

How Strong Relationships Survive Conflict

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

247 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

Bienvenue dans Your English Toolbox, ton podcast d'anglais lent où nous entraînons tes oreilles
step by step.

pas à pas.

I am Martin.

Je suis Martin.

And I am Julia.

Et je suis Julia.

Today is episode two of our series about

Aujourd'hui, c'est l'épisode deux de notre série sur

daily habits to nurture relationships at Christmas and every day of the year.

les habitudes quotidiennes pour nourrir les relations à Noël et tous les jours de l'année.

And today we continue with habits six to ten.

Et aujourd'hui, nous continuons avec les habitudes six à dix.

First, a very quick recap of episode one.

D'abord, un très rapide récapitulatif de l'épisode un.

We

Nous

talked about turning toward emotional bids.

avons parlé de se tourner vers les offres émotionnelles.

We talked about daily appreciation and gratitude.

Nous avons parlé de l'appréciation et de la gratitude quotidiennes.

We talked about active listening, gentle physical connection, and small shared rituals.

Nous avons parlé de l'écoute active, de la connexion physique douce et des petits rituels partagés.

These

Ces



human relationship.

relations humaines.

Your partner, your brothers and sisters, your parents, your friends, even

Ton partenaire, tes frères et sœurs, tes parents, tes amis, même

your colleagues at work.

tes collègues au travail.

Because the basic human need is the same.

Parce que le besoin humain de base est le même. Nous voulons tous nous sentir vus, respectés et en sécurité.

We all want to feel

Nous voulons tous nous sentir

seen, respected, and safe.

vus, respectés et en sécurité.

In this episode, we will add five more habits that protect that

Dans cet épisode, nous ajouterons cinq habitudes de plus qui protègent cela.

We will also explain how to use these habits in a formal environment like work,

Nous expliquerons aussi comment utiliser ces habitudes dans un environnement formel comme le travail,

without being awkward.

sans être maladroits.

Today, we will talk about laughter, micro repairs, positive intent,

Aujourd'hui, nous allons parler de rire, de micro-réparations, d'intention positive,

self-care, and digital connection.

de soins personnels et de connexion numérique.

These are small habits, but they have big psychological

Ce sont de petites habitudes, mais elles ont de grands

benefits.

bénéfices.

They reduce stress.

Elles réduisent le stress.

They increase trust. And they make daily life feel lighter.

Elles augmentent la confiance. Et elles rendent la vie quotidienne plus légère.

In three sentences, here is our episode promise.

En trois phrases, voici notre promesse d'épisode.



When you add play, repair, and curiosity,

Quand tu ajoutes du jeu, de la réparation et de la curiosité,
conflict becomes smaller.

le conflit devient plus petit.

When you protect your own energy, you stop hurting people by

Quand tu protèges ta propre énergie, tu cesses de blesser les gens par
accident.

accident.

And when you keep a thread of connection during the day, love stays warm.

Et quand tu gardes un fil de connexion pendant la journée, l'amour reste chaud.

If you keep

Si tu continues

listening until the end, you will learn how to recover faster after misunderstandings.

à écouter jusqu'à la fin, tu apprendras à te remettre plus vite après des malentendus.

You will

Tu vas

learn how to stay calm and curious instead of defensive.

apprendre à rester calme et curieux au lieu d'être sur la défensive.

And you will hear one formal workplace

Et tu entendras un exemple formel au travail

example that shows how these habits work even with colleagues.

qui montre comment ces habitudes fonctionnent même avec des collègues.

Because laughter is a signal.

Parce que le rire est un signal.

It says we are on the same team.

Ça dit que nous sommes dans la même équipe.

And the relationship feels safer.

Et la relation semble plus sûre.

In that context, play is not childish.

Dans ce contexte, jouer n'est pas enfantin.

Play is medicine.

Jouer est un remède.



It reminds you that love is not only logistics.

Ça te rappelle que l'amour n'est pas seulement de la logistique.

Dash share a meme that fits your humor.

Partage un meme qui correspond à ton humour.

