

# Calm Your Mind While Practicing English — Slow Shadowing

English learning resource · FR

## Line-by-line · English + French

175 lines

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

Welcome to your English toolbox.

Bienvenue dans ta boîte à outils d'anglais.

I am Peter, and today we will train your ear, your rhythm, and your mind.

Je suis Peter, et aujourd'hui nous allons entraîner ton oreille, ton rythme et ton esprit.

This is a shadowing episode with one hundred short sentences, five blocks, each one teaching you a different way to stop the mental noise, your job is simple.

C'est un épisode de shadowing avec cent phrases courtes, cinq blocs, chacun t'apprenant une façon différente d'arrêter le bruit mental, ton travail est simple.

Listen, breathe, and repeat during the silence.

Écoute, respire et répète pendant le silence.

Let's begin.

Commençons.

Block one.

Bloc un.

Why the mind overthinks.

Pourquoi l'esprit pense trop.

My mind wants to protect me.

Mon esprit veut me protéger.

My brain creates danger.

Mon cerveau crée du danger.

Where there is none, the mind loves to imagine problems. Overthinking is a survival habit.

Là où il n'y en a pas, l'esprit aime imaginer des problèmes. Trop penser est une habitude de survie.

My brain tries to predict pain.

Mon cerveau essaie de prédire la douleur.

The mind prefers fear to uncertainty.

L'esprit préfère la peur à l'incertitude.



Overthinking begins when the world becomes quiet.

Trop penser commence lorsque le monde devient silencieux.

Silence activates old alarms. My brain thinks worry equals safety, but worry is not protection.

Le silence active de vieilles alarmes. Mon cerveau pense que s'inquiéter équivaut à la sécurité, mais s'inquiéter n'est pas une protection.

My thoughts speed up when my body slows down.

Mes pensées s'accélèrent quand mon corps ralentit.

Nighttime invites unnecessary storms. My brain replays old mistakes to keep me alert.

La nuit invite à des tempêtes inutiles. Mon cerveau rejoue de vieilles erreurs pour me garder alerte.

My mind shows what happened, and what might happen.

Mon esprit montre ce qui s'est passé et ce qui pourrait arriver.

Overthinking mixes memory and imagination.

Trop penser mélange mémoire et imagination.

My brain tries to solve problems that do not exist. Overthinking drains my energy.

Mon cerveau essaie de résoudre des problèmes qui n'existent pas. Trop penser épuise mon énergie.

My thoughts run faster than reality.

Mes pensées courent plus vite que la réalité.

My mind is loud.

Mon esprit est bruyant.

Because it loves me, I can learn to calm it.

Parce qu'il m'aime, je peux apprendre à le calmer.

Eight-sentence summary.

Résumé de huit phrases.

Not shadowing.

Ce n'est pas du shadowing.

Overthinking is not a personal flaw.

Trop penser n'est pas un défaut personnel.

It is a protective instinct from an older version of the human brain.

C'est un instinct protecteur d'une version plus ancienne du cerveau humain.

Your mind thinks imagining danger will keep you safe.

Ton esprit pense que s'imaginer en danger te gardera en sécurité.

But today, most danger is emotional, not physical.

Mais aujourd'hui, la plupart des dangers sont émotionnels, pas physiques.



That's why your brain activates even when nothing is happening.

C'est pourquoi ton cerveau s'active même quand rien ne se passe.

Overthinking grows in silence because the mind finally has space to warn you.

Trop penser grandit dans le silence parce que l'esprit a enfin de l'espace pour te prévenir.

Understanding this removes shame and replaces it with compassion.

Comprendre cela enlève la honte et la remplace par de la compassion.

Your mind is trying to help.

Ton esprit essaie d'aider.

It's simply learned the wrong strategy.

Il a simplement appris la mauvaise stratégie.

And you are about to teach it a better one.

Et tu es sur le point de lui en enseigner une meilleure.

Block two.

Bloc deux.

The illusion of control.

L'illusion de contrôle.

Plus, the what-if spiral.

De plus, la spirale du et si.

My mind believes more thinking means more control.

Mon esprit croit que penser plus signifie plus de contrôle.

But control is an illusion.

Mais le contrôle est une illusion.

Worry grows when I feed it.

L'inquiétude grandit quand je la nourris.

Thinking more does not make me safer.

Penser plus ne me rend pas plus en sécurité.

Thinking more makes me anxious.

Penser plus me rend anxieux.

The mind loves what-if.

L'esprit aime le et si.

Stories what-if.

Les histoires du et si.



Creates fear.

Crée la peur.

Without facts, my brain imagines disasters to prepare for them.

Sans faits, mon cerveau imagine des catastrophes pour s'y préparer.

The body reacts as if they are real.

Le corps réagit comme si elles étaient réelles.

My imagination becomes heavier than reality.

Mon imagination devient plus lourde que la réalité.

Overthinking turns possibility into certainty.

Trop penser transforme la possibilité en certitude.

