

Why Your English Doesn't Sound Like You

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

132 lines

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

Welcome to the Slow Listening Podcast Series, the show where we train your ears step-by-step.

Bienvenue dans la série de podcasts à l'écoute lente, le spectacle où nous formons vos oreilles étape par étape.

Welcome back to your English toolbox, Slow English Podcast.

Bienvenue à your English toolbox, Podcast anglais lent.

I'm Martin.

Je suis Martin.

And I'm Julia.

Et je suis Julia.

Today we're talking about something that sounds small but feels huge.

Aujourd'hui, nous parlons de quelque chose qui semble petit mais qui se sent énorme.

It's the moment you speak English and you notice something strange.

C'est le moment où vous parlez anglais et que vous remarquez quelque chose d'étrange.

Not only the words, the sound, your own voice, it can feel like it belongs to someone else.

Non seulement les mots, le son, votre propre voix, il peut sentir qu'il appartient à quelqu'un d'autre.

Yes, and for many learners this is the secret fear.

Oui, et pour beaucoup d'apprenants c'est la peur secrète.

Why do I not sound like myself? Why do I feel different when I switch languages?

Pourquoi je ne me ressemble pas ? Pourquoi je me sens différent quand je change de langue ?

I've had that feeling too. I remember hearing myself in English and thinking,

J'ai eu ce sentiment aussi. Je me souviens m'entendre en anglais et penser,

why do I sound so different for me? Sometimes I sounded smaller. Sometimes I sounded more serious.

Pourquoi ai-je l'air si différent pour moi ? Parfois, j'avais l'air plus petit. Parfois, j'avais l'air plus sérieux.

Sometimes I sounded like I was wearing a mask.

Parfois, j'avais l'air de porter un masque.



And when that happens, people often blame grammar.

Et quand cela arrive, les gens blâment souvent la grammaire.

But this is rarely a grammar problem. It's an identity and emotion problem.

Mais c'est rarement un problème de grammaire. C'est un problème d'identité et d'émotion.

This episode is dedicated to a friend from our community who wrote us a thoughtful message.

Cet épisode est dédié à un ami de notre communauté qui nous a écrit un message réfléchi.

The message was about personal growth, mindfulness, and learning later in life.

Le message portait sur la croissance personnelle, la pleine conscience et l'apprentissage plus tard dans la vie.

About rebuilding yourself slowly, step-by-step, without rushing.

A propos de se reconstruire lentement, pas à pas, sans se précipiter.

That message stayed with us. Because learning a language is not only learning rules,

Ce message est resté avec nous. Parce qu'apprendre une langue n'est pas seulement une règle d'apprentissage,

it's learning a new way to be seen. And that can feel vulnerable. Before we go deeper,

C'est apprendre une nouvelle façon d'être vu. Et ça peut se sentir vulnérable. Avant d'aller plus loin,

a small announcement and we'll keep it calm and simple. We have started a Patreon page that

une petite annonce et nous la garderons calme et simple. Nous avons commencé une page Patreon qui
you'll find the link in the description. Right now everything is free. We're building the page

Vous trouverez le lien dans la description. En ce moment, tout est gratuit. Nous construisons la page
slowly. That slow build is not a marketing trick. It's our philosophy. We don't rush learning

lentement. Cette construction lente n'est pas un truc de marketing. C'est notre philosophie. Nous ne nous précipitons pas à apprendre

and we don't rush the project. On Patreon you'll find transcripts, study guides, videos with

et nous ne précipitons pas le projet. Sur Patreon vous trouverez des transcriptions, des guides d'étude, des vidéos avec

subtitles, vocabulary workbooks, and extra materials in different international languages

sous-titres, cahiers de vocabulaire et matériels supplémentaires dans différentes langues internationales

as we build them. If you want to support early, there is an early supporter tier.

comme nous les construisons. Si vous voulez soutenir tôt, il y a un niveau de soutien précoce.

Early supporters keep their price frozen forever. No pressure. Just an open door

Les premiers partisans maintiennent leur prix gelé pour toujours. Pas de pression. Juste une porte ouverte

for friends who want to help this grow. Now let's open today's topic. So Julia,

pour les amis qui veulent aider à grandir. Ouvrons le sujet d'aujourd'hui. Alors Julia,



let's begin with the basic question. Why does my voice feel different in English?

