

Dont Take Love for Granted

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

207 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 Your English Toolbox, ton podcast d'anglais lent où nous entraînons tes oreilles étape par étape.

I am Martin and I am Julia.

Je suis Martin et je suis Julia.

Today we are starting a special two-episode series called Daily Habits to Nurture Relationships at Christmas and Every Day of the Year.

Aujourd'hui, nous commençons une série spéciale de deux épisodes appelée Habitudes Quotidiennes pour Nourrir les Relations à Noël et Tous les Jours de l'Année.

Because relationships are living things.

Parce que les relations sont des choses vivantes.

They need care, affection, and attention, the same way your body needs sleep and food.

Elles ont besoin de soin, d'affection et d'attention, de la même manière que ton corps a besoin de sommeil et de nourriture.

A relationship is not a trophy you win once and then keep forever.

Une relation n'est pas un trophée que tu gagnes une fois et que tu gardes pour toujours.

It

Ça

is more like a garden.

est plus comme un jardin.

What you water grows, and the same is true emotionally.

Ce que tu arroses grandit, et il en va de même émotionnellement.

If you feed a relationship with attention, it becomes stronger.

Si tu nourris une relation avec de l'attention, elle devient plus forte.

If you feed it with silence, it becomes fragile.

Si tu la nourris avec du silence, elle devient fragile.



This is why so many people feel lonely even while living with others.

C'est pourquoi tant de gens se sentent seuls même en vivant avec d'autres.

They share a house, but not connection.

Ils partagent une maison, mais pas de connexion.

And this is why we should never take anyone for love, friendship, and trust are built through small daily choices.

Et c'est pourquoi nous ne devrions jamais prendre quelqu'un pour acquis, car l'amour, l'amitié et la confiance se construisent à travers de petits choix quotidiens.

In this first episode, we will

Dans ce premier épisode, nous allons

explore the first five habits.

explorer les cinq premières habitudes.

They come from decades of research in relationship science and psychology.

Elles proviennent de décennies de recherche en science des relations et en psychologie.

They are proven habits that strengthen connection and increase daily happiness.

Ce sont des habitudes prouvées qui renforcent la connexion et augmentent le bonheur quotidien.

They are also linked to psychological well-being.

Elles sont également liées au bien-être psychologique.

Better relationships mean less rumination.

De meilleures relations signifient moins de rumination.

Less rumination means more peace in your mind.

Moins de rumination signifie plus de paix dans ton esprit.

So this is not only about being nice.

Donc, il ne s'agit pas seulement d'être gentil.

It is about building a better life.

Il s'agit de construire une vie meilleure.

When your relationships are healthier, your whole life gets better.

Quand tes relations sont plus saines, toute ta vie s'améliore.

Your stress level goes down.

Ton niveau de stress diminue.

Your mind feels

Ton esprit se sent

safer, and you handle hard days with more calm and resilience.

plus en sécurité, et tu gères les jours difficiles avec plus de calme et de résilience.



Julia, what are we going to do today?

Julia, qu'allons-nous faire aujourd'hui ?

We are going to make these habits practical.

Nous allons rendre ces habitudes pratiques.

We will explain the idea, give examples, and show how to use it in real conversations.

Nous allons expliquer l'idée, donner des exemples et montrer comment l'utiliser dans de vraies conversations.

And we will keep it friendly, because nobody wants a lecture when they are trying to feel close to someone.

Et nous allons garder ça amical, parce que personne ne veut d'une leçon quand il essaie de se sentir proche de quelqu'un.

If you keep listening until the end, you will learn how to create emotional safety in tiny

Si tu continues à écouter jusqu'à la fin, tu apprendras comment créer une sécurité émotionnelle dans de petits moments.

moments.

You will learn how to build a reserve of trust that helps you during stressful days.

Tu apprendras comment construire une réserve de confiance qui t'aide pendant les jours stressants.

And you will leave with a mini plan to practice these habits, even if your life is busy.

Et tu repartiras avec un mini plan pour pratiquer ces habitudes, même si ta vie est chargée.

