cela affecte tes relations, ton sommeil, tes décisions, ta confiance et ta paix.

We are talking about overthinking — that mental noise that never stops.

Nous parlons de la rumination — ce bruit mental qui ne s'arrête jamais.

You will learn why your mind gets louder at night, why your thoughts feel so heavy, and what you can do to break the loop.

Tu apprendras pourquoi ton esprit devient plus bruyant la nuit, pourquoi tes pensées semblent si lourdes, et ce que tu peux faire pour briser le cycle.

If you stay until the end, you will learn three powerful tools to quiet the noise, one storytelling technique to escape spiraling thoughts, and one micro-action to use this same night.

Si tu restes jusqu'à la fin, tu apprendras trois outils puissants pour apaiser le bruit, une technique de narration pour échapper aux pensées en spirale, et une micro-action à utiliser cette même nuit.

And before we begin, friends, we need you once again.

Et avant de commencer, amis, nous avons encore besoin de vous.



If something in today's episode helps you, inspires you, or simply makes you feel understood, please leave a comment.

Si quelque chose dans l'épisode d'aujourd'hui t'aide, t'inspire ou te fait simplement sentir compris, laisse un commentaire, s'il te plaît.

Your comments help our community grow, help the platforms recommend this podcast to more friends, and help us continue creating these weekly episodes.

Tes commentaires aident notre communauté à grandir, aident les plateformes à recommander ce podcast à plus d'amis, et nous aident à continuer à créer ces épisodes hebdomadaires.

Thank you for being here, and thank you for supporting this project.

Merci d'être ici, et merci de soutenir ce projet.

Let's begin.

Commençons.

PART 1: The Night the Mind Becomes Loud

PARTIE 1 : La Nuit où l'Esprit Devient Bruyant

Julia, I want to begin with a story that almost everyone knows.

Julia, je veux commencer par une histoire que presque tout le monde connaît.

Yes, Martin, and I think our friends listening will feel it immediately.

Oui, Martin, et je pense que nos amis à l'écoute le sentiront immédiatement.

Imagine this moment: You turn off the lights.

Imagine ce moment : Tu éteins les lumières.

You lie down.

Tu te couches.

You feel the weight of the blanket.

Tu sens le poids de la couverture.

The room becomes quiet.

La chambre devient silencieuse.

Your breathing becomes slow.

Ta respiration devient lente.

And just when your body is ready to rest...

Et juste au moment où ton corps est prêt à se reposer...

Your mind wakes up.

Ton esprit se réveille.

Suddenly, your brain becomes a cinema projector with unlimited movies.

Soudain, ton cerveau devient un projecteur de cinéma avec des films illimités.



“Did I answer that message correctly?” “Why did I say that stupid thing last week?” “What if tomorrow goes wrong?” “What if I embarrass myself?” “What if something terrible happens?” Nothing is happening in the real world.

« Ai-je bien répondu à ce message ? » « Pourquoi ai-je dit cette chose stupide la semaine dernière ? » « Et si demain se passe mal ? » « Et si je me ridiculise ? » « Et si quelque chose de terrible se produit ? » Rien ne se passe dans le monde réel.

But inside your mind, everything is happening at the same time.

Mais dans ton esprit, tout se passe en même temps.

You are safe, you are in your bed, but your brain is running at full speed.

Tu es en sécurité, tu es dans ton lit, mais ton cerveau fonctionne à plein régime.

And you ask yourself, “Why now?”

Et tu te demandes : « Pourquoi maintenant ? »

Why is my mind loud exactly when I want silence?”

Pourquoi mon esprit est-il bruyant exactement quand je veux du silence ? »

Friends, this is not a personal failure.

Amis, ce n'est pas un échec personnel.

It is not because you are weak or dramatic or too emotional.

Ce n'est pas parce que tu es faible ou dramatique ou trop émotif.

It is because your brain is doing something very old and very natural.

C'est parce que ton cerveau fait quelque chose de très ancien et de très naturel.

And to understand overthinking, we must understand this moment in bed.

Et pour comprendre la rumination, nous devons comprendre ce moment dans le lit.

During the day, your mind is busy.

Pendant la journée, ton esprit est occupé.

You have tasks, conversations, distractions, movement.

Tu as des tâches, des conversations, des distractions, du mouvement.

But when the world becomes quiet, your brain says, “Perfect.

Mais quand le monde devient silencieux, ton cerveau dit, « Parfait.

Now I have time to protect you.” And how does it try to protect you?

Maintenant j'ai le temps de te protéger. » Et comment essaie-t-il de te protéger ?