Commençons par la question de base. Pourquoi ma voix est-elle différente en anglais ?

I think there are two answers. One is physical and one is emotional.

Je pense qu'il y a deux réponses. L'un est physique et l'autre émotionnel.

Let's start with the physical one. Okay. Your voice is connected to your body

Commençons par le physique. Très bien. Votre voix est connectée à votre corps

and your body changes when you feel watched or evaluated. In your native language,

et votre corps change lorsque vous vous sentez surveillé ou évalué. Dans votre langue maternelle,

you usually feel at home. In English, you may feel like you're on stage.

vous vous sentez habituellement chez vous. En anglais, vous avez l'impression d'être sur scène.

Yes. Even if nobody is judging you, your nervous system can act as if they are.

Oui. Même si personne ne vous juge, votre système nerveux peut agir comme s'il l'était.

Your throat tightens. Your breathing becomes shallow. Your jaw becomes tense.

Ta gorge se serre. Votre respiration devient superficielle. Ta mâchoire devient tendue.

And those tiny changes change your sound. You may speak higher or you may speak flatter

Et ces petits changements changent votre son. Vous pouvez parler plus haut ou vous pouvez parler plus flatteur

or you may speak too quietly. And then you hear yourself and you think,

ou vous pouvez parler trop tranquillement. Et puis vous vous entendez et vous pensez,

I hate this voice. Exactly. But it's not your real voice disappearing.

Je déteste cette voix. Exactement. Mais ce n'est pas ta vraie voix qui disparaît.

It's your body protecting you. Now the emotional answer. This is my favorite part.

C'est ton corps qui te protège. Maintenant la réponse émotionnelle. C'est ma partie préférée.

Mine too, because it removes shame. Your native language is not just a tool.

Moi aussi, parce que ça enlève la honte. Votre langue maternelle n'est pas seulement un outil.

It's your childhood. It's your jokes. It's your anger. It's your love. It's the voice

C'est ton enfance. C'est tes blagues. C'est ta colère. C'est ton amour. C'est la voix

you used when you said your first secrets. Yes. Your native language is full of emotional

Vous avez utilisé vos premiers secrets. Oui. Votre langue maternelle est pleine d'émotion

memory. It has thousands of small moments inside it. English for many people arrived later.

mémoire. Il a des milliers de petits moments à l'intérieur. L'anglais pour beaucoup de gens est arrivé plus tard.

Often in the classroom, often with correction, often with the feeling, don't make mistakes.

Souvent en classe, souvent avec correction, souvent avec le sentiment, ne font pas d'erreurs.



So English can carry a different emotional color. It can feel colder, more formal,

Donc l'anglais peut porter une couleur émotionnelle différente. Il peut se sentir plus froid, plus formel,

more controlled. And if you learned English mainly through reading or tests,

plus contrôlé. Et si vous avez appris l'anglais principalement par la lecture ou les tests,

your English voice may feel written. Like you are reading yourself, not living yourself.

votre voix anglaise peut se sentir écrite. Comme si vous vous lisiez, pas vous-même.

That is such a good way to say it. Reading yourself, not living yourself.

C'est une bonne façon de le dire. Vous lire, pas vivre vous-même.

Let's tell a little story because many friends will recognize it.

Racontons une petite histoire parce que beaucoup d'amis la reconnaîtront.

Imagine you're with close friends in your native language.

Imaginez que vous soyez avec des amis proches dans votre langue maternelle.

You interrupt. You laugh. You use gestures. You don't plan the sentence. The sentence just

Vous interrompez. Tu ris. Vous utilisez des gestes. Vous ne planifiez pas la sentence. La phrase juste

happens. And then someone new joins the group or you need to speak English. Suddenly you sit

Ça arrive. Et puis quelqu'un de nouveau rejoint le groupe ou vous devez parler anglais. Soudain vous vous asseyez

up straight. Your smile becomes smaller. You choose simpler topics. You try to be correct.

Tout droit. Ton sourire devient plus petit. Vous choisissez des sujets plus simples. Essaie d'avoir raison.

And you feel like your personality shrinks. Not because you have no personality,

Et vous vous sentez comme votre personnalité rétrécit. Pas parce que tu n'as pas de personnalité,

but because your attention moves from connection to control.

mais parce que votre attention passe de la connexion au contrôle.