Tell a silly story from your day.

Raconte une histoire drôle de ta journée.

Watch a bad movie and laugh at the plot holes.

Regarde un mauvais film et ris des incohérences du scénario.

You are building a small bridge.

Tu es en train de construire un petit pont.

That bridge is already there.

Ce pont est déjà là.

And play is also a learning signal for your brain.

Et jouer est aussi un signal d'apprentissage pour ton cerveau.

It tells you that this person is safe even when life is stressful.

Ça te dit que cette personne est sûre même quand la vie est stressante.

That is why couples who still laugh together often recover faster after a hard week.

C'est pourquoi les couples qui rient encore ensemble se remettent souvent plus vite après une semaine difficile.

Part 2.

Partie 2.

Habit 7.

Habitude 7.

Micro repairs for small misunderstandings.

Micro réparations pour petits malentendus.

The seventh habit is micro repairs.

La septième habitude est les micro réparations.

A micro repair is a small attempt to fix the emotional

Une micro réparation est une petite tentative de réparer le ton émotionnel d'une conversation.
tone of a conversation.

Pas seulement après une grosse dispute.

Not after a big fight only.

Après de petites frictions.



After small friction.

Après de petites frictions. Parce que les relations

Because relationships

Parce que les relations sont faites de petits moments.

are made of small moments.

Si les petits moments restent négatifs, la relation devient lourde.

If small moments stay negative, the relationship becomes heavy.

Si les petits moments restent négatifs, la relation devient lourde. Les micro réparations la gardent légère.

Micro repairs keep it light.

Les micro réparations la gardent légère. Elles protègent aussi ton système nerveux.

They also protect your nervous system.

Elles protègent aussi ton système nerveux. Quand le conflit augmente,

When conflict rises,

Quand le conflit augmente, ton corps peut entrer en mode combat ou fuite.

your body can enter fight or flight.

Ton corps peut entrer en mode combat ou fuite. Ton rythme cardiaque augmente.

Your heart rate goes up.

Ton rythme cardiaque augmente. Ton esprit devient étroit.

Your mind becomes narrow.

Ton esprit devient étroit. Dans cet état, tu n'entends pas bien.

In that state, you do not hear well.

Dans cet état, tu n'entends pas bien. Tu ne parles pas bien.

You do not speak well.

Tu ne parles pas bien. Et tu dis souvent des choses que tu regrettes.

And you often say things you regret.

Et tu dis souvent des choses que tu regrettes. Une micro réparation interrompt ce processus.

A micro repair interrupts that process.

Une micro réparation interrompt ce processus. C'est une phrase simple qui dit, je veux la connexion plus que gagner.

It is a simple sentence that says, I want connection more than winning.

C'est une phrase simple qui dit, je veux la connexion plus que gagner. Par exemple, tu peux dire, attends, ralentissons.



For example, you can say, hold on, let us slow down.

Par exemple, tu peux dire, attends, ralentissons. Tu peux dire, je peux voir ma part là-dedans.

You can say, I can see my part in this.

Tu peux dire, je peux voir ma part là-dedans. Tu peux dire, je commence à me sentir submergé.

You can say, I am starting to feel overwhelmed.

Tu peux dire, je commence à me sentir submergé. Tu peux dire, pouvons-nous faire une pause d'une minute et réessayer ?

You can say, can we pause for a minute and try

Tu peux dire, pouvons-nous faire une pause d'une minute et réessayer ? Tu peux dire, pouvons-nous faire une pause d'une minute et essayer.

again.

Tu peux dire, pouvons-nous faire une pause d'une minute et essayer. de nouveau.

Some people worry that repair attempts look weak.

Certaines personnes s'inquiètent que les tentatives de réparation semblent faibles. Les réparations ne sont pas une faiblesse.

Repairs are not weakness.

Les réparations ne sont pas une faiblesse. Réparations

Repairs

Réparations sont intelligence émotionnelle.

are emotional intelligence.

Elles sont force parce qu'elles protègent la relation et ton en même temps.

