

Day 2 of Calm English

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

114 lines

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

Welcome to 7 Days of Calm English.

Bienvenue à 7 Jours d'Anglais Calme.

A new way to start your English year.

Une nouvelle façon de commencer ton année en anglais.

One short episode.

Un épisode court.

One idea.

Une idée.

One gentle reset.

Un doux réinitialisation.

No studying.

Pas d'études.

No pressure.

Pas de pression.

Just listening.

Juste écouter.

Today we will talk about listening without translating.

Aujourd'hui, nous allons parler d'écouter sans traduire.

This is one of the hardest habits to change.

C'est l'une des habitudes les plus difficiles à changer.

And also one of the most important.

Et aussi l'une des plus importantes.

If listening often feels tiring or stressful for you, this idea matters.

Si écouter te semble souvent fatigant ou stressant, cette idée est importante.

Many English learners listen with a second voice in their head.

Beaucoup d'apprenants en anglais écoutent avec une seconde voix dans leur tête.



A voice that repeats

Une voix qui répète

everything in their own language.

tout dans sa propre langue.

You hear a sentence and immediately the translation appears.

Tu entends une phrase et immédiatement la traduction apparaît.

This happens automatically.

Cela se produit automatiquement.

You did not choose it.

Tu ne l'as pas choisi.

You learned it over time.

Tu l'as appris avec le temps.

Imagine this situation.

Imagine cette situation.

You are listening to a podcast.

Tu écoutes un podcast.

The voice is calm.

La voix est calme.

The topic is familiar.

Le sujet est familier.

But inside your head something is busy.

Mais dans ta tête, quelque chose est occupé.

Your mind is running.

Ton esprit est en marche.

It is translating, checking, comparing.

Il traduit, vérifie, compare.

And after a few minutes, you feel tired.

Et après quelques minutes, tu te sens fatigué.

This tiredness is not because your English is weak.

Cette fatigue n'est pas parce que ton anglais est faible.

It is because

C'est parce que



your brain is doing too much.

ton cerveau fait trop de choses.

It is doing two difficult jobs at the same time.

Il fait deux travaux difficiles en même temps.

First, it tries to recognize new English sounds.

D'abord, il essaie de reconnaître de nouveaux sons en anglais.

Sounds that are not yet fully familiar.

Des sons qui ne sont pas encore complètement familiers.

Second, it tries to convert those sounds into another language.

Deuxièmement, il essaie de convertir ces sons dans une autre langue.

This double work costs a lot of energy.

Ce travail double coûte beaucoup d'énergie.

Translating feels safe.

Traduire semble sûr.

It feels like control.

Cela ressemble à du contrôle.

It feels like understanding.

Cela ressemble à de la compréhension.

But control is not the same as comprehension.

Mais le contrôle n'est pas la même chose que la compréhension.

And real listening does not need control.

Et écouter vraiment n'a pas besoin de contrôle.

It needs space.

Il a besoin d'espace.

Think about

Pense à

how you listen in your own language.

comment tu écoutes dans ta propre langue.

You do not translate.

Tu ne traduis pas.

You do not repeat sentences in your head.

Tu ne répètes pas les phrases dans ta tête.



You do not stop after every phrase.

Tu ne t'arrêtes pas après chaque phrase.

Meaning appears naturally.

Le sens apparaît naturellement.

Sometimes clearly.

Parfois clairement.

Sometimes only partly.

Parfois seulement partiellement.

But always enough.

Mais toujours assez.

English can work the same way.

L'anglais peut fonctionner de la même manière.

Not immediately.

Pas immédiatement.

Not perfectly.

Pas parfaitement.

But gradually.

Mais progressivement.

Only if you allow it.

Seulement si tu le permets.

Only if you stop interrupting the process.

Seulement si tu arrêtes d'interrompre le processus.

Let me give you another example.

Laisse-moi te donner un autre exemple.

Imagine you are listening to English while walking.

Imagine que tu écoutes de l'anglais en marchant.

You hear a sentence.

Tu entends une phrase.

You

Tu

understand the general idea.

comprends l'idée générale.



But not every word.

Mais pas chaque mot.

If you stop to translate, the walk stops.

Si tu t'arrêtes pour traduire, la marche s'arrête.

The rhythm breaks.

Le rythme se brise.

If you keep walking and keep listening, something else happens.

Si tu continues à marcher et à écouter, quelque chose d'autre se passe.

Understanding continues to grow quietly.

La compréhension continue de grandir silencieusement.

This is how listening builds strength.

C'est comme ça que l'écoute construit de la force.

Not by stopping.

Pas en s'arrêtant.

But by continuing.

Mais en continuant.

Not by forcing meaning.

Pas en forçant le sens.

But by letting meaning appear.

Mais en laissant le sens apparaître.

Translating is not a failure.

Traduire n'est pas un échec.

It is a natural stage.

C'est une étape naturelle.

Almost everyone passes through it.

Presque tout le monde y passe.

But staying there too long keeps listening heavy.

Mais rester trop longtemps là-bas rend l'écoute lourde.

And heavy

Et lourde

listening is hard to maintain.

l'écoute est difficile à maintenir.



Calm listening makes English lighter.

Une écoute calme rend l'anglais plus léger.

Today, I invite you to try something very small.

Aujourd'hui, je t'invite à essayer quelque chose de très petit.

When you listen to English, notice the moment translation appears.

Quand tu écoutes de l'anglais, remarque le moment où la traduction apparaît.

Do not fight it.

Ne lutte pas contre ça.

Do not judge it.

Ne le juge pas.

Simply notice it.

Remarque-le simplement.

And then gently return your attention to the sound.

Et puis ramène doucement ton attention au son.

To the voice.

À la voix.

To the rhythm.

Au rythme.

To the pauses.

Aux pauses.

You may understand less at first.

Tu peux comprendre moins au début.

This can feel uncomfortable.

Cela peut sembler inconfortable.

But understanding less does not mean learning less.

Mais comprendre moins ne signifie pas apprendre moins.

Very often, it means

Très souvent, cela signifie

learning more deeply.

apprendre de manière plus profonde.

Your brain is building new connections.

Ton cerveau construit de nouvelles connexions.



Quietly.

En silence.

In the background.

En arrière-plan.

Without effort.

Sans effort.

Motivation does not come from forcing yourself.

La motivation ne vient pas de se forcer.

It comes from making English feel lighter.

Elle vient de faire en sorte que l'anglais se sente plus léger.

Easier.

Plus facile.

More human.

Plus humain.

When listening feels calm, you return naturally.

Quand écouter se sent calme, tu reviens naturellement.

And returning is how progress happens.

Et revenir est comment le progrès se fait.

So today, your only action is this.

Alors aujourd'hui, ta seule action est celle-ci.

Listen to English.

Écoute l'anglais.

Let translation appear.

Laisse la traduction apparaître.

And let it go.

Et laisse-la partir.

Stay with the sound.

Reste avec le son.

Stay with the voice.

Reste avec la voix.

Stay with the language.

Reste avec la langue.



Trust the process.

Fais confiance au processus.

That is all

C'est tout

for today.

pour aujourd'hui.

We will continue tomorrow.

Nous continuerons demain.

Slowly.

Lentement.