Yes. Your attention goes inside. How do I say this? Did I pronounce that?

Oui. Votre attention rentre. Comment je dis ça ? J'ai prononcé ça ?

Was my grammar wrong? And the moment you move inside,

Ma grammaire avait tort ? Et dès que vous emménagez à l'intérieur,

you leave the moment. You leave the conversation. You leave your natural rhythm.

vous quittez le moment. Laissez la conversation. Vous laissez votre rythme naturel.

This is what I call the inner listener. Not a real person. A voice inside your head.

C'est ce que j'appelle l'auditeur intérieur. Pas une vraie personne. Une voix dans ta tête.

Listening and judging. And this inner listener is loudest when you care.

Écouter et juger. Et cet auditeur intérieur est le plus fort quand vous vous souciez.



If you didn't care, you wouldn't monitor yourself so much.

Si tu t'en fichais, tu ne te surveillerais pas autant.

True. But the monitoring has a cost. It steals spontaneity. It steals humor.

C'est vrai. Mais la surveillance a un coût. Ça vole la spontanéité. Ça vole l'humour.

It steals warmth. It can also steal volume. People literally speak more quietly in English.

Ça vole la chaleur. Il peut également voler du volume. Les gens parlent littéralement plus tranquillement en anglais.

Because quiet feels safer. Quiet feels like fewer risks.

Parce que le calme est plus sûr. Le calme fait moins de risques.

And then they think, my English is weak. But often it's not weak. It's cautious.

Et puis ils pensent que mon anglais est faible. Mais souvent ce n'est pas faible. C'est prudent.

Let's talk about accent insecurity because this is a big part of identity.

Parlons de l'insécurité de l'accent car c'est une grande partie de l'identité.

Yes. And we need to be gentle here. Many people feel embarrassed about their accent.

Oui. Et nous devons être doux ici. Beaucoup de gens se sentent gênés par leur accent.

They say, I hate how I sound. I want to say something very clear.

Ils disent que je déteste mon son. Je veux dire quelque chose de très clair.

Your accent is not a mistake. It's a story. It's evidence that you have lived in more than

Votre accent n'est pas une erreur. C'est une histoire. C'est une preuve que vous avez vécu dans plus de
one world. And another important truth. You hear your accent differently than other people hear

Un seul monde. Et une autre vérité importante. Tu entends ton accent différemment des autres.

it. You are inside the sound. So you notice every detail.

Ça. Vous êtes dans le son. Donc vous remarquez chaque détail.

Exactly. Your brain puts a spotlight on every difference. And the brain sometimes translates

Exactement. Votre cerveau met en lumière toutes les différences. Et parfois le cerveau se traduit
difference as danger. Which is strange because difference is normal.

différence comme danger. Ce qui est étrange parce que la différence est normale.

Everyone has an accent. Even native speakers.

Tout le monde a un accent. Même les locuteurs autochtones.

Yes. There is no no accent. There are only different accents.

Oui. Il n'y a aucun accent. Il n'y a que différents accents.



I think the deeper pain is not the accent itself. It's what people think the accent means.

Je pense que la douleur plus profonde n'est pas l'accent lui-même. C'est ce que les gens pensent que l'accent signifie.

They think it means, I am less intelligent. Or I am less professional. Or I don't belong.

Ils pensent que ça veut dire que je suis moins intelligent. Ou je suis moins professionnel. Ou je n'ai pas ma place.

And that's identity. Belonging. Status. Safety. The fear of being the outsider.

Et c'est l'identité. J'appartiens. État. Sécurité. La peur d'être l'étranger.

When you speak your native language, you belong automatically. When you speak English,

Lorsque vous parlez votre langue maternelle, vous appartenez automatiquement. Quand vous parlez anglais,

you may feel you need to earn belonging. You feel you must prove yourself. And proving

vous pourriez avoir besoin de gagner votre appartenance. Tu sens que tu dois te prouver. Et prouver

yourself changes your voice. It makes you perform. And performance never sounds like home.

vous changez votre voix. Ça vous fait jouer. Et la performance ne ressemble jamais à la maison.

Now let's talk about authenticity. People often say, I feel fake in English.

Parlons d'authenticité. Les gens disent souvent que je me sens faux en anglais.

Yes. Like they are acting. Like they are a weaker version of themselves.

Oui. Comme s'ils jouaient. Comme s'ils étaient une version plus faible d'eux-mêmes.