They are strength because they protect the relationship and your

Elles sont force parce qu'elles protègent la relation et ton en même temps. Et ici, il y a un point clé.

at the same time.

Et ici, il y a un point clé. Les réparations fonctionnent mieux quand elles sont faites tôt.

And here is a key point.

Les réparations fonctionnent mieux quand elles sont faites tôt. Une petite réparation maintenant empêche une grande réparation plus tard.

Repairs work best when they are early.

Une petite réparation maintenant empêche une grande réparation plus tard. Voici une petite règle qui aide.

A small repair now prevents a big repair later.

Voici une petite règle qui aide. Répare d'abord, explique ensuite.

Here is a tiny rule that helps.

Répare d'abord, explique ensuite. Si tu expliques sans réparer,



Repair first, explain second.

Si tu expliques sans réparer, l'autre personne reste sur la défensive.

If you explain without repair,

l'autre personne reste sur la défensive. Partie trois.

the other person stays defensive.

Partie trois. Habitude huit : supposer une intention positive et rester curieux.

Part three.

Habitude huit : supposer une intention positive et rester curieux. La huitième habitude est de supposer une intention positive et de rester curieux.

Habit eight, assume positive intent and stay curious.

La huitième habitude est de supposer une intention positive et de rester curieux. C'est une habitude de l'esprit.

The eighth habit is assuming positive intent and staying curious.

C'est une habitude de l'esprit. C'est une restructuration cognitive.

This is a habit of the mind.

C'est une restructuration cognitive. Quand quelque chose fait mal, le cerveau crée une histoire.

It is cognitive reframing.

Quand quelque chose fait mal, le cerveau crée une histoire. Et l'histoire est généralement négative.

When something hurts, the brain creates a story.

Et l'histoire est généralement négative. Ils n'ont pas répondu parce qu'ils ne s'en soucient pas.

And the story is usually negative.

Ils n'ont pas répondu parce qu'ils ne s'en soucient pas. Ils ont oublié parce que je ne suis pas important.

They did not answer because they do not care.

Ils ont oublié parce que je ne suis pas important. Parfois, l'histoire est vraie, mais souvent elle ne l'est pas.

They forgot because I am not important.

Parfois, l'histoire est vraie, mais souvent elle ne l'est pas. La personne est fatiguée.

Sometimes the story is true, but often it is not.

La personne est fatiguée. La personne est distraite.

The person is tired.

La personne est distraite. La personne est accablée.

The person is distracted.

La personne est accablée. Supposer une intention positive signifie que tu fais une pause avant d'attaquer.



The person is overwhelmed.

Supposer une intention positive signifie que tu fais une pause avant d'attaquer. Tu choisis la curiosité plutôt que l'accusation.

Assuming positive intent means you pause before you attack.

Tu choisis la curiosité plutôt que l'accusation. Tu poses une question généreuse.

You choose curiosity over accusation.

Tu poses une question généreuse. Alors au lieu de dire "tu ne m'as jamais aidé", tu peux dire,

You ask a generous question.

Alors au lieu de dire "tu ne m'as jamais aidé", tu peux dire, J'ai remarqué que cela ne s'est pas produit aujourd'hui.

So instead of saying you never helped me, you can say,

J'ai remarqué que cela ne s'est pas produit aujourd'hui. Tout va bien ?

I noticed this did not happen today.

Tout va bien ? Quelque chose a-t-il rendu la journée difficile ?

Is everything okay?

Quelque chose a-t-il rendu la journée difficile ? La curiosité change tout le ton.

Did something make the day hard?

La curiosité change tout le ton. Elle crée de la sécurité.

Curiosity changes the whole tone.

Elle crée de la sécurité. Et la sécurité rend l'honnêteté possible.

It creates safety.

Et la sécurité rend l'honnêteté possible. Cette habitude ne consiste pas à être naïf.

And safety makes honesty possible.

Cette habitude ne consiste pas à être naïf. Il s'agit de donner à la relation une chance de

This habit is not about being naive.

Il s'agit de donner à la relation une chance de s'expliquer.