By imagining every possible problem.

En imaginant chaque problème possible.

That is the root of overthinking.

C'est la racine de la rumination.



Your brain is trying to save you from pain.

Ton cerveau essaie de te sauver de la douleur.

But instead of protecting you, it traps you.

Mais au lieu de te protéger, il te piège.

This is the beginning of the loop.

C'est le début de la boucle.

PART 2: Why Your Brain Overthinks

PARTIE 2 : Pourquoi ton cerveau pense trop.

To understand overthinking, we need to travel back in time.

Pour comprendre la pensée excessive, nous devons remonter dans le temps.

Thousands of years ago, humans survived by anticipating danger.

Il y a des milliers d'années, les humains survivaient en anticipant le danger.

The person who thought, "What if there is a snake in the grass?" survived.

La personne qui pensait : "Et s'il y a un serpent dans l'herbe ?" a survécu.

The person who didn't ask that question did not.

La personne qui ne posait pas cette question ne l'a pas fait.

So your brain developed a system: Think of the worst-case scenario.

Donc ton cerveau a développé un système : Pense au pire scénario possible.

Repeat it.

Répète-le.

Prepare for it.

Prépare-toi à cela.

And maybe you will survive.

Et peut-être que tu survivras.

But here is the problem.

Mais voici le problème.

Today, the dangers have changed.

Aujourd'hui, les dangers ont changé.

But the brain has not.

Mais le cerveau ne l'a pas fait. Ton cerveau pense toujours que la honte, le rejet et l'incertitude sont des menaces pour la vie.

Your brain still thinks that embarrassment, rejection, and uncertainty are life-threatening.

Ton cerveau pense toujours que l'embarras, le rejet et l'incertitude sont mortels.



So it sends alarms. It shows you mental movies of everything that might go wrong.

Donc il envoie des alarmes. Il te montre des films mentaux de tout ce qui pourrait mal tourner.

And it does this especially at night, because there are no external distractions.

Et il fait cela surtout la nuit, parce qu'il n'y a pas de distractions externes.

It believes it is helping you.

Il croit qu'il t'aide.

But in reality, it is exhausting you.

Mais en réalité, il t'épuise.

Overthinking is not a sign that you are broken.

Penser trop n'est pas un signe que tu es brisé.

Overthinking is a sign that your brain loves you too much.

Penser trop est un signe que ton cerveau t'aime trop.

It is trying to predict every danger.

Il essaie de prédire chaque danger.

But in doing so, it creates imaginary dangers.

Mais ce faisant, il crée des dangers imaginaires.

You are lying in bed thinking, "What if tomorrow they judge me?" But nobody is judging you.

Tu es allongé dans ton lit en pensant, "Et si demain ils me jugent ?" Mais personne ne te juge.

"What if something bad happens?" But nothing bad is happening.

"Et si quelque chose de mauvais arrive ?" Mais rien de mauvais n'arrive.

"What if I fail?" But you are not failing.

"Et si j'échoue ?" Mais tu n'échoues pas.

The body is safe.

Le corps est en sécurité.

The mind is not.

L'esprit ne l'est pas.

And this disconnect is the source of suffering.

Et cette déconnexion est la source de la souffrance.

PART 3: The Illusion of Control

PARTIE 3 : L'Illusion de Contrôle

Overthinking starts with love, but then it becomes a lie.

Penser trop commence par l'amour, mais ensuite cela devient un mensonge.



The lie says: "If I think more, I will be safe." But thinking more does not create safety.

Le mensonge dit : "Si je pense plus, je serai en sécurité." Mais penser plus ne crée pas de sécurité.

Thinking more creates fear.

Penser plus crée de la peur.

Fear creates hesitation.

La peur crée de l'hésitation.

Hesitation creates inaction.

L'hésitation crée de l'inaction.

And inaction creates more fear.

Et l'inaction crée plus de peur.

This is the Overthinking Loop.

C'est la boucle de la pensée excessive.

Let me illustrate this with a simple everyday moment.

Laisse-moi illustrer cela avec un moment quotidien simple.

Imagine you want to send an important message.

Imagine que tu veux envoyer un message important.

Nothing dangerous.

Rien de dangereux.

Just a message.

Juste un message.

But your brain starts: "What if they misunderstand me?" "What if I sound stupid?" "What if I annoy them?" "What if they don't answer?" "What if they don't like me?"

Mais ton cerveau commence : "Et s'ils me comprennent mal ?" "Et si j'ai l'air stupide ?" "Et si je les dérange ?" "Et s'ils ne répondent pas ?" "Et s'ils ne m'aiment pas ?"