Here's the truth. You are not fake. You are incomplete. And that is normal.

Voilà la vérité. Tu n'es pas un faux. Vous êtes incomplet. Et c'est normal.

Your native language had years to grow with you. English is still growing with you.

Votre langue maternelle a eu des années à grandir avec vous. L'anglais grandit encore avec vous.

It's like moving to a new house. At the beginning it feels empty. The walls are clean.

C'est comme déménager dans une nouvelle maison. Au début, c'est vide. Les murs sont propres.

The rooms echo. You don't know where things belong. But slowly you bring your life into it.

Les chambres font écho. Tu ne sais pas où sont les choses. Mais lentement, vous y mettez votre vie.

Photos, music, small habits. And then the house becomes home.

Photos, musique, petites habitudes. Et puis la maison devient maison.

English is like that. At first it's a new house. Later it becomes home. So what do we do

L'anglais est comme ça. Au début, c'est une nouvelle maison. Plus tard, il devient chez lui. Alors que faisons-nous

when the English voice feels unfamiliar? First we stop fighting the feeling.

quand la voix anglaise ne se sent pas familière ? On arrête de se battre.



Fighting makes it stronger. Resistance creates tension. And tension changes the voice again.

Combattre le rend plus fort. La résistance crée des tensions. Et la tension change encore la voix.

So the first step is permission. Permission to sound different. Permission to pause.

Donc la première étape est la permission. La permission de sonner différent. La permission de faire une pause.

Permission to be simple. And permission to be emotional. Even with limited vocabulary.

La permission d'être simple. Et la permission d'être émotif. Même avec un vocabulaire limité.

You can be warm with simple words. You can be honest with simple words.

Vous pouvez être chaud avec des mots simples. Vous pouvez être honnête avec des mots simples.

Many people think they need advanced words to have personality. But personality is not

Beaucoup de gens pensent qu'ils ont besoin de mots avancés pour avoir la personnalité. Mais la personnalité n'est pas

vocabulary. Personality is intention. How you look at the person. How you listen.

vocabulaire. La personnalité est l'intention. Comment vous regardez la personne. Comme vous écoutez.

How you respond. A simple sentence can carry a lot of soul. I'm happy to see you.

Comment vous répondez. Une phrase simple peut transporter beaucoup d'âme. Je suis content de te voir.

I missed you. That was hard for me. Those are simple. But they are real.

Tu m'as manqué. C'était dur pour moi. C'est simple. Mais ils sont réels.

Let's make it practical but human. Here are a few small experiments you can try this week.

Soyons pratiques, mais humains. Voici quelques petites expériences que vous pouvez essayer cette semaine.

Notice your body before you speak English. Are your shoulders up? Is your breath high in your chest?

Remarquez votre corps avant de parler anglais. Tes épaules sont levées ? Votre respiration est-elle haute dans votre poitrine ?

If yes, soften it. Exhale slowly. Drop the shoulders. Relax the jaw. Allow a pause without

Si oui, adoucissez-le. Exhalez lentement. Lâche les épaules. Relaxez la mâchoire. Laisser une pause sans

apologizing. Many learners say sorry for a pause. But pauses are normal. A pause is not a crime.

Je m'excuse. Beaucoup d'apprenants disent désolé pour une pause. Mais les pauses sont normales. Une pause n'est pas un crime.

It's thinking time. Choose connection over perfection in one conversation.

Il est temps de réfléchir. Choisissez la connexion par rapport à la perfection dans une conversation.

If you make a small grammar mistake, keep going. Stay with the person. Don't abandon the moment.

Si vous faites une petite erreur de grammaire, continuez. Reste avec la personne. N'abandonne pas le moment.

And borrow emotion from your native language. Not the words. The emotion.

Et empruntez l'émotion de votre langue maternelle. Pas les mots. L'émotion.



Let your face show it. Let your eyes show it. Let your voice rise and fall.

Laisse ton visage le montrer. Laisse tes yeux le montrer. Laissez votre voix s'élever et tomber.

One more comforting idea. You can have more than one you. That's not a problem.

Encore une idée réconfortante. Tu peux en avoir plus d'un. Ce n'est pas un problème.

That's richness. Your English self may be calmer. Your native self may be faster.

C'est de la richesse. Votre moi anglais pourrait être plus calme. Votre moi natif peut être plus rapide.

