

Can You Really Learn English in 90 Days

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

137 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.

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

I'm Martin.

Je suis Martin.

And I am Julia.

Et je suis Julia.

Martin, today we have an interesting question.

Martin, aujourd'hui nous avons une question intéressante.

We have seen so many times those aggressive marketing campaigns promising quick and easy

Nous avons vu tant de fois ces campagnes de marketing agressives promettant rapide et facile progress in English.

progrès réalisés en anglais.

Can you learn English in 90 days?

Pouvez-vous apprendre l'anglais en 90 jours ?

And what are people really selling you when they promise fluency in 90 days?

Et qu'est-ce que les gens te vendent quand ils promettent la fluidité en 90 jours ?

Many 90-day promises use emotional pressure, vague definitions, and selective success stories.

De nombreuses promesses de 90 jours utilisent des pressions émotionnelles, des définitions vagues et des réussites sélectives.

This can create frustration and guilt when your progress is actually normal.

Cela peut créer la frustration et la culpabilité lorsque votre progrès est en fait normal.

But if we redefine success, 90 days can still become a powerful turning point.

Mais si nous redéfinissons le succès, 90 jours peuvent encore devenir un tournant puissant.

Here are three benefits if you stay with us until the end.

Voici trois avantages si vous restez avec nous jusqu'à la fin.



You will learn how to spot unrealistic language learning marketing.

[Vous apprendrez à repérer le marketing irréaliste de l'apprentissage des langues.](#)

You will discover what change is truly possible in 90 days.

[Vous découvrirez quel changement est vraiment possible en 90 jours.](#)

And you will protect your motivation by using better progress markers.

[Et vous protégerez votre motivation en utilisant de meilleurs marqueurs de progrès.](#)

Before we start, I want to ask you one quick favor.

[Avant de commencer, je voudrais vous demander une petite faveur.](#)

If you learn something new today, please leave a short comment after listening.

[Si vous apprenez quelque chose de nouveau aujourd'hui, veuillez laisser un petit commentaire après avoir écouté.](#)

Your comments help platforms support this podcast and keep this project alive.

[Vos commentaires aident les plateformes à soutenir ce podcast et à maintenir ce projet en vie.](#)

If you want to go deeper with this episode, I recommend visiting our Patreon page.

[Si vous voulez approfondir cet épisode, je vous recommande de visiter notre page Patreon.](#)

There you can access the full transcript of this episode completely free.

[Vous pouvez y accéder gratuitement à la transcription complète de cet épisode.](#)

You will also find vocabulary workbooks designed for slow listening and repetition.

[Vous trouverez également des cahiers de vocabulaire conçus pour écouter et répéter lentement.](#)

We share study guides that help you organize your weekly English practice.

[Nous partageons des guides d'études qui vous aident à organiser votre pratique hebdomadaire en anglais.](#)

Some materials focus on listening, others on speaking, confidence, and exam preparation.

[Certains documents se concentrent sur l'écoute, d'autres sur la parole, la confiance et la préparation des examens.](#)

Everything is designed to support B1 and B2 learners step-by-step.

[Tout est conçu pour soutenir les apprenants B1 et B2 étape par étape.](#)

Patreon helps us keep this project independent and sustainable.

[Patreon nous aide à garder ce projet indépendant et durable.](#)

And it gives you calm, structured materials instead of random content.

[Et il vous donne des matériaux calmes et structurés au lieu de contenu aléatoire.](#)

You can find the link in the episode description.

[Vous pouvez trouver le lien dans la description de l'épisode.](#)



If this podcast helps you, those resources will help you even more.

Si ce podcast vous aide, ces ressources vous aideront encore plus.

Part 1. The Honest Criticism of Fluent in 90 Days

Partie 1. La critique la plus honnête de la fluence en 90 jours

Let's start with honesty. 90 days is not a meaningless number.

Commençons par l'honnêteté. 90 jours n'est pas un nombre sans signification.

It is long enough to build habits and short enough to feel urgent.

Il est assez long pour construire des habitudes et assez court pour se sentir urgent.

The problem is not the time frame. The problem is the word fluent.

Le problème n'est pas le délai. Le problème est que le mot parle couramment.

In marketing, fluent is flexible.

Dans le marketing, le langage est souple.

Sometimes it means basic conversation. Sometimes it means confidence.

Parfois ça signifie une conversation de base. Parfois ça veut dire confiance.

Sometimes it means memorized scripts. For learners, fluent usually means something

Parfois ça signifie des scripts mémorisés. Pour les apprenants, parler couramment signifie généralement quelque chose

much bigger. It means understanding real conversations. It means reacting without panic.

beaucoup plus grand. Ça veut dire comprendre les vraies conversations. Ça veut dire réagir sans panique.