It is about giving the relationship one chance to

s'expliquer. Il s'agit de protéger la confiance jusqu'à ce que tu aies des preuves réelles.

explain itself.

Il s'agit de protéger la confiance jusqu'à ce que tu aies des preuves réelles. Et psychologiquement, cette habitude réduit la rumination.

It is about protecting trust until you have real evidence.

Et psychologiquement, cette habitude réduit la rumination. Elle réduit la pensée paranoïaque.



And psychologically, this habit reduces rumination.

Elle réduit la pensée paranoïaque. Elle donne plus de paix à ton esprit.

It reduces paranoid thinking.

Elle donne plus de paix à ton esprit. Rappel rapide, si tu veux pratiquer ces

It gives your mind more peace.

Rappel rapide, si tu veux pratiquer ces habitudes avec des exemples réels et un soutien linguistique, tu peux consulter le lien Patreon dans l'épisode

Quick reminder, if you want to practice these

habitudes avec des exemples réels et un soutien linguistique, tu peux consulter le lien Patreon dans l'épisode description.

habits with real examples and language support, you can check the Patreon link in the episode

description. Sur Patreon, tu trouveras des transcriptions complètes, des guides d'étude, des listes de vocabulaire,

description.

Sur Patreon, tu trouveras des transcriptions complètes, des guides d'étude, des listes de vocabulaire, et des cahiers d'exercices.

On Patreon, you will find full transcriptions, study guides, vocabulary lists,

et des cahiers d'exercices. Si tu vis dans un pays sans accès à Patreon et que tu es intéressé par and workbooks.

Si tu vis dans un pays sans accès à Patreon et que tu es intéressé par obtenir un accès Telegram, écris simplement dans les commentaires oui ou plus explicitement,

If you live in a country without access to Patreon and you are interested in

obtenir un accès Telegram, écris simplement dans les commentaires oui ou plus explicitement, oui, je veux un accès personnel à Telegram.

getting a telegram access, just write in the comments yes or more explicitly,

oui, je veux un accès personnel à Telegram. Nous sommes en train de le construire pour toi, mais nous devons savoir

yes, I want a personal telegram access.

Nous sommes en train de le construire pour toi, mais nous devons savoir qu'il y a vraiment assez de personnes demandant cet accès personnel.

We are building that for you, but we need to know

qu'il y a vraiment assez de personnes demandant cet accès personnel. Partie 4.

there is really enough people demanding this personal access.

Partie 4. Habitude 9.

Part 4.

Habitude 9. Protège ton propre bien-être.



Habit 9.

Protège ton propre bien-être. La neuvième habitude est de protéger ton propre bien-être.

Protect your own well-being.

La neuvième habitude est de protéger ton propre bien-être. C'est du soin de soi, mais de manière sérieuse.

The ninth habit is protecting your own well-being.

C'est du soin de soi, mais de manière sérieuse. Pas de luxe.

This is self-care, but in a serious way.

Pas de luxe. Pas d'égoïsme.

Not luxury.

Pas d'égoïsme. Le soin de soi est

Not selfishness.

Le soin de soi est un soin relationnel parce que tu ne peux pas donner d'un verre vide.

Self-care is

un soin relationnel parce que tu ne peux pas donner d'un verre vide. Quand tu es épuisé,
relational care because you cannot pour from an empty cup.

Quand tu es épuisé, ta patience disparaît, ton empathie se réduit, et ton plus petit stress devient le problème de quelqu'un d'autre.

When you are exhausted,

ta patience disparaît, ton empathie se réduit, et ton plus petit stress devient le problème de quelqu'un d'autre.
Donc, si tu veux de meilleures relations, tu as besoin d'une meilleure énergie.

your patience disappears, your empathy shrinks, and your smallest stress becomes someone else's

Donc, si tu veux de meilleures relations, tu as besoin d'une meilleure énergie. Dormir n'est pas optionnel.
problem.

Dormir n'est pas optionnel. Le mouvement n'est pas une punition.

So if you want better relationships, you need better energy.