So you wait.

Alors tu attends.

You hesitate.

Tu hésites.

You rewrite the message ten times.

Tu réécris le message dix fois.

You delete it.

Tu le supprimes.



You rewrite it again.

Tu le réécrits encore.

Finally you send it.

Enfin tu l'envoies.

And nothing terrible happens.

Et rien de terrible ne se passe.

But your brain says, "See?"

Mais ton cerveau dit, "Tu vois ?"

It almost went wrong.

Ça a presque mal tourné.

We should worry next time too."

On devrait s'inquiéter la prochaine fois aussi."

This is the illusion of control.

C'est l'illusion du contrôle.

Your brain believes that worry = safety.

Ton cerveau croit que s'inquiéter = sécurité.

But worry = prison.

Mais s'inquiéter = prison.

PART 4: The "What If" Spiral

PARTIE 4 : La spirale du "Et si"

The worst part of overthinking is the "What If" spiral.

La pire partie de trop réfléchir est la spirale du "Et si".

We all know it.

Nous le savons tous.

It begins with a small thought: "What if tomorrow is difficult?" And then it grows: "What if something goes wrong?" "What if they judge me?" "What if I'm not enough?" "What if I disappoint someone?" "What if everything falls apart?"

Ça commence avec une petite pensée : "Et si demain est difficile ?" Et ensuite ça grandit : "Et si quelque chose tourne mal ?" "Et s'ils me jugent ?" "Et si je ne suis pas assez ?" "Et si je déçois quelqu'un ?" "Et si tout s'effondre ?"

Soon the mind is no longer thinking.

Bientôt l'esprit ne pense plus.

It is predicting disasters.

Il prédit des désastres.



None of these disasters exist. But the body reacts as if they do.

Aucun de ces désastres n'existe. Mais le corps réagit comme s'ils existaient.

Overthinking confuses imagination with reality.

Trop réfléchir confond imagination et réalité.

It confuses possibilities with facts.

Ça confond possibilités et faits.

It confuses fear with truth.

Ça confond peur et vérité.

And that is why you feel so tired after a night of overthinking.

Et c'est pourquoi tu te sens si fatigué après une nuit de trop réfléchir.

You lived a hundred imaginary lives.

Tu as vécu cent vies imaginaires.

You fought battles that never existed.

Tu as combattu des batailles qui n'ont jamais existé.

PART 5: How to Break the Loop

PARTIE 5 : Comment briser la boucle

Now friends, let's talk about what actually works.

Maintenant amis, parlons de ce qui fonctionne vraiment.

Not theory, but practical tools you can use tonight.

Pas de théorie, mais des outils pratiques que tu peux utiliser ce soir.

TOOL 1 — Name the Noise

OUTIL 1 — Nomme le bruit

The first tool is simple but extremely powerful.

Le premier outil est simple mais extrêmement puissant.

Give your overthinking voice a name.

Donne un nom à ta voix de trop réfléchir.

You separate yourself from the thought.

Tu te sépares de la pensée.

You turn the storm into a character.

Tu transformes la tempête en un personnage.

For example: "Detective Disaster" "Professor Panic" "The Drama Queen" "The Night Narrator"

Par exemple : "Déetective Désastre" "Professeur Panique" "La Reine du Drame" "Le Narrateur de Nuit"



Then when the thought appears, you say: "Ah, the Night Narrator is talking again." This changes everything.

Ensuite, quand la pensée apparaît, tu dis : "Ah, le Narrateur de Nuit parle encore." Ça change tout.

You are no longer fighting your mind.

Tu ne combats plus ton esprit.

You are observing it.

Tu l' observes.

And observation dissolves fear.

Et l'observation dissout la peur.

TOOL 2 — The 30-Second Reality Check

OUTIL 2 — Le Contrôle de Réalité de 30 Secondes

When thoughts become loud, ask: "Is this happening now, or only in my mind?"

Quand les pensées deviennent bruyantes, demande : "Est-ce que cela se passe maintenant, ou seulement dans ma tête ?"

Ninety percent of overthinking disappears with this question.

Quatre-vingt-dix pour cent de la rumination disparaissent avec cette question.

Because the brain realizes the truth: "Nothing is happening.

Parce que le cerveau réalise la vérité : "Rien ne se passe.

I am safe."

Je suis en sécurité."

Thoughts lose power when reality is clear.

Les pensées perdent de la puissance quand la réalité est claire.

