

Day 3 of Calm English

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

88 lines

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

Welcome to Seven Days of Calm English.

Bienvenue à Sept 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.

Une douce réinitialisation.

No studying.

Pas d'études.

No pressure.

Pas de pression.

Just listening.

Juste écouter.

Today we will talk about something that quietly blocks progress.

Aujourd'hui, nous allons parler de quelque chose qui bloque silencieusement le progrès.

Measuring your English every day.

Mesurer ton anglais chaque jour.

Many learners do this without noticing.

Beaucoup d'apprenants font cela sans s'en rendre compte.

They listen to English and immediately they check themselves.

Ils écoutent de l'anglais et immédiatement ils se vérifient.

Did I understand?

Est-ce que j'ai compris ?



Was it easy?

Est-ce que c'était facile ?

Was it hard?

Est-ce que c'était difficile ?

Am I better than yesterday?

Suis-je meilleur qu'hier ?

This habit feels responsible.

Cette habitude semble responsable.

It feels serious.

Ça semble sérieux.

It feels like control.

Ça ressemble à du contrôle.

But it creates tension.

Mais ça crée de la tension.

And tension slows learning.

Et la tension ralentit l'apprentissage.

Language does not grow under constant inspection.

La langue ne grandit pas sous une inspection constante.

It grows under exposure.

Elle grandit sous l'exposition.

Imagine this situation.

Imagine cette situation.

You listen to English in the morning.

Tu écoutes de l'anglais le matin.

You feel tired.

Tu te sens fatigué.

You understand less than usual.

Tu comprends moins que d'habitude.

And immediately a thought appears.

Et immédiatement, une pensée apparaît.

My English is getting worse.

Mon anglais devient pire.



But nothing is wrong.

Mais rien ne va mal.

You are simply tired.

Tu es simplement fatigué.

Now imagine another day.

Maintenant, imagine un autre jour.

You are relaxed.

Tu es détendu.

You it feels easy.

Ça semble facile.

You feel confident.

Tu te sens confiant.

You think you improved.

Tu penses que tu t'es amélioré.

But nothing special

Mais rien de spécial

happened.

n'est arrivé.

Your state changed.

Ton état a changé.

English does not change every day.

L'anglais ne change pas chaque jour.

Your energy does.

Ton énergie le fait.

Your focus does.

Ton focus le fait.

Your mood does.

Ton humeur le fait.

Measuring language daily confuses these things.

Mesurer la langue quotidiennement confond ces choses.

And confusion creates frustration.

Et la confusion crée de la frustration.



Think about how children learn language.

Pense à comment les enfants apprennent la langue.

They are not measured every day.

Ils ne sont pas mesurés tous les jours.

They are not tested after each conversation.

Ils ne sont pas testés après chaque conversation.

They live with the language.

Ils vivent avec la langue.

And slowly, it becomes part of them.

Et lentement, cela devient une partie d'eux.

Adults need the same environment.

Les adultes ont besoin du même environnement.

Even if the path looks different, daily measurement creates pressure.

Même si le chemin semble différent, la mesure quotidienne crée de la pression.

Pressure creates resistance.

La pression crée de la résistance.

Resistance creates

La résistance crée

avoidance.

de l'évasion.

And avoidance breaks habits.

Et l'évasion brise les habitudes.

This is why many learning plans fail.

C'est pourquoi de nombreux plans d'apprentissage échouent.

Not because they are bad, but because they are heavy.

Pas parce qu'ils sont mauvais, mais parce qu'ils sont lourds.

Let me give you another example.

Laisse-moi te donner un autre exemple.

Imagine you go to the gym.

Imagine que tu vas à la salle de sport.

And every day, you check the mirror.

Et chaque jour, tu te regardes dans le miroir.



You ask if your body changed after one session or two.

Tu demandes si ton corps a changé après une ou deux séances.

This would feel exhausting and discouraging.

Cela semblerait épuisant et décourageant.

Language works the same way.

La langue fonctionne de la même manière.

Progress in English is not visible daily.

Le progrès en anglais n'est pas visible quotidiennement.

It appears over time, in small moments, when a sentence

Il apparaît avec le temps, dans de petits moments, quand une phrase

feels familiar, when a word appears naturally, when listening feels lighter.

semble familière, quand un mot apparaît naturellement, quand écouter semble plus léger.

These moments cannot be forced.

Ces moments ne peuvent pas être forcés.

So today, I invite you to try something different.

Alors aujourd'hui, je t'invite à essayer quelque chose de différent.

For one day, stop measuring.

Pour un jour, arrête de mesurer.

Do not ask if you improved.

Ne demande pas si tu t'es amélioré.

Do not check your level.

Ne vérifie pas ton niveau.

Do not judge your listening.

Ne juge pas ton écoute.

Simply listen, and then move on with your day.

Écoute simplement, puis passe à ta journée.

Learning needs trust.

Apprendre a besoin de confiance.

Trust needs time.

La confiance a besoin de temps.

When you stop measuring every day, space appears, and in that space, English grows quietly.

Quand tu arrêtes de mesurer chaque jour, de l'espace apparaît, et dans cet espace, l'anglais grandit silencieusement.



Without asking for permission,

Sans demander la permission,

motivation does not come from results.

la motivation ne vient pas des résultats.

It comes from staying connected, from returning, from making English part of your life.

Elle vient de rester connecté, de revenir, de faire de l'anglais une partie de ta vie.

Not a daily exam, but a companion.

Pas un examen quotidien, mais un compagnon.

So today, your only action is this.

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

Listen to English.

Écoute l'anglais.

Do not measure.

Ne mesure pas.

Do not evaluate.

Ne juge pas.

Just listen and trust that something is happening, even if you cannot see it yet.

Écoute simplement et fais confiance au fait que quelque chose se passe, même si tu ne peux pas encore le voir.

That is all for today.

C'est tout pour aujourd'hui.

We will continue tomorrow, slowly.

Nous continuerons demain, lentement.