Le mouvement n'est pas une punition. Le temps de silence n'est pas une faiblesse.

Sleep is not optional.

Le temps de silence n'est pas une faiblesse. Cette habitude a un énorme

Movement is not a punishment.

Cette habitude a un énorme bénéfice psychologique.

Quiet time is not a weakness.

bénéfice psychologique. Quand tu te régules, tu réduis les réactions impulsives.



This habit has a huge

Quand tu te régules, tu réduis les réactions impulsives. Tu arrêtes de dire des choses blessantes dans le feu de l'action, et tu deviens plus stable.

psychological benefit.

Tu arrêtes de dire des choses blessantes dans le feu de l'action, et tu deviens plus stable. Stables

When you regulate yourself, you reduce impulsive reactions.

Stables les gens construisent des relations stables.

You stop saying sharp things in the heat of the moment, and you become more stable.

les gens construisent des relations stables. Alors, quelle est une version quotidienne de cette habitude ?

Stable

Alors, quelle est une version quotidienne de cette habitude ? Ça peut être 10 minutes de silence, et ça peut être une courte marche.

people build stable relationships.

Ça peut être 10 minutes de silence, et ça peut être une courte marche. Ça peut être une limite comme : j'ai besoin d'une pause avant que nous parlions.

So what is a daily version of this habit?

Ça peut être une limite comme : j'ai besoin d'une pause avant que nous parlions. Prendre soin de soi

It can be 10 minutes of silence, and it can be a short walk.

Prendre soin de soi n'est pas égoïste.

It can be a boundary like, I need a break before we talk.

n'est pas égoïste. C'est comment tu évites de blesser les personnes que tu aimes.

Taking care of yourself

C'est comment tu évites de blesser les personnes que tu aimes. Partie 5.

is not selfish.

Partie 5. Habitude 10.

It is how you avoid hurting people you love.

Habitude 10. Partagés

Part 5.

Partagés points de contact numériques.

Habit 10.

points de contact numériques. La dixième habitude est d'utiliser les médias numériques pour créer de petits moments

Shared

La dixième habitude est d'utiliser les médias numériques pour créer de petits moments de connexion.



digital touch points.

de connexion. Ce n'est pas une question de textos sans fin.

The 10th habit is using digital media to create small moments

Ce n'est pas une question de textos sans fin. Il s'agit de petits points de contact qui disent, of connection.

Il s'agit de petits points de contact qui disent, tu es dans mes pensées.

This is not about endless texting.

tu es dans mes pensées. Un bref message vocal.

It is about small touch points that say,

Un bref message vocal. Une photo qui te les rappelle.

you are in my mind.

Une photo qui te les rappelle. Une chanson

A short voice note.

Une chanson avec une phrase.

A photo that reminds you of them.

avec une phrase. Ça m'a fait penser à toi.

A song

Ça m'a fait penser à toi. Ces points de contact créent une co-présence.

with one sentence.

Ces points de contact créent une co-présence. Ils réduisent la distance émotionnelle.

This made me think of you.

Ils réduisent la distance émotionnelle. Et ils protègent la relation pendant les jours chargés.

These touch points create co-presence.

Et ils protègent la relation pendant les jours chargés. Ils fonctionnent aussi pour les amitiés.

They reduce emotional distance.

Ils fonctionnent aussi pour les amitiés. Et ils fonctionnent pour les relations familiales qui semblent distantes.

And they protect the relationship during busy days.

Et ils fonctionnent pour les relations familiales qui semblent distantes. Un petit message peut rouvrir la chaleur.

They also work for friendships.

Un petit message peut rouvrir la chaleur. La clé est de le garder peu exigeant et authentique.

And they work for family relationships that feel distant.

La clé est de le garder peu exigeant et authentique. Pas de pression.



A small message can reopen warmth.

Pas de pression. Juste un fil de connexion.

The key is to keep it low effort and genuine.

Juste un fil de connexion. Partie 6.

No pressure.

Partie 6. Utiliser ces habitudes au travail.

Just a thread of connection.