Part One Turning Toward Emotional Bids Let us begin with the habit that researchers mention again and again.

Partie Un : Se tourner vers les Offres Émotionnelles. Commençons par l'habitude que les chercheurs mentionnent encore et encore.

It is called turning toward emotional bids.

Elle s'appelle se tourner vers les offres émotionnelles.

An emotional bid is any attempt to connect.

Une offre émotionnelle est toute tentative de connexion.

It can be obvious, like can I have a hug?

Cela peut être évident, comme puis-je avoir un câlin ?

Or it

Ou ça

can be subtle, like listen to this song or look at that cloud.

peut être subtil, comme "écoute cette chanson" ou "regarde ce nuage."

Bids are small questions hidden inside ordinary words.

Les offres sont de petites questions cachées dans des mots ordinaires.



Are you with me?

Es-tu avec moi ?

Do I matter to you right now?

Est-ce que je compte pour toi en ce moment ?

Imagine your partner says, This traffic is crazy today.

Imagine que ton partenaire dit : "Ce trafic est fou aujourd'hui."

You could ignore it and keep scrolling on your phone.

Tu pourrais l'ignorer et continuer à faire défiler ton téléphone.

Or you can turn toward it and say, Yeah, it is exhausting, but we are almost there.

Ou tu peux t'y tourner et dire : "Ouais, c'est épuisant, mais nous y sommes presque."

That response is not about traffic.

Cette réponse ne concerne pas le trafic.

It is about saying, I am

Il s'agit de dire : "Je ne te

not leaving you alone inside your feelings.

laisse pas seul avec tes sentiments.

And that is the core of secure attachment.

Et c'est le cœur de l'attachement sécurisé.

Secure people are not perfect.

Les personnes sécurisées ne sont pas parfaites.

They simply feel held by the relationship.

Elles se sentent simplement soutenues par la relation.

It is about teamwork.

Il s'agit de travail d'équipe.

When bids are answered, the brain learns that connection is reliable.

Quand on répond aux offres, le cerveau apprend que la connexion est fiable.

This reduces anxiety and defensiveness.

Cela réduit l'anxiété et la défensivité.

And it makes conflict less scary because people feel less alone.

Et ça rend le conflit moins effrayant parce que les gens se sentent moins seuls.

Turning toward does not require a long conversation.

Se tourner vers l'autre ne nécessite pas une longue conversation.



It can be a five-second moment eye contact, a soft yes.

Cela peut être un moment de contact visuel de cinq secondes, un "oui" doux.

Or a tiny

Ou une petite

follow-up question, like what happened?

question de suivi, comme "que s'est-il passé ?"

Imagine someone says, I feel tired today.

Imagine que quelqu'un dit : "Je me sens fatigué aujourd'hui."

Turning toward can be as simple as, I hear you.

Se tourner vers l'autre peut être aussi simple que de dire : "Je t'entends."

Do you want a quiet evening?

Tu veux une soirée tranquille ?

Over time, those sentences build emotional capital.

Avec le temps, ces phrases construisent du capital émotionnel.

Emotional capital is a savings account of trust.

Le capital émotionnel est un compte d'épargne de confiance.

When life gets hard, you spend from that account.

Quand la vie devient difficile, tu puises dans ce compte.

Holidays create many micro moments.

Les vacances créent de nombreux micro-moments.

A nervous joke.

Une blague nerveuse.

A complaint about cooking.

Une plainte sur la cuisine.

A comment like, I miss someone today.

Un commentaire comme : "Je ressens le manque de quelqu'un aujourd'hui."

Each one is a bid.

Chacune est une offre.

So here is your

Alors voici ta

micro action for today.

micro-action pour aujourd'hui.



Notice one bid, respond kindly.

Remarque une offre, réponds gentiment.

Part two, daily appreciation and gratitude.

Partie deux, appréciation et gratitude quotidiennes.

The second habit is daily appreciation, daily specific appreciation.

La deuxième habitude est l'appréciation quotidienne, une appréciation spécifique quotidienne.

This matters because the brain has a negativity bias.

