

Calm English for Tired Minds

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

161 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 à la série de podcasts Slow Listening, l'émission où nous entraînons tes oreilles étape par étape.

Today is for days when you feel tired, days when you feel lazy or unmotivated, days when you do not want to study.

Aujourd'hui est pour ces jours où tu te sens fatigué, jours où tu te sens paresseux ou démotivé, jours où tu ne veux pas étudier.

On days like this, calm English is not a break from learning.

Les jours comme ça, l'anglais calme n'est pas une pause de l'apprentissage.

Calm English is the practice.

L'anglais calme est la pratique.

You allow yourself to listen without pressure.

Tu te permets d'écouter sans pression.

You allow yourself to simply follow the sentences.

Tu te permets simplement de suivre les phrases.

This is how you return to your foundations.

C'est comme ça que tu reviens à tes fondations.

Strong foundations are built through repetition, not effort.

Des fondations solides se construisent par la répétition, pas par l'effort.

This is part of the slow listening method.

C'est une partie de la méthode d'écoute lente.

Sometimes you do not need to learn something new.

Parfois, tu n'as pas besoin d'apprendre quelque chose de nouveau.

Sometimes you need to become more sure of what you already know.

Parfois, tu as besoin de devenir plus sûr de ce que tu sais déjà.

You can lie down, relax, and let English flow through you.

Tu peux t'allonger, te détendre et laisser l'anglais couler à travers toi.



Confidence grows when your base becomes familiar and calm.

La confiance grandit quand ta base devient familière et calme.

Today, listening calmly is enough.

Aujourd'hui, écouter calmement est suffisant.

Let's rebuild your English gently, one sentence at a time.

Rebâtissons ton anglais doucement, une phrase à la fois.

Block one.

Bloc un.

Lazy is okay.

Être paresseux, c'est okay.

Rebuild a foundation.

Reconstruis une base.

Today I feel tired, and that is completely okay.

Aujourd'hui, je me sens fatigué, et c'est complètement okay.

I do not need to push myself to learn new things today.

Je n'ai pas besoin de me pousser à apprendre de nouvelles choses aujourd'hui.

Feeling lazy does not mean I am failing.

Se sentir paresseux ne signifie pas que je suis en train d'échouer.

I can slow down and still move forward.

Je peux ralentir et continuer à avancer.

Today is about rebuilding, not proving anything.

Aujourd'hui, il s'agit de reconstruire, pas de prouver quoi que ce soit.

Strong foundations matter more than speed.

Des fondations solides comptent plus que la vitesse.

I do not need difficult words to make progress today.

Je n'ai pas besoin de mots difficiles pour progresser aujourd'hui.

I can practice what I already know, calmly.

Je peux pratiquer ce que je sais déjà, calmement.

Listening carefully is still real learning.

Écouter attentivement est toujours un vrai apprentissage.

A quiet mind learns better than

Un esprit tranquille apprend mieux que



a stressed one.

un stressé.

I give myself permission to keep it simple.

Je me donne la permission de garder ça simple.

Even short practice sessions help my English grow.

Même les courtes sessions de pratique aident mon anglais à grandir.

I am not lazy.

Je ne suis pas paresseux.

I am low on energy, low energy.

Je suis à court d'énergie, basse énergie.

Days are perfect for foundations.

Les jours sont parfaits pour les fondations.

I can rebuild my English without pressure.

Je peux reconstruire mon anglais sans pression.

I choose clarity instead of complexity today.

Aujourd'hui, je choisis la clarté plutôt que la complexité.

Repeating basic sentences makes me more confident.

Répéter des phrases de base me rend plus confiant.

I do not need motivation to show up gently.

Je n'ai pas besoin de motivation pour apparaître doucement.

Learning slowly is still learning.

Apprendre lentement est toujours apprendre.

Today, rebuilding is enough.

Aujourd'hui, reconstruire est suffisant.

Take a breath.

Prends une respiration.

This block was

Ce bloc était

about permission.

à propos de la permission.

Now we move to everyday English.

Maintenant, nous passons à l'anglais quotidien.



Block two, morning coffee and before work.

Bloc deux, café du matin et avant le travail.

Could I get a coffee to go, please?

Puis-je avoir un café à emporter, s'il te plaît ?

I'll have a cappuccino, but not too hot.

Je prendrai un cappuccino, mais pas trop chaud.

Thanks.

Merci.

Do you have something light for breakfast this morning?

As-tu quelque chose de léger pour le petit déjeuner ce matin ?

I'm in a bit of a hurry, so I'll keep it simple.

Je suis un peu pressé, donc je vais garder ça simple.

Could you warm that up for me?

Pourrais-tu le réchauffer pour moi ?

If possible, I'll sit here for a few minutes and then head out and I pay by card.

Si possible, je vais m'asseoir ici quelques minutes et ensuite je sortirai et je paierai par carte.