Your work self may be more formal. Your friend self may be playful. We change depending on

Votre travail peut être plus formel. Votre ami peut être ludique. Nous changeons selon

context. Language is a context. Over time those selves integrate. You grow a bridge.

contexte. La langue est un contexte. Avec le temps, ils s'intègrent. Tu fais pousser un pont.

And bridges are built slowly. Brick by brick. Conversation by conversation.

Et les ponts sont construits lentement. Brique par brique. Conversation par conversation.

Mistake by mistake. Before we move into the final minutes we need to ask you a favor.

Erreur par erreur. Avant de passer aux dernières minutes, nous devons vous demander une faveur.

We truly need your comments to keep this project alive. And if you're listening on

Nous avons vraiment besoin de vos commentaires pour maintenir ce projet en vie. Et si tu écoutes

or Apple podcast, your comments there are crucial. Paramount. Those platforms are very

ou le podcast Apple, vos commentaires sont cruciaux. Paramount. Ces plateformes sont très

quiet spaces. A comment is like a light turning on. It tells the platform, real people are here.

Des espaces tranquilles. Un commentaire est comme une lumière allumée. Il dit à la plate-forme que de vraies personnes sont ici.

It tells the platform, this show matters. Every single show of support helps us continue.

Il dit à la plateforme, ce spectacle est important. Chaque démonstration de soutien nous aide à continuer.

It helps us build the transcripts, the study guides, the subtitles, the workbooks.

Il nous aide à construire les transcriptions, les guides d'étude, les sous-titres, les cahiers de travail.

It helps us build everything slowly without rushing with quality. If you can, please write

Il nous aide à tout construire lentement sans se précipiter avec la qualité. Si vous le pouvez, veuillez écrire

one short comment today. Even one sentence. Tell us. My English voice feels quiet, nervous,

un bref commentaire aujourd'hui. Même une phrase. Dites-nous. Ma voix anglaise se sent calme, nerveuse,

different, confident, or strange. We read them. And they really keep us going.

différent, confiant, ou étrange. Nous les lisons. Et ils nous font vraiment avancer.

Now let's end with a small story you can carry into the night.

Finissons avec une petite histoire que vous pouvez porter dans la nuit.



Imagine you're alone in your room. It's late. The day is over. And you're about to sleep.

Imaginez que vous êtes seul dans votre chambre. Il est tard. La journée est finie. Et tu vas dormir.

You say a few lines in English. Not to perform. Not to prove anything. Just to

Vous dites quelques lignes en anglais. Ne pas jouer. Pour ne rien prouver. Juste pour

hear your English voice with kindness. You say, I did my best today. Tomorrow I'll try again.

Écoutez votre voix anglaise avec gentillesse. J'ai fait de mon mieux aujourd'hui. Demain, j'essaierai encore.

I can grow slowly. And the voice still sounds different. But it feels less threatening.

Je peux grandir lentement. Et la voix semble toujours différente. Mais c'est moins menaçant.

Less foreign. More like a new room in your own home. That's the shift. Not perfect English.

Moins étranger. Plutôt une nouvelle chambre dans votre propre maison. C'est le poste. Pas l'anglais parfait.

Friendly English. And friendly English becomes confident English with time.

L'anglais amical. Et l'anglais amical devient l'anglais confiant avec le temps.

Your voice is not only sound. It's permission. It's presence. It's belonging.

Votre voix n'est pas seulement sonore. C'est la permission. C'est la présence. C'est l'appartenance.

And you deserve to belong in English too. Not later. Not after you are perfect.

Et tu mérites d'être en anglais aussi. Pas plus tard. Pas après que tu sois parfaite.

Now while you're learning. Thank you for listening. Thank you for being part of this

Pendant que tu apprends. Merci d'avoir écouté. Merci d'avoir participé à cette réunion.

as friends. And thank you again to the friend whose message inspired today's theme. One last

en tant qu'amis. Et merci encore à l'ami dont le message a inspiré le thème d'aujourd'hui. Un dernier

question for you. How does your English voice feel compared to your voice in your own language?

question pour vous. Comment votre voix anglaise se sent-elle comparée à votre voix dans votre propre langue?

Write it in the comments. We'll see you in the next episode.

Écrivez-le dans les commentaires. On se voit dans le prochain épisode.