TOOL 3 — One Tiny Action

OUTIL 3 — Une Petite Action

Overthinking hates action.

La rumination déteste l'action.

Action breaks the loop immediately.

L'action brise immédiatement la boucle.

So ask yourself: "What is one tiny thing I can do in the next 60 seconds?"

Alors demande-toi : "Quelle est une petite chose que je peux faire dans les 60 prochaines secondes ?"

Examples: Drink water.

Exemples : Boire de l'eau.

Write one sentence.

Écrire une phrase.



Put your feet on the floor.

Mettre tes pieds sur le sol.

Open the window.

Ouvrir la fenêtre.

Stretch your shoulders.

Étendre tes épaules.

Send the message.

Envoyer le message.

It doesn't matter what the action is.

Peu importe ce qu'est l'action.

The moment you act, your brain shifts from imagination to reality.

Au moment où tu agis, ton cerveau passe de l'imagination à la réalité.

TOOL 4 — The 90-Second Wave

OUTIL 4 — La Vague de 90 Secondes

Neuroscience tells us that intense emotions peak for only 90 seconds.

La neuroscience nous dit que les émotions intenses atteignent leur pic pendant seulement 90 secondes.

If you wait and breathe, the wave passes.

Si tu attends et respirez, la vague passe.

Overthinking grows when you fight the wave.

La rumination grandit quand tu combats la vague.

But it calms when you ride the wave.

Mais elle se calme quand tu surfes la vague.

Say to yourself: "This is a wave.

Dis-toi : "C'est une vague.

I will feel it.

Je vais la sentir.

And it will pass."

Et elle passera."

PART 6: Ending Story — The Return to Night

PARTIE 6 : Histoire de Fin — Le Retour à la Nuit

Now let's return to our story.

Maintenant, retournons à notre histoire.



You are in bed.

Tu es au lit.

The room is dark.

La chambre est sombre.

And your mind is loud.

Et ton esprit est bruyant.

But tonight something changes.

Mais ce soir, quelque chose change.

The thoughts come, but you recognize the voice.

Les pensées viennent, mais tu reconnais la voix.

You say, "Ah, the Night Narrator is here again."

Tu dis, "Ah, le Narrateur Nocturne est encore là."

You smile a little.

Tu souris un peu.

You breathe once.

Tu respires une fois.

You ask, "Is this happening now, or only in my mind?" The answer is clear.

Tu demandes, "Est-ce que cela se passe maintenant, ou seulement dans ma tête ?" La réponse est claire.

Nothing is happening.

Rien ne se passe.

You put your hand on your chest. You feel it rise and fall.

Tu mets ta main sur ta poitrine. Tu sens qu'elle monte et descend.

You say, "I am safe."

Tu dis, "Je suis en sécurité."

I am here.

Je suis ici.

I am okay."

Je vais bien."

And slowly, the voice becomes softer.

Et lentement, la voix devient plus douce.

The waves become smaller.

Les vagues deviennent plus petites.



The room feels warmer.

La pièce semble plus chaude.

And your mind begins to rest.

Et ton esprit commence à se reposer.

This is what breaking the loop feels like.

C'est ce que ça fait de briser le cycle.

Not dramatic.

Pas dramatique.

Not loud.

Pas bruyant.

Just peaceful.

Juste paisible.

CONCLUSION: Your Micro-Action

CONCLUSION : Ta Micro-Action

Friends, overthinking is not a sign that something is wrong with you.

Amis, trop réfléchir n'est pas un signe que quelque chose ne va pas chez toi.

It is a sign that your brain is trying too hard to protect you.

C'est un signe que ton cerveau essaie trop de te protéger.

But you can teach it a new way.

Mais tu peux lui apprendre une nouvelle façon.

You can teach it calm.

Tu peux lui apprendre le calme.

Before we finish, we have a question for you.

Avant de finir, nous avons une question pour toi.

What part of your life do you overthink the most?

Quelle partie de ta vie penses-tu trop ?

And what name will you give your Overthinking Voice?

Et quel nom donneras-tu à ta Voix de Surpensée ?

Tell us in the comments.

Dis-le nous dans les commentaires.

Your comments help our community grow.

Tes commentaires aident notre communauté à grandir.



And they help us understand what topics you want next.

Et ils nous aident à comprendre quels sujets tu veux ensuite.

Friends, thank you for listening.

Amis, merci de nous avoir écoutés.

Take a breath.

Prends une respiration.

Sleep well tonight.

Dors bien ce soir.

And we will see you in the next episode.

Et nous te verrons dans le prochain épisode.