Cela compte parce que le cerveau a un biais de négativité.

We notice problems faster than we notice care.

Nous remarquons les problèmes plus vite que nous remarquons les attentions.

When you express gratitude, you tell the other person, I see your effort being seen as a deep human need.

Quand tu exprimes ta gratitude, tu dis à l'autre personne : "Je vois tes efforts, être vu est un besoin humain profond."

And when people feel valued, they become more open and more generous.

Et quand les gens se sentent valorisés, ils deviennent plus ouverts et plus généreux.

Resentment often grows in silence.

Le ressentiment grandit souvent dans le silence.

When we

Quand nous

do not name effort, we start to assume it is normal.

ne nommons pas l'effort, nous commençons à supposer qu'il est normal.

And then we stop feeling lucky.

Et puis nous arrêtons de nous sentir chanceux.

So do not say, thanks for everything.

Alors ne dis pas : "merci pour tout."

Say something specific and try to link it to character, not only tasks.

Dis quelque chose de spécifique et essaie de le lier au caractère, pas seulement aux tâches.

I love how you stay calm with people.

J'adore comment tu restes calme avec les gens.

I admire your courage when you say the truth.

J'admire ton courage quand tu dis la vérité.

I feel lucky when I see your loyalty.

Je me sens chanceux quand je vois ta loyauté.



When appreciation describes character, it becomes deeper.

Quand l'appréciation décrit le caractère, elle devient plus profonde.

It tells the other person, I do not only need you,

Cela dit à l'autre personne, je n'ai pas seulement besoin de toi,

I respect you.

je te respecte.

Thank you for doing the dishes when I was tired.

Merci d'avoir fait la vaisselle quand j'étais fatigué.

I appreciated your patience yesterday.

J'ai apprécié ta patience hier.

It meant a lot that you remembered.

Ça a beaucoup compté que tu te souviennes.

Here is a simple ritual.

Voici un rituel simple.

Every evening share one small win and one small thank you.

Chaque soir, partage une petite victoire et un petit merci.

One minute, big impact.

Une minute, grand impact.

Part three, active listening and validation.

Troisième partie, écoute active et validation.

The third habit is active listening and validation.

La troisième habitude est l'écoute active et la validation.

Active listening means you listen to understand, not to reply.

L'écoute active signifie que tu écoutes pour comprendre, pas pour répondre.

You are not preparing your argument while the other person is

Tu ne prépares pas ton argument pendant que l'autre personne est

still speaking.

encore en train de parler.

You are not solving the problem too fast.

Tu ne résous pas le problème trop vite.

The goal is not fixing, the goal is connection.

Le but n'est pas de réparer, le but est de se connecter.



Think of it like this.

Pense à ça comme ça.

If someone is carrying a heavy bag, you do not say, here is a better bag.

Si quelqu'un porte un sac lourd, tu ne dis pas : "voici un meilleur sac."

You first say, that looks heavy, let me stand with you.

Tu dis d'abord : "ça a l'air lourd, laisse-moi rester avec toi."

Emotional listening works the same way.

L'écoute émotionnelle fonctionne de la même manière.

Validation is the key skill.

La validation est la compétence clé.

You recognize the feeling, you name it gently, and you help the person feel understood.

Tu reconnais le sentiment, tu le nommes doucement, et tu aides la personne à se sentir comprise.

You can say,

Tu peux dire,

that sounds stressful.

ça a l'air stressant.

You can say, I can see why that hurt.

Tu peux dire, je peux voir pourquoi ça a fait mal.

You can say, I am with you.

Tu peux dire, je suis avec toi.

This calms the nervous system.

Cela calme le système nerveux.

It reduces emotional flooding.

Cela réduit l'inondation émotionnelle.

And it makes people less likely to explode later.

Et cela rend les gens moins susceptibles d'exploser plus tard.

Julia, many people think listening means staying silent.

Julia, beaucoup de gens pensent qu'écouter signifie rester silencieux.

That is why small cues help.

C'est pourquoi les petits signaux aident.

You can nod, you can say, you can reflect one sentence to confirm understanding.