Utiliser ces habitudes au travail. Maintenant, parlons d'un environnement formel comme le travail.

Part 6.

Maintenant, parlons d'un environnement formel comme le travail. Certaines personnes pensent que ces habitudes appartiennent

Using these habits at work.

Certaines personnes pensent que ces habitudes appartiennent uniquement à la maison.

Now let us talk about a formal environment like work.

uniquement à la maison. Mais la vérité est qu'elles s'appliquent partout où les humains interagissent.

Some people think these habits belong

Mais la vérité est qu'elles s'appliquent partout où les humains interagissent. Au travail, tu ne fais pas de câlins à tes collègues.

only at home.

Au travail, tu ne fais pas de câlins à tes collègues. Mais tu peux toujours te tourner vers les offres.

But the truth is, they apply everywhere humans interact.

Mais tu peux toujours te tourner vers les offres. Tu peux toujours pratiquer l'appréciation.

At work, you do not hug your colleagues.

Tu peux toujours pratiquer l'appréciation. Tu peux toujours faire des micro-réparations.

But you can still turn toward bids.

Tu peux toujours faire des micro-réparations. Et tu peux toujours supposer

You can still practice appreciation.

Et tu peux toujours supposer une intention positive.

You can still do micro repairs.

une intention positive. Voici l'état d'esprit.

And you can still assume

Voici l'état d'esprit. Professionnel ne signifie pas froid.



positive intent.

Professionnel ne signifie pas froid. Professionnel

Here is the mindset.

Professionnel signifie respectueux et émotionnellement intelligent.

Professional does not mean cold.

signifie respectueux et émotionnellement intelligent. Donnons un exemple clair.

Professional

Donnons un exemple clair. Imagine qu'un collègue envoie un message court qui semble impoli.

means respectful and emotionally intelligent.

Imagine qu'un collègue envoie un message court qui semble impoli. Ta première pensée est,

So let us give one clear example.

Ta première pensée est, on m'attaque.

Imagine a colleague sends a short message that sounds rude.

on m'attaque. L'habitude 8 dit : suppose une intention positive et reste curieux.

Your first thought is,

L'habitude 8 dit : suppose une intention positive et reste curieux. Alors tu réponds calmement.

they are attacking me.

Alors tu réponds calmement. Tu écris : je pourrais mal comprendre ton ton.

Habit 8 says, assume positive intent and stay curious.

Tu écris : je pourrais mal comprendre ton ton. Veux-tu dire que cette tâche est urgente ou y a-t-il une autre préoccupation ?

So you reply calmly.

Veux-tu dire que cette tâche est urgente ou y a-t-il une autre préoccupation ? C'est de la curiosité au lieu d'accusation.

You write, I might be misunderstanding your tone.

C'est de la curiosité au lieu d'accusation. Et tu viens de prévenir un conflit.

Do you mean that this task is urgent or is there another concern?

Et tu viens de prévenir un conflit. Maintenant ajoute une micro réparation.

That is curiosity instead of accusation.

Maintenant ajoute une micro réparation. Si la conversation se tend, tu peux dire,

And you just prevented a conflict.

Si la conversation se tend, tu peux dire, Je veux que nous résolvions cela sans problèmes.



Now add a micro repair.

Je veux que nous résolvions cela sans problèmes. Pouvons-nous clarifier la priorité et convenir des prochaines étapes ?

If the conversation gets tense, you can say,

Pouvons-nous clarifier la priorité et convenir des prochaines étapes ? Cela garde la relation professionnelle et forte.

I want us to solve this smoothly.

Cela garde la relation professionnelle et forte. Et tu peux aussi ajouter de l'appréciation.

Can we clarify the priority and agree on next steps?

Et tu peux aussi ajouter de l'appréciation. Tu peux dire merci pour la réponse rapide.

This keeps the relationship professional and strong.

Tu peux dire merci pour la réponse rapide. J'apprécie la clarté.

And you can add appreciation too.

J'apprécie la clarté. Ainsi, tu construis

You can say thanks for the quick response.