It means expressing opinions without translating in your head.

Cela signifie exprimer des opinions sans traduire dans votre tête.

Those meanings are not the same. But marketing often pretends they are.

Ces significations ne sont pas les mêmes. Mais le marketing prétend souvent qu'ils le sont.

The first problem with these promises is definition.

Le premier problème avec ces promesses est la définition.

If fluent is never defined, it can never be measured.

Si la langue courante n'est jamais définie, elle ne peut jamais être mesurée.

And if it cannot be measured, it can never be challenged.

Et s'il ne peut pas être mesuré, il ne peut jamais être contesté.

The second problem is the hidden starting point.

Le deuxième problème est le point de départ caché.

Many success stories start at B1 or B2, not at beginner level.

De nombreuses réussites commencent au niveau B1 ou B2, pas au niveau débutant.



That detail is often missing. A learner at A2 and a learner at B2

Ce détail manque souvent. Un apprenant à A2 et un apprenant à B2

cannot reach the same place in 90 days.

ne peut pas atteindre le même endroit en 90 jours.

Pretending otherwise creates unrealistic expectations.

Faire semblant d'une autre façon crée des attentes irréalistes.

The third problem is hidden effort. You see 20 minutes a day on the screen.

Le troisième problème est l'effort caché. Vous voyez 20 minutes par jour à l'écran.

You do not see the tutor, the immersion, or the extra hours.

Vous ne voyez pas le tuteur, l'immersion ou les heures supplémentaires.

So when learners fail to reproduce the result, they blame themselves.

Donc, quand les apprenants ne reproduisent pas le résultat, ils se blâment eux-mêmes.

They think they lack discipline or talent. This is unfair.

Ils pensent qu'ils manquent de discipline ou de talent. C'est injuste.

And it is avoidable.

Et c'est évitable.

The fourth problem is emotional urgency. Marketing creates fear of missing out.

Le quatrième problème est l'urgence émotionnelle. Le marketing crée la peur de manquer.

It suggests that time is running out. When learners feel late, they stop thinking clearly.

Le temps presse. Quand les apprenants se sentent en retard, ils cessent de penser clairement.

They rush into systems that do not fit their lives.

Ils se précipitent dans des systèmes qui ne correspondent pas à leur vie.

Let me tell you a short story. I'll call him Daniel.

Laissez-moi vous raconter une nouvelle. Je vais l'appeler Daniel.

Daniel works full-time and wants a promotion. That promotion requires English phone calls.

Daniel travaille à temps plein et veut une promotion. Cette promotion nécessite des appels téléphoniques anglais.

One night, tired and worried, Daniel sees a video. The message is simple.

Un soir, fatigué et inquiet, Daniel voit une vidéo. Le message est simple.

Fluent in 90 days or your money back. Daniel feels relief.

Fluent dans 90 jours ou votre argent de retour. Daniel se sent soulagé.

Finally, a solution.

Enfin, une solution.



And a visible progress bar.

Et une barre de progrès visible.

The first week feels exciting. He checks every box. Then life interrupts.

La première semaine est excitante. Il vérifie chaque boîte. Alors la vie s'interrompt.

On day eight, he misses one session. The system marks it as failure.

Le huitième jour, il manque une séance. Le système le marque comme un échec.

Daniel feels shame. He tries to recover by studying more on the weekend. He gets tired.

Daniel a honte. Il essaie de récupérer en étudiant plus le week-end. Il est fatigué.

And English starts to feel heavy. By day 20, Daniel quits.

Et l'anglais commence à se sentir lourd. Au jour 20, Daniel démissionne.

Not because he is lazy, but because the system punished normal human behavior.

Pas parce qu'il est paresseux, mais parce que le système punissait le comportement humain normal.

This is the hidden cost of exaggerated promises. They turn learning into a moral test.

C'est le coût caché des promesses exagérées. Ils transforment l'apprentissage en test moral.

Miss a day and you feel like a bad student.

Disparu un jour et tu te sens mal.

Miss a week and you feel like a lost cause. But missing days is normal.

Mlle une semaine et vous vous sentez comme une cause perdue. Mais les journées manquantes sont normales.

Returning is the real skill. Here is the realistic alternative.

Le retour est la véritable compétence. Voici l'alternative réaliste.

In 90 days, you cannot buy fluency, but you can build stability.

En 90 jours, vous ne pouvez pas acheter la fluidité, mais vous pouvez construire la stabilité.

Not. I am fluent.