Or is

Ou est-ce

it cash only today?

que c'est uniquement en espèces aujourd'hui ?

Sorry, could you say that again a little more slowly?

Désolé, pourrais-tu répéter ça encore une fois un peu plus lentement ?

I'd like it without sugar, but with some milk.

Je voudrais sans sucre, mais avec un peu de lait.

If you have oat milk, I'll take that instead.

Si tu as du lait d'avoine, je prendrai ça à la place.

I didn't sleep very well, so I need a strong coffee.

Je n'ai pas très bien dormi, donc j'ai besoin d'un café fort.

Could you make it decaf, but keep the same flavor?

Pourrais-tu le faire décaféiné, mais garder le même goût ?

I'll grab a bottle of water as well.

Je vais prendre une bouteille d'eau aussi.



Do you mind if I wait outside while it's ready?

Ça te dérange si j'attends dehors pendant que c'est prêt ?

I'll have the usual, unless you recommend something different

Je prendrai l'habituel, à moins que tu ne recommandes quelque chose de différent
today.

aujourd'hui.

I'm trying to eat lighter in the mornings lately.

J'essaie de manger plus léger le matin ces derniers temps.

Can I order everything together, or do it separately?

Puis-je commander tout ensemble, ou le faire séparément ?

Could you put the receipt in the bag, please?

Pourrais-tu mettre le reçu dans le sac, s'il te plaît ?

Tink someone soon, so I'll stay near the door.

Je pense que quelqu'un arrive bientôt, donc je vais rester près de la porte.

This really helps me start the day.

Cela m'aide vraiment à commencer la journée.

These are sentences you can use even when tired.

Ce sont des phrases que tu peux utiliser même quand tu es fatigué.

Block 3 Business Meetings and Workday English Before we start, can we clarify the main goal of this meeting?

Bloc 3 Réunions d'affaires et anglais du travail. Avant de commencer, pouvons-nous clarifier le principal objectif de cette réunion ?

I'd like to add one point to the

Je voudrais ajouter un point à l'

agenda, if that's okay.

ordre du jour, si ça te va.

Could you walk me through the numbers one more time?

Pourrais-tu me passer les chiffres une fois de plus ?

I see your point, but I'm not fully convinced yet.

Je vois ton point, mais je ne suis pas encore complètement convaincu.

Let's align on the timeline.

Alignons-nous sur le calendrier.

So we avoid confusion later.

Ainsi, nous évitons la confusion plus tard.



From my perspective, the risk is higher than it seems.

De mon point de vue, le risque est plus élevé qu'il n'y paraît.

I'm open to the idea, but we need a clearer plan.

Je suis ouvert à l'idée, mais nous avons besoin d'un plan plus clair.

Can we define what success looks like for this project?

Pouvons-nous définir à quoi ressemble le succès pour ce projet ?

I'd rather raise concerns now than fix problems later.

Je préfère soulever des préoccupations maintenant que de résoudre des problèmes plus tard.

Just to confirm, who owns the

Juste pour confirmer, qui possède la

next step?

prochaine étape ?

If priorities keep changing, we may lose momentum.

Si les priorités continuent de changer, nous pourrions perdre de l'élan.

I'm not saying it's wrong, but it needs more detail.

Je ne dis pas que c'est faux, mais ça a besoin de plus de détails.

Could we park this topic and return to it later?

Pourrions-nous mettre ce sujet de côté et y revenir plus tard ?

I appreciate the effort, but we need stronger evidence.

J'apprécie l'effort, mais nous avons besoin de preuves plus solides.

Let's make sure we're aligned on the overall strategy.

Assurons-nous que nous sommes alignés sur la stratégie globale.

I'll share my notes after the meeting.

Je partagerai mes notes après la réunion.

If we simplify the scope, we can move faster.

Si nous simplifions le périmètre, nous pouvons avancer plus vite.

I can take responsibility, as long as expectations are clear.

Je peux prendre la responsabilité, tant que les attentes sont claires.

What is the most important action

Quelle est la mesure la plus importante

for this week?

pour cette semaine ?



Thanks everyone.

Merci à tous.

Let's end with clear next steps.

Terminons avec des étapes claires à suivre.

Block four, messages, emails and chats.

Bloc quatre, messages, e-mails et chats.

Just checking in to see if you had time to look at this.

Je vérifie juste pour voir si tu as eu le temps de regarder ça.

Sorry for the late reply.

Désolé pour la réponse tardive.

Today got very busy.

Aujourd'hui a été très chargé.

Would you mind confirming that you received my message?

Pourrais-tu confirmer que tu as reçu mon message ?

I'm attaching the updated version for your reference.

Je joins la version mise à jour pour ta référence.

Let me know what you think.

Fais-moi savoir ce que tu en penses.

And I'll adjust it quickly.

Et je l'ajusterai rapidement.