The spiral begins with one small doubt.

La spirale commence avec un petit doute.

Then the doubt grows into a storm.

Puis le doute grandit en tempête.

The storm grows into fear.

La tempête grandit en peur.

Fear freezes my voice.

La peur fige ma voix.

Hesitation becomes a habit.

L'hésitation devient une habitude.

The less I act, the more I fear.

Moins j'agis, plus j'ai peur.

The cycle repeats itself.

Le cycle se répète.

I can break the cycle.

Je peux briser le cycle.

Eight-sentence summary.

Résumé de huit phrases.

Overthinking convinces you that worry gives you control.

Trop penser te convainc que s'inquiéter te donne du contrôle.

But the opposite is true.

Mais le contraire est vrai.



The more you think, the less clarity you have.

Plus tu penses, moins tu as de clarté.

The what-if spiral transforms small doubts into emotional storms. Your imagination becomes louder than reality, and the body reacts to imaginary danger.

La spirale du et si transforme de petits doutes en tempêtes émotionnelles. Ton imagination devient plus forte que la réalité, et le corps réagit au danger imaginaire.

This creates hesitation, fear, and paralysis.

Cela crée de l'hésitation, de la peur et de la paralysie.

The cycle continues because the brain mistakes fear for safety.

Le cycle continue parce que le cerveau confond la peur avec la sécurité.

But recognizing the illusion of control is the first step toward freedom.

Mais reconnaître l'illusion du contrôle est le premier pas vers la liberté.

Once you see the pattern, you can escape it.

Une fois que tu vois le motif, tu peux t'en échapper.

Block 3.

Bloc 3.

Name the noise strategy.

Nomme la stratégie du bruit.

I can name my overthinking voice.

Je peux nommer ma voix de trop penser.

Naming the voice reduces its power.

Nommer la voix réduit son pouvoir.

I am not the voice.

Je ne suis pas la voix.

I am the listener.

Je suis l'auditeur.

I can call it Detective Disaster.

Je peux l'appeler Détective Désastre.

I can call it Professor Panic.

Je peux l'appeler Professeur Panique.

I can call it the Drama Queen.

Je peux l'appeler la Reine du Drame.



I can call it the Night Narrator.

Je peux l'appeler le Narrateur de la Nuit.

My voice is separate from the noise.

Ma voix est séparée du bruit.

I can observe thoughts without obeying them.

Je peux observer des pensées sans leur obéir.

Thoughts are stories, not commands.

Les pensées sont des histoires, pas des ordres.

I can smile at the noise.

Je peux sourire au bruit.

I can answer it with calm.

Je peux y répondre avec calme.

Not now.

Pas maintenant.

I am resting.

Je me repose.

Thank you, but I don't need this.

Merci, mais je n'ai pas besoin de ça.

You are only a voice, not the truth.

Tu es juste une voix, pas la vérité.

Naming creates distance.

Nommer crée de la distance.

Distance creates clarity.

La distance crée de la clarté.

Clarity creates peace.

La clarté crée la paix.

The noise has a name, and I have control.

Le bruit a un nom, et j'ai le contrôle.

8 sentence summary.

Résumé de 8 phrases.

Naming the noise is one of the fastest ways to reduce its emotional impact.

Nommer le bruit est l'une des façons les plus rapides de réduire son impact émotionnel.



When you give your overthinking a character, you separate identity from thought.

Quand tu donnes un caractère à ta rumination, tu sépares l'identité de la pensée.

This shift reduces fear and increases compassion.

Ce changement réduit la peur et augmente la compassion.

You no longer fight your mind.

Tu ne luttas plus contre ton esprit.

You observe it.

Tu l' observes.

Observation brings calm and stops the spiral.

L'observation apporte du calme et arrête la spirale.

The named voice becomes predictable instead of overwhelming.

La voix nommée devient prévisible au lieu d'être écrasante.

It becomes something you can smile at, not something that controls you.

Elle devient quelque chose à quoi tu peux sourire, pas quelque chose qui te contrôle.

The moment you name the noise, the noise becomes smaller.

Au moment où tu nommes le bruit, le bruit devient plus petit.

Block 4.

Bloc 4.

The 30 second reality check.

La vérification de la réalité de 30 secondes.

Plus 1.

Plus 1.

Tiny action.

Petite action.

I can pause for a reality check.

Je peux faire une pause pour une vérification de la réalité.

I can ask.

Je peux demander.

Is this happening now?

Est-ce que cela se passe maintenant ?

Most fears exist only in the mind.

La plupart des peurs n'existent que dans l'esprit.



Reality is calmer than my imagination.

La réalité est plus calme que mon imagination.

The body relaxes when truth is clear.

Le corps se détend quand la vérité est claire.

I can choose one tiny action.

Je peux choisir une petite action.

Action stops overthinking.

L'action arrête la rumination.

Action brings me back to the present.

L'action me ramène au présent.