Tu peux hocher la tête, tu peux dire, tu peux répéter une phrase pour confirmer la compréhension.



For example, you can say, so you felt overwhelmed when the meeting went long, right?

Par exemple, tu peux dire, donc tu t'es senti submergé quand la réunion a duré longtemps, n'est-ce pas ?

Most fights are not about the topic.

La plupart des disputes ne concernent pas le sujet.

They are about feeling ignored or disrespected.

Elles concernent le sentiment d'être ignoré ou de ne pas être respecté.

Active listening repairs that at the root.

L'écoute active répare cela à la racine.

If you want to practice these skills with extra support, you can check the Patreon link in the episode description.

Si tu veux pratiquer ces compétences avec un soutien supplémentaire, tu peux consulter le lien Patreon dans la description de l'épisode.

On Patreon, you will find full transcriptions, study guides, vocabulary lists, and workbooks for deeper practice.

Sur Patreon, tu trouveras des transcriptions complètes, des guides d'étude, des listes de vocabulaire et des cahiers d'exercices pour une pratique plus approfondie.

You will also find summary infographic images, vocabulary cheat sheets, and additional learning materials coming in the future.

Tu trouveras aussi des images infographiques de résumé, des fiches de vocabulaire et du matériel d'apprentissage supplémentaire à venir.

These resources help you review

Ces ressources t'aident à revoir

the language slowly and apply the habits step by step.

la langue lentement et à appliquer les habitudes étape par étape.

If you live in a country without access to Patreon and you are interested in getting a Telegram access, just write in the comments, yes.

Si tu vis dans un pays sans accès à Patreon et que tu es intéressé par un accès Telegram, écris juste dans les commentaires, oui.

Or more explicitly, yes, I want a personal Telegram access.

Ou plus explicitement, oui, je veux un accès personnel à Telegram.

We are building that for you, but we need to know that there is really enough people demanding this personal access.

Nous construisons cela pour toi, mais nous devons savoir qu'il y a vraiment assez de gens demandant cet accès personnel.

The fourth habit is a daily moment of physical connection.

La quatrième habitude est un moment quotidien de connexion physique.

We are talking about

Nous parlons de



non-sexual affection.

l'affection non sexuelle.

A hug, holding hands, a kiss hello and a kiss goodbye.

Un câlin, se tenir par la main, un bisou de bonjour et un bisou d'au revoir.

Affection releases oxytocin, a bonding hormone that helps people feel calm and close.

L'affection libère de l'ocytocine, une hormone de lien qui aide les gens à se sentir calmes et proches.

And there is another benefit that many people forget.

Et il y a un autre bénéfice que beaucoup de gens oublient.

Touch is a language.

Le toucher est un langage.

It can say, I forgive you.

Il peut dire, je te pardonne.

It can say, we are okay.

Il peut dire, nous allons bien.

It lowers stress.

Il réduit le stress.

It supports emotional regulation.

Il soutient la régulation émotionnelle.

During stressful seasons, many couples stop touching.

Pendant les saisons stressantes, de nombreux couples cessent de se toucher.

They become roommates with tasks.

Ils deviennent des colocataires avec des tâches.

This is common, but it slowly cools intimacy.

C'est courant, mais cela refroidit lentement l'intimité.

So make

Alors fais

it tiny and consistent.

cela petit et constant.

Two seconds of a hug before work.

Deux secondes d'un câlin avant le travail.

A hand on the shoulder in the kitchen.

Une main sur l'épaule dans la cuisine.



Three gentle squeezes to say, I love you without words.

Trois pressions douces pour dire, je t'aime sans mots.

The fifth habit is maintaining a small shared ritual.

La cinquième habitude est de maintenir un petit rituel partagé.

A ritual is a repeated moment that says, we choose each other and rituals are small promises kept.

Un rituel est un moment répété qui dit, nous nous choisissons l'un l'autre et les rituels sont de petites promesses tenues.

They tell the brain, this relationship is stable.

Ils disent au cerveau, cette relation est stable.

Stability reduces fear.