If it works for you, I can send a short summary later.

Si ça te convient, je peux envoyer un bref résumé plus tard.

Quick

Rapide

question.

question.

Do you prefer option A or option B?

Préfères-tu l'option A ou l'option B ?

I'm free after four if you want a quick call.

Je suis libre après quatre si tu veux un appel rapide.

Thanks for your patience while I review this.

Merci pour ta patience pendant que je passe en revue ça.



Just to avoid confusion.

Juste pour éviter toute confusion.

Here's my understanding.

Voici ma compréhension.

I can't promise today, but I'll prioritize it tomorrow morning.

Je ne peux pas promettre aujourd'hui, mais je vais le prioriser demain matin.

Could you share the link again, please?

Pourrais-tu partager le lien à nouveau, s'il te plaît ?

I agree with your point.

Je suis d'accord avec ton point.

But the wording needs clarity.

Mais la formulation a besoin de clarté.

No problem at all.

Pas de problème du tout.

We can continue later.

Nous pouvons continuer plus tard.

If you're okay with it, I'll move forward on my side.

Si ça te va, je vais avancer de mon côté.

I'd rather ask now than make assumptions.

Je préfère demander maintenant que de faire des suppositions.

I'll keep this brief and focus on the main points.

Je vais garder ça bref et me concentrer sur les points principaux.

Please correct me if I missed something important.

S'il te plaît, corrige-moi si j'ai manqué quelque chose d'important.

Thanks again.

Merci encore.

Your feedback was very helpful.

Ton retour était très utile.

Sounds good.

Ça sonne bien.

I'll follow up later today.

Je ferai un suivi plus tard aujourd'hui.



Block five.

Bloc cinq.

Evening chats and retelling the day.

Discussions du soir et récit de la journée.

I'm finally home, and my brain feels switched off.

Je suis enfin chez moi, et mon cerveau se sent éteint.

Today was long.

Aujourd'hui a été long.

Even though nothing special happened, I'm exhausted.

Même si rien de spécial ne s'est passé, je suis épuisé.

But I managed to get through it.

Mais j'ai réussi à m'en sortir.

Work stayed on my mind longer than

Le travail est resté dans mon esprit plus longtemps que

I wanted.

je voulais.

Tonight, I just want something easy and quiet.

Ce soir, je veux juste quelque chose de facile et tranquille.

I handled the day better than I expected.

J'ai géré la journée mieux que je ne m'y attendais.

I had a small win, and I'm choosing to notice it.

J'ai eu une petite victoire, et je choisis de la remarquer.

I over thought a few things, but I'm letting them go.

J'ai trop réfléchi à quelques choses, mais je les laisse aller.

I'm low on energy, but I wanted to check in.

Je suis à court d'énergie, mais je voulais prendre des nouvelles.

We can talk for a few minutes.

On peut parler quelques minutes.

Then I'll rest.

Puis je vais me reposer.

I'm trying to simplify my life this week.

J'essaie de simplifier ma vie cette semaine.



It wasn't perfect, but it was an honest day.

Ce n'était pas parfait, mais c'était une journée honnête.

I put too

Je me mets trop

much pressure on myself sometimes.

la pression parfois.

Right now, I just want good sleep and no noise.

En ce moment, je veux juste bien dormir et pas de bruit.

Tomorrow, I'll focus on one clear priority.

Demain, je me concentrerai sur une priorité claire.

I'm learning to slow down on purpose.

J'apprends à ralentir intentionnellement.

Thanks for listening.

Merci d'écouter.

That really helps.

Ça aide vraiment.

Going to relax and let the day end.

Je vais me détendre et laisser le jour se terminer.

If I reply slowly, I'm just recharging.

Si je réponds lentement, c'est juste que je me recharge.

Good night.

Bonne nuit.

I'll talk to you tomorrow.

Je te parlerai demain.

If you want the full transcript, visit our Patreon page.

Si tu veux la transcription complète, visite notre page Patreon.

You will find the link in the episode description.

Tu trouveras le lien dans la description de l'épisode.

If you happen to

Si tu vis dans un



live in a country where Patreon is restricted, and you are interested in the transcripts and additional materials, please write yes in the comments.

pays où Patreon est restreint, et que tu es intéressé par les transcriptions et les matériaux supplémentaires, écris simplement oui dans les commentaires.

If there is a significant number of people with this situation, we will create a Telegram channel to deliver all the additional content.

S'il y a un nombre significatif de personnes dans cette situation, nous créerons un canal Telegram pour livrer tout le contenu supplémentaire.

You just have to write yes in the comments.

Tu n'as qu'à écrire oui dans les commentaires.

We will understand clearly your message.

Nous comprendrons clairement ton message.

Thank you for practicing calmly today.

Merci d'avoir pratiqué calmement aujourd'hui.

I'll see you in the next episode.

On se voit dans le prochain épisode.