Pas. Je parle couramment.

But I show up regularly.

Mais je viens régulièrement.

Not I understand everything.

Je ne comprends pas tout.

But I understand more than before.

Mais je comprends plus qu'avant.

Not I never freeze.

Je ne fige jamais.



But I recover faster.

Mais je récupère plus vite.

Now let me tell you a second story. I'll call her Lucia.

Laissez-moi vous raconter une deuxième histoire. Je vais l'appeler Lucia.

Lucia works at a hotel reception. English phone calls make her nervous.

Lucia travaille à une réception d'hôtel. Les appels anglais la rendent nerveuse.

She does not want perfection. She wants control.

Elle ne veut pas de perfection. Elle veut le contrôle.

Lucia chooses a small, clear goal. She wants to handle standard calls calmly.

Lucia choisit un petit objectif clair. Elle veut gérer les appels standard calmement.

She writes 10 essential sentences. She practices them every morning out loud.

Elle écrit 10 phrases essentielles. Elle les pratique tous les matins.

She listens to slow, clear English daily. She repeats the same material again and again.

Elle écoute l'anglais lent et clair chaque jour. Elle répète le même matériel encore et encore.

After one month, Lucia is not fluent, but she is calmer. That calm changes everything.

Après un mois, Lucia ne parle pas couramment, mais elle est plus calme. Ce calme change tout.

Confidence appears before speed. Marketing shows transformation photos. It hides repetition.

La confiance apparaît avant la vitesse. Le marketing montre des photos de transformation. Il cache la répétition.

But language is not a product. It is a nervous system skill.

Mais le langage n'est pas un produit. C'est une compétence du système nerveux.

If a promise tells you that you can skip repetition,

Si une promesse vous dit que vous pouvez sauter la répétition,

be careful. Repetition is not a flaw.

Soyez prudent. La répétition n'est pas un défaut.

It is the process.

C'est le processus.

In the next part, we will rebuild the 90-day idea the right way.

Dans la partie suivante, nous allons reconstruire l'idée de 90 jours de la bonne façon.

We will design a realistic structure and define real success.

Nous allons concevoir une structure réaliste et définir le succès réel.

Part 2. A realistic 90-day alternative that actually works.

Partie 2. Une alternative réaliste de 90 jours qui fonctionne réellement.



Let's now ask a better question. What meaningful change is possible in 90 days?

Posons maintenant une meilleure question. Quel changement significatif est possible en 90 jours?

90 days is a training block, not a miracle.

90 jours est un bloc d'entraînement, pas un miracle.

Athletes train in blocks. Musicians train in blocks. Language learners should too.

Les athlètes s'entraînent en blocs. Des musiciens s'entraînent dans des blocs. Les apprenants de langues devraient aussi.

The real goal of 90 days is momentum. Momentum means English stops feeling foreign.

L'objectif réel de 90 jours est l'élan. Momentum signifie que l'anglais cesse de se sentir étranger.

Let me introduce Ravi. Ravi is an engineer. He reads English well, but in meetings he freezes.

Laissez-moi vous présenter Ravi. Ravi est ingénieur. Il lit bien l'anglais, mais dans les réunions il gèle.

Ravi's problem is not vocabulary. It is pressure and speed.

Le problème de Ravi n'est pas le vocabulaire. C'est la pression et la vitesse.

His brain knows English, but the paths are slow.

Son cerveau connaît l'anglais, mais les chemins sont lents.

Many programs would tell Ravi to study more words. That sounds logical,

De nombreux programmes diront à Ravi d'étudier plus de mots. Ça semble logique,

but it misses the real issue. Ravi does not need more input. He needs automation.

Mais il manque le vrai problème. Ravi n'a pas besoin de plus d'entrée. Il a besoin d'automatisation.

So Ravi changes strategy. He reduces content. He increases repetition.

Donc Ravi change de stratégie. Il réduit le contenu. Il augmente la répétition.

He listens to slow English every day. Always the same sources.

Il écoute le lent anglais tous les jours. Toujours les mêmes sources.

Clear. Not easier, but less chaotic. This matters. Speaking comes next.

Dégagez. Pas plus facile, mais moins chaotique. C'est important. Parler vient ensuite.

But without pressure, Ravi prepares safe sentences for meetings.

Mais sans pression, Ravi prépare des phrases sûres pour les réunions.

He practices them daily out loud. He records himself.

Il les pratique tous les jours. Il enregistre lui-même.