La stabilité réduit la peur.

And when fear goes down, love becomes easier.

Et quand la peur diminue, l'amour devient plus facile.

Morning coffee together.

Café du matin ensemble.

A short

Une courte

walk after dinner.

promenade après le dîner.

A two minute check in before sleep.

Un check-in de deux minutes avant de dormir.

Rituals create predictability.

Les rituels créent de la prévisibilité.

Predictability creates security.

La prévisibilité crée de la sécurité.

And security makes people kinder and more forgiving.

Et la sécurité rend les gens plus gentils et plus compréhensifs.

During holidays, routines disappear.

Pendant les vacances, les routines disparaissent.

That is why a micro ritual is helpful.

C'est pourquoi un micro-rituel est utile.

Even while traveling, you can protect one small moment together.

Même en voyage, tu peux protéger un petit moment ensemble.



A short walk.

Une courte promenade.

A quiet check in.

Un check-in tranquille.

Now let us name the big psychological benefits.

Maintenant, nommons les grands bénéfices psychologiques.

Healthy relationships are one of the strongest predictors of a happy life.

Des relations saines sont l'un des meilleurs prédicteurs d'une vie heureuse.

When you feel supported, your mind handles

Quand tu te sens soutenu, ton esprit gère

stress better.

le stress mieux.

You recover faster after a bad day.

Tu te remets plus vite après une mauvaise journée.

You feel more motivated because you are not carrying life alone.

Tu te sens plus motivé parce que tu ne portes pas la vie seul.

These habits help you build that support system.

Ces habitudes t'aident à construire ce système de soutien.

They help you feel less anxious and more grounded.

Elles t'aident à te sentir moins anxieux et plus ancré.

Here is a simple mini plan for the next 24 hours.

Voici un mini plan simple pour les prochaines 24 heures.

Choose one habit from today.

Choisis une habitude d'aujourd'hui.

Do it once on purpose.

Fais-le une fois intentionnellement.

Turn toward one bid.

Réponds à une initiative émotionnelle.

Or say one specific thank you.

Ou dis un merci spécifique.

Or listen for two minutes without interrupting.

Ou écoute pendant deux minutes sans interrompre.



Small practice creates confidence.

La petite pratique crée de la confiance.

Confidence

La confiance

creates consistency.

crée de la constance.

Closing reflection.

Réflexion de clôture.

Let us recap the first five habits.

Récapitulons les cinq premières habitudes.

Turn toward emotional bids.

Répondre aux initiatives émotionnelles.

Practice daily appreciation.

Pratiquer la gratitude quotidienne.

Listen actively and validate feelings.

Écouter activement et valider les sentiments.

Share a small moment of physical connection.

Partager un petit moment de connexion physique.

And protect a small shared ritual.

Et protéger un petit rituel partagé.

None of these are expensive or complicated.

Aucun de ces éléments n'est cher ou compliqué.

But they all send the same message.

Mais ils envoient tous le même message.

I am here.

Je suis ici.

You matter.

Tu comptes.

We are a team.

Nous sommes une équipe.

In the next episode, we will continue with Habits 6-10.

Dans le prochain épisode, nous continuerons avec les habitudes 6 à 10.



We will talk about laughter, micro repairs, curiosity, self-care, and digital

Nous allons parler du rire, des micro-réparations, de la curiosité, de l'auto-soin et de la connexion
connection.

numérique.

If you enjoyed this episode, please write a small comment before you go.

Si tu as aimé cet épisode, écris un petit commentaire avant de partir.

Your comments show the platforms that our community is real, active, and growing.

Tes commentaires montrent aux plateformes que notre communauté est réelle, active et en croissance.

This support is crucial for us to continue creating new episodes every week.

Ce soutien est crucial pour nous permettre de continuer à créer de nouveaux épisodes chaque semaine.

Tell us which habit you want to try today and what relationship you want to strengthen this week.

Dis-nous quelle habitude tu veux essayer aujourd'hui et quelle relation tu veux renforcer cette semaine.

Thank you for listening.

Merci de nous écouter.