Ainsi, tu construis la confiance au travail.

I appreciate the clarity.

la confiance au travail. Et la confiance au travail réduit le stress dans toute ta vie.

This is how you build

Et la confiance au travail réduit le stress dans toute ta vie. Une autre version de travail de l'Habitude 6 est l'humour léger qui inclut tout le monde.

trust at work.

Une autre version de travail de l'Habitude 6 est l'humour léger qui inclut tout le monde. Tu peux sourire,

And trust at work reduces stress in your whole life.

Tu peux sourire, partager une blague inoffensive ou célébrer une petite victoire d'équipe.

Another work version of Habit 6 is light humor that includes everyone.

partager une blague inoffensive ou célébrer une petite victoire d'équipe. Le but n'est pas d'être drôle.

You can smile,

Le but n'est pas d'être drôle. Le but est de réduire la pression et de créer de la chaleur.

share a harmless joke, or celebrate a small team win.

Le but est de réduire la pression et de créer de la chaleur. Réflexion finale,

The goal is not to be funny.

Réflexion finale, récapitulons les habitudes 6 à 10.



The goal is to reduce pressure and create warmth.

récapitulons les habitudes 6 à 10. Partage un moment quotidien de rire ou de jeu.

Closing reflection,

Partage un moment quotidien de rire ou de jeu. Pratique des micro réparations pour de petits malentendus.

let us recap habits 6 to 10.

Pratique des micro réparations pour de petits malentendus. Suppose une intention positive et reste curieux.

Share a daily moment of laughter or play.

Suppose une intention positive et reste curieux. Protège ton propre bien-être.

Practice micro repairs for small misunderstandings.

Protège ton propre bien-être. Et crée de petits points de contact numériques pour rester connecté.

Assume positive intent and stay curious.

Et crée de petits points de contact numériques pour rester connecté. Ces habitudes sont soutenues par la recherche et des décennies d'observation dans la science des relations.

Protect your own well-being.

Ces habitudes sont soutenues par la recherche et des décennies d'observation dans la science des relations. Elles fonctionnent parce qu'elles construisent la confiance, réduisent le stress et créent une sécurité émotionnelle.

And create small digital touch points to stay connected.

Elles fonctionnent parce qu'elles construisent la confiance, réduisent le stress et créent une sécurité émotionnelle. Et elles s'appliquent à chaque relation.

These habits are supported by research and decades of observation in relationship science.

Et elles s'appliquent à chaque relation. Amour, amitié, famille, travail.

They work because they build trust, reduce stress, and create emotional safety.

Amour, amitié, famille, travail. Ta vie devient meilleure quand tes relations deviennent plus saines.

And they apply to every relationship.

Ta vie devient meilleure quand tes relations deviennent plus saines. Tu te sens plus soutenu.

Love, friendship, family, work.

Tu te sens plus soutenu. Tu te sens moins seul.

Your life becomes better when your relationships become healthier.

Tu te sens moins seul. Et tu te rétablis plus vite quand la vie est dure.

You feel more supported.

Et tu te rétablis plus vite quand la vie est dure. Si tu as aimé cet épisode, écris un petit commentaire avant de partir.



You feel less alone.

.....

Si tu as aimé cet épisode, écris un petit commentaire avant de partir. Tes commentaires montrent aux plateformes que notre communauté est réelle, active et en croissance.

And you recover faster when life is hard.

.....

Tes commentaires montrent aux plateformes que notre communauté est réelle, active et en croissance. Ce soutien est crucial pour nous permettre de continuer à créer de nouveaux épisodes chaque semaine.

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

.....

Ce soutien est crucial pour nous permettre de continuer à créer de nouveaux épisodes chaque semaine. Dis-nous quelle habitude tu veux pratiquer en premier et où tu veux l'utiliser, à la maison ou au travail.

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 practice first and where you want to use it, at home or at work.

.....

Dis-nous quelle habitude tu veux pratiquer en premier et où tu veux l'utiliser, à la maison ou au travail.

Thank you for listening.

.....

Merci de nous avoir écoutés.