I can breathe once.

Je peux respirer une fois.

I can stretch my shoulders.

Je peux étirer mes épaules.

I can drink water.

Je peux boire de l'eau.

I can write one simple sentence.

Je peux écrire une phrase simple.

I can send one message.

Je peux envoyer un message.

I can take one small step.

Je peux faire un petit pas.

The action does not need to be perfect.

L'action n'a pas besoin d'être parfaite.

The action only needs to exist. Tiny actions break huge loops.

L'action doit juste exister. Les petites actions brisent d'énormes boucles.

Tiny actions create momentum.

Les petites actions créent de l'élan.

Momentum replaces fear.

L'élan remplace la peur.

I can act my way into calm.

Je peux agir pour trouver le calme.



8 sentence summary.

Résumé de 8 phrases.

The 30 second reality check cuts through the noise and reconnects you to the present moment.

La vérification de réalité de 30 secondes coupe le bruit et te reconnecte au moment présent.

It reminds your mind that most fears are imaginary.

Ça rappelle à ton esprit que la plupart des peurs sont imaginaires.

Not real.

Pas réelles.

Once the truth is clear, the body relaxes.

Une fois que la vérité est claire, le corps se détend.

The next step is action.

Le prochain pas est l'action.

One tiny action.

Une petite action.

Overthinking hates action because action destroys uncertainty.

Trop penser déteste l'action parce que l'action détruit l'incertitude.

Tiny actions bring clarity, direction, and peace.

Les petites actions apportent clarté, direction et paix.

You don't need a perfect plan.

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

You need a first step.

Tu as besoin d'un premier pas.

Calm begins with movement.

Le calme commence avec le mouvement.

Block five.

Bloc cinq.

The 90 second wave.

La vague de 90 secondes.

Plus general advice.

Plus des conseils généraux.

Emotions rise like waves.

Les émotions montent comme des vagues.



Waves peak for 90 seconds.

Les vagues atteignent leur pic pendant 90 secondes.

If I wait, the wave passes.

Si j'attends, la vague passe.

Fighting the wave makes it stronger.

Lutter contre la vague la rend plus forte.

Riding the wave makes it softer and breathe through the wave.

Monter la vague la rend plus douce et respire à travers la vague.

I can let the wave move through me.

Je peux laisser la vague passer à travers moi.

The wave is temporary.

La vague est temporaire.

My mind does not need to react.

Mon esprit n'a pas besoin de réagir.

My body will return to calm.

Mon corps reviendra au calme.

I can trust the process.

Je peux faire confiance au processus.

I can reduce noise by reducing resistance.

Je peux réduire le bruit en réduisant la résistance.

Calm grows when I stop fighting.

Le calme grandit quand j'arrête de me battre.

Rest is a skill.

Le repos est une compétence.

Peace is a practice.

La paix est une pratique.

I can train my mind gently.

Je peux entraîner mon esprit doucement.

I can create a quieter life.

Je peux créer une vie plus tranquille.

I can choose softer thoughts.

Je peux choisir des pensées plus douces.



I can choose a slower rhythm.

Je peux choisir un rythme plus lent.

I am learning to be calm.

J'apprends à être calme.

Eighth sentence.

Huitième phrase.

Summary.

Résumé.

The 90 second wave teaches you that emotions are temporary.

La vague de 90 secondes t'enseigne que les émotions sont temporaires.

Most discomfort fades when you stop fighting it.

La plupart des inconforts s'estompent quand tu arrêtes de lutter contre eux.

Overthinking grows when you resist your feelings.

Penser trop grandit quand tu résistes à tes sentiments.

But calm grows when you allow feelings to rise and fall.

Mais le calme grandit quand tu permets aux sentiments de monter et descendre.

Breathing and waiting resets the nervous system.

Respirer et attendre réinitialise le système nerveux.

You do not need to control the wave.

Tu n'as pas besoin de contrôler la vague.

You only need to ride it.

Tu as juste besoin de la chevaucher.

With practice, the waves become smaller and the nights become quieter.

Avec de la pratique, les vagues deviennent plus petites et les nuits deviennent plus calmes.

You are not broken.

Tu n'es pas cassé.

You are learning a new rhythm.

Tu es en train d'apprendre un nouveau rythme.

Conclusion.

Conclusion.

These 100 sentences are tools to stop the mental noise.

Ces 100 phrases sont des outils pour arrêter le bruit mental.



Repeat them whenever your mind becomes loud.

Répète-les chaque fois que ton esprit devient bruyant.

Train them during quiet moments so they work during difficult ones.

Entraîne-les pendant les moments calmes pour qu'elles fonctionnent pendant les difficiles.

Thank you for practicing with me.

Merci de pratiquer avec moi.

And remember, your mind is loud because it loves you, but you can teach it a new way to speak.

Et souviens-toi, ton esprit est bruyant parce qu'il t'aime, mais tu peux lui apprendre une nouvelle façon de parler.