At first, it feels boring. That boredom means the brain is learning. Marketing

Au début, c'est ennuyeux. Cette ennui signifie que le cerveau apprend. Commercialisation



hates boredom. Learning depends on it. Progress is measured differently, not by tests, by behavior.

déteste l'ennui. L'apprentissage en dépend. Le progrès est mesuré différemment, non par des tests, par le comportement.

Did Ravi speak when he wanted to stay silent? Did he recover after a mistake?

Ravi a parlé quand il voulait rester silencieux ? Il s'est rétabli après une erreur ?

Around day 40, English stops being an event. It becomes part of the day. Ravi still makes

Vers la journée 40, l'anglais cesse d'être un événement. Ça devient une partie de la journée. Ravi fait encore mistakes, but he does not freeze. This is success. Now let's be clear.

Il ne gèle pas. C'est un succès. Soyons clairs.

This plan will not look impressive online. There is no dramatic countdown, but it works.

Ce plan ne sera pas en ligne impressionnant. Il n'y a pas de compte à rebours dramatique, mais ça marche.

So here is the real promise. In 90 days, you will feel safer in English.

Voilà donc la vraie promesse. Dans 90 jours, vous vous sentirez mieux en anglais.

In 90 days, you will know how to continue.

Dans 90 jours, vous saurez continuer.

Most learners fail after challenges end. They lose direction.

La plupart des apprenants échouent après la fin des défis. Ils perdent la direction.

A good plan builds identity, not dependency. Lucia finishes her 90 days with confidence.

Un bon plan construit l'identité, pas la dépendance. Lucia termine ses 90 jours en toute confiance.

Ravi finishes with courage. Daniel could have finished with trust.

Ravi finit avec courage. Daniel aurait pu finir avec confiance.

So here is the final criticism. Marketing sells urgency.

Voilà donc la critique finale. Le marketing vend l'urgence.

We need sustainability. Marketing sells results.

Nous avons besoin de durabilité. Le marketing vend des résultats.

We need systems. Marketing sells confidence as a reward.

Nous avons besoin de systèmes. Le marketing vend la confiance comme récompense.

In reality, confidence is the tool. If you remember one sentence, remember this.

En réalité, la confiance est l'outil. Si vous vous souvenez d'une phrase, rappelez-vous ceci.

Language grows when pressure goes down and repetition goes up.

Le langage grandit quand la pression baisse et la répétition augmente.

90 days will not finish your English, but 90 honest days can change your direction forever.

90 jours ne finiront pas votre anglais, mais 90 jours honnêtes peuvent changer votre direction pour toujours.



Instead of chasing marketing promises, we recommend focusing on clear, concrete goals.

Au lieu de poursuivre les promesses de marketing, nous recommandons de nous concentrer sur des objectifs clairs et concrets.

That is exactly why we created the C-L-E-A-R method.

C'est pourquoi nous avons créé la méthode C-L-E-A-R.

Clear helps you decide what to practice, how and why, without pressure or confusion.

Clear vous aide à décider quoi pratiquer, comment et pourquoi, sans pression ni confusion.

It replaces vague promises with small actions you can repeat every day.

Il remplace les promesses vagues par de petites actions que vous pouvez répéter chaque jour.

The goal is not speed. The goal is direction and consistency.

Le but n'est pas la vitesse. L'objectif est l'orientation et la cohérence.

If you want to understand this approach deeply, we recommend listening to our episode,

Si vous voulez comprendre profondément cette approche, nous vous recommandons d'écouter notre épisode,

Become Unstoppable. In that episode, we explain how to stop

Devenez inarrêtable. Dans cet épisode, nous expliquons comment arrêter

freezing and start acting, even with imperfect English.

geler et commencer à agir, même avec un anglais imparfait.

We show how confidence is built through repetition, not talent.

Nous montrons comment la confiance se construit par la répétition, pas par le talent.

And we explain how to turn English into a daily habit instead of a stressful project.

Et nous expliquons comment transformer l'anglais en habitude quotidienne au lieu d'un projet stressant.

Think of clear as your compass. Not to rush faster, but to know where you are going.

C'est clair comme votre boussole. Pas pour accélérer, mais pour savoir où tu vas.

If marketing promises made you feel lost, this episode will help you reset and focus.

Si les promesses de marketing vous ont fait vous sentir perdu, cet épisode vous aidera à se réinitialiser et à vous concentrer.

If today's episode helped you, please leave a comment before you go.

Si l'épisode d'aujourd'hui vous a aidé, veuillez laisser un commentaire avant de partir.

Tell us what kind of promise you believed in before.

Dites-nous en quoi vous avez cru.

Your voice helps this community grow. See you in the next episode.

Votre voix aide cette communauté à grandir. On se voit dans le prochain épisode.

