

Seven Days of Calm English Day1

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

50 lines

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

Welcome to Seven Days of Calm English, a new way to start your English year.

Bienvenue à Sept Jours d'Anglais Calme, une nouvelle façon de commencer ton année en anglais.

For the next seven days, I will share one short episode each day, five to seven minutes.

Pendant les sept prochains jours, je partagerai un court épisode chaque jour, de cinq à sept minutes.

One idea, one gentle reset, no studying, no pressure, just listening.

Une idée, une douce réinitialisation, pas d'étude, pas de pression, juste écouter.

January is a strange moment for language learners.

Janvier est un moment étrange pour les apprenants de langues.

It is the time of the year when many people decide to start again.

C'est la période de l'année où beaucoup de gens décident de recommencer.

New plans, new goals, new promises, study every day, learn more words, speak more, be

Nouveaux plans, nouveaux objectifs, nouvelles promesses, étudier tous les jours, apprendre plus de mots, parler plus, être

better.

meilleur.

And for a few days, it feels motivating.

Et pendant quelques jours, ça se sent motivant.

But very often, the same feeling comes back.

Mais très souvent, le même sentiment revient.

Tension, frustration, the sense of being behind.

Tension, frustration, le sentiment d'être en retard.

So this week is not about doing more, it is about changing how English feels.

Donc cette semaine ne consiste pas à faire plus, mais à changer comment l'anglais se ressent.

Today's idea is simple, but important.

L'idée d'aujourd'hui est simple, mais importante.



You do not need a new English goal, you need a new relationship with English.

Tu n'as pas besoin d'un nouvel objectif en anglais, tu as besoin d'une nouvelle relation avec l'anglais.

Many learners treat English like a task, something to finish, something to fix, something that is always incomplete.

Beaucoup d'apprenants traitent l'anglais comme une tâche, quelque chose à finir, quelque chose à corriger, quelque chose qui est toujours incomplet.

When English

Quand l'anglais

becomes a problem, every interaction feels like a test.

devient un problème, chaque interaction se sent comme un test.

Am I good enough?

Suis-je assez bon ?

Did I understand enough?

Ai-je assez compris ?

Did I make a mistake?

Ai-je fait une erreur ?

This relationship creates stress, and stress blocks learning.

Cette relation crée du stress, et le stress bloque l'apprentissage.

Think about relationships in your life.

Pense aux relations dans ta vie.

When a relationship is tense, you avoid it, you hesitate, you overthink.

Quand une relation est tendue, tu l'évites, tu hésites, tu réfléchis trop.

But when a relationship is calm, you return naturally, you stay longer, you grow.

Mais quand une relation est calme, tu reviens naturellement, tu restes plus longtemps, tu grandis.

English works the same way.

L'anglais fonctionne de la même manière.

This week, we are not trying to improve your level.

Cette semaine, nous n'essayons pas d'améliorer ton niveau.

We are trying

Nous essayons

to calm the relationship, to make English feel familiar, to make it feel safe, to make it feel present in your life.

de calmer la relation, de faire en sorte que l'anglais se sente familier, de le faire sentir sûr, de le faire sentir présent dans ta vie.



When the relationship changes, progress follows on its own.

Quand la relation change, le progrès suit de lui-même.

Here is how these seven days will work.

Voici comment ces sept jours vont fonctionner.

Each day, one short episode, one idea, one small shift.

Chaque jour, un court épisode, une idée, un petit changement.

We will talk about listening without pressure.

Nous allons parler d'écouter sans pression.

We will talk about stopping constant measurement.

Nous allons parler d'arrêter la mesure constante.

We will talk about building one simple daily habit.

Nous allons parler de construire une simple habitude quotidienne.

We will talk about trusting slow progress.

Nous allons parler de faire confiance au progrès lent.

You

Tu

do not need to take notes.

n'as pas besoin de prendre des notes.

You do not need to remember everything.

Tu n'as pas besoin de te souvenir de tout.

Just listen.

Écoute simplement.

Before we continue this week, I would like to ask you something very simple.

Avant de continuer cette semaine, j'aimerais te demander quelque chose de très simple.

Please answer in the comments with one word only.

S'il te plaît, réponds dans les commentaires avec un seul mot.

Write yes if you like the idea of this seven-day plan.

Écris oui si tu aimes l'idée de ce plan de sept jours.

Write no if you prefer regular episodes only, just yes or no, nothing else.

Écris non si tu préfères seulement des épisodes réguliers, juste oui ou non, rien d'autre.

Your answer really helps me understand what you need.

Ta réponse m'aide vraiment à comprendre ce dont tu as besoin.



For today, that is enough.

Pour aujourd'hui, ça suffit.

You do not

Tu n'as pas

need to act.

besoin d'agir.

You do not need to change anything yet.

Tu n'as pas besoin de changer quoi que ce soit pour l'instant.

Just notice how English feels when you listen without expectation.

Remarque simplement comment l'anglais se sent quand tu écoutes sans attente.

That is all for today.

C'est tout pour aujourd'hui.

We will continue tomorrow, slowly.

Nous continuerons demain, lentement.

