

Day 4 of Calm English

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

58 lines

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

Welcome to 7 Days of Calm English, a new way to start your English year.

Bienvenue à 7 Jours d'Anglais Calme, une nouvelle façon de commencer ton année en anglais.

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

Un épisode court, une idée, une douce réinitialisation, pas d'étude, pas de pression, juste écouter.

Today, we will talk about one small daily listening habit, a habit that actually works.

Aujourd'hui, nous allons parler d'une petite habitude d'écoute quotidienne, une habitude qui fonctionne vraiment.

Not a big plan, not a strict schedule, just one small moment.

Pas un grand plan, pas un emploi du temps strict, juste un petit moment.

Every day, many learners believe progress comes from long sessions.

Chaque jour, de nombreux apprenants croient que le progrès vient de longues sessions.

One hour, two hours, a lot of effort, but these sessions are hard to

Une heure, deux heures, beaucoup d'efforts, mais ces sessions sont difficiles à
repeat.

répéter.

And what is hard to repeat does not become a habit.

Et ce qui est difficile à répéter ne devient pas une habitude.

Language grows through regular contact, not through intensity.

La langue se développe par un contact régulier, pas par l'intensité.

Think about this situation.

Pense à cette situation.

You plan to study English for one hour, you feel tired, you postpone it, and then you feel guilty.

Tu prévois d'étudier l'anglais pendant une heure, tu te sens fatigué, tu le reportes, et ensuite tu te sens coupable.

This cycle is very common and very discouraging.

Ce cycle est très commun et très décourageant.



It slowly breaks motivation.

Il brise lentement la motivation.

Now imagine something different.

Maintenant, imagine quelque chose de différent.

You decide to listen for just a few minutes, while making coffee, while walking, while resting.

Tu décides d'écouter pendant juste quelques minutes, en faisant du café, en marchant, en te reposant.

There is no pressure, there

Il n'y a pas de pression, il

is no preparation.

n'y a pas de préparation.

You simply press play.

Tu appuies simplement sur play.

This small action is easy to repeat, and repetition is more powerful than effort.

Cette petite action est facile à répéter, et la répétition est plus puissante que l'effort.

When listening becomes easy, you return naturally.

Quand écouter devient facile, tu reviens naturellement.

And returning is what builds familiarity.

Et revenir est ce qui construit la familiarité.

Familiarity is what builds confidence.

La familiarité est ce qui construit la confiance.

A daily habit does not need motivation, it needs simplicity.

Une habitude quotidienne n'a pas besoin de motivation, elle a besoin de simplicité.

Something so small that resistance disappears.

Quelque chose de si petit que la résistance disparaît.

Something that fits into your life.

Quelque chose qui s'intègre dans ta vie.

Not something that competes with it.

Pas quelque chose qui entre en compétition avec elle.

Let me give you a simple example.

Laisse-moi te donner un exemple simple.

Imagine you listen to English every

Imagine que tu écoutes l'anglais chaque



morning for five minutes.

matin pendant cinq minutes.

Not to learn, not to improve, just to hear the language.

Pas pour apprendre, pas pour améliorer, juste pour entendre la langue.

After a few days, English feels less distant.

Après quelques jours, l'anglais semble moins distant.

After a few weeks, it feels familiar.

Après quelques semaines, il semble familier.

And familiarity changes everything.

Et la familiarité change tout.

This is why short, daily listening works.

C'est pourquoi l'écoute courte et quotidienne fonctionne.

It lowers the barrier, it removes pressure, it creates continuity.

Elle abaisse la barrière, elle enlève la pression, elle crée de la continuité.

And continuity is the real engine of learning.

Et la continuité est le véritable moteur de l'apprentissage.

Today, I invite you to choose one small listening moment.

Aujourd'hui, je t'invite à choisir un petit moment d'écoute.

Just one.

Juste un.

It can be in the morning, in the afternoon,

Ça peut être le matin, l'après-midi,

or in the evening.

ou le soir.

The time does not matter.

Le temps n'a pas d'importance.

The regularity does.

La régularité si.

Do not measure this habit.

Ne mesure pas cette habitude.

Do not judge it.

Ne la juge pas.



Do not try to optimize it.

N'essaie pas de l'optimiser.

Simply repeat it.

Répète-le simplement.

Day after day, even on tired days.

Jour après jour, même les jours de fatigue.

Especially on tired days.

Surtout les jours de fatigue.

Motivation often comes after action.

La motivation vient souvent après l'action.

Not before.

Pas avant.

When listening becomes part of your routine, motivation appears quietly, without forcing, without effort.

Quand écouter devient une partie de ta routine, la motivation apparaît silencieusement, sans forcer, sans effort.

This is how habits grow.

C'est ainsi que les habitudes grandissent.

So today, your only action is this.

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

Choose one small, daily listening moment.

Choisis un petit moment d'écoute quotidien.

Keep it simple, keep it light, and repeat it tomorrow.

Garde-le simple, garde-le léger, et répète-le demain.

And the day after, trust the process.

Et le jour suivant, fais confiance au processus.

That is all for today.

C'est tout pour aujourd'hui.

We will continue tomorrow, slowly.

Nous continuerons demain, lentement.

