

Day 5 of Calm English

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

161 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, one short episode, one idea, one gentle reset.

Bienvenue à 7 Jours d'Anglais Calme, une nouvelle façon de commencer ton année en anglais, un épisode court, une idée, une douce réinitialisation.

No studying, no pressure, just listening.

Pas d'étude, pas de pression, juste écouter.

Today is day 5, and today we talk about a moment that scares many learners.

Aujourd'hui, c'est le jour 5, et aujourd'hui nous parlons d'un moment qui fait peur à de nombreux apprenants.

The moment English becomes harder, the moment listening feels heavier, the moment you feel less confident than yesterday.

Le moment où l'anglais devient plus difficile, le moment où écouter semble plus lourd, le moment où tu te sens moins confiant qu'hier.

If you have felt this, you are not alone, and nothing is wrong.

Si tu as ressenti cela, tu n'es pas seul, et il n'y a rien de mal.

Many learners believe one simple

Beaucoup d'apprenants croient en une simple

idea.

idée.

If English feels harder, I am getting worse.

Si l'anglais semble plus difficile, je deviens pire.

If English feels harder, my method stopped working.

Si l'anglais semble plus difficile, ma méthode a cessé de fonctionner.

If English feels harder, I am failing.

Si l'anglais semble plus difficile, je suis en train d'échouer.

This belief is common, and it creates panic, and panic makes people quit.

Cette croyance est courante, et elle crée de la panique, et la panique pousse les gens à abandonner.



Today, I want to give you a different interpretation.

Aujourd'hui, je veux te donner une interprétation différente.

When English feels harder, you may be doing the right thing.

Quand l'anglais semble plus difficile, tu fais peut-être la bonne chose.

Not always, but very often.

Pas toujours, mais très souvent.

Because difficulty is not only a problem, difficulty is also a signal.

Parce que la difficulté n'est pas seulement un problème, la difficulté est aussi un signal.

Think about any real skill in

Pense à n'importe quelle compétence réelle dans

life.

la vie.

If you lift a heavier weight, it feels harder.

Si tu soulèves un poids plus lourd, cela semble plus difficile.

If you learn a new song on the piano, it feels harder.

Si tu apprends une nouvelle chanson au piano, cela semble plus difficile.

If you drive in a new city, it feels harder.

Si tu conduis dans une nouvelle ville, cela semble plus difficile.

Harder does not mean worse.

Plus difficile ne signifie pas pire.

Harder often means new.

Plus difficile signifie souvent nouveau.

Harder often means growth works in the same way.

Plus difficile signifie souvent que la croissance fonctionne de la même manière.

Sometimes English feels easy, because you are familiar with it.

Parfois, l'anglais semble facile, parce que tu es familier avec cela.

You know the topic, you know the speaker, you know the rhythm.

Tu connais le sujet, tu connais le locuteur, tu connais le rythme.

You have heard similar phrases before.

Tu as déjà entendu des phrases similaires auparavant.

Familiarity is

La familiarité est



beautiful.

belle.

Familiarity builds confidence.

La familiarité construit la confiance.

But familiarity is not the same as progress.

Mais la familiarité n'est pas la même chose que le progrès.

Progress usually appears when something changes.

Le progrès apparaît généralement quand quelque chose change.

A new accent, a new speed, a new story, a new set of words.

Un nouvel accent, une nouvelle vitesse, une nouvelle histoire, un nouvel ensemble de mots.

A new kind of sentence.

Un nouveau type de phrase.

When that change happens, the brain needs time.

Quand ce changement se produit, le cerveau a besoin de temps.

And that time can feel uncomfortable.

Et ce temps peut sembler inconfortable.

That discomfort can feel like failure.

Cet inconfort peut ressembler à un échec.

But it is often the opposite.

Mais c'est souvent le contraire.

Let me give you a clear example.

Laisse-moi te donner un exemple clair.

Imagine you always listen to slow English.

Imagine que tu écoutes toujours de l'anglais lent.

You feel calm,

Tu te sens calme,

you feel safe.

tu te sens en sécurité.

You understand a lot.

Tu comprends beaucoup.

Then one day you listen to a faster voice.

Alors un jour, tu écoutes une voix plus rapide.



You miss words, you lose sentences, you feel tension.

Tu perds des mots, tu perds des phrases, tu ressens de la tension.

And your mind says, I cannot do this.

Et ton esprit dit, je ne peux pas faire ça.

But what is really happening?

Mais que se passe-t-il vraiment ?

Your brain is meeting a new layer of English.

Ton cerveau rencontre une nouvelle couche d'anglais.

Your brain is adjusting.

Ton cerveau s'ajuste.

Your brain is learning.

Ton cerveau apprend.

Here is another example.

Voici un autre exemple.

Imagine you understand stories about daily life.

Imagine que tu comprends des histoires sur la vie quotidienne.

Shopping, routines, simple conversations.

Achats, routines, conversations simples.

Then you listen to an episode about emotions.

Puis tu écoutes un épisode sur les émotions.

Or identity.

Ou identité.

Or relationships.

Ou relations.

The words are more subtle.

Les mots sont plus subtils.

The sentences are more complex.

Les phrases sont plus complexes.

And suddenly you feel lost.

Et soudain, tu te sens perdu.

This does not mean you went backwards.

Cela ne signifie pas que tu es revenu en arrière.



It means you touched a deeper layer.

Cela signifie que tu as touché une couche plus profonde.

It means you moved forward into new territory.

Cela signifie que tu as avancé dans un nouveau territoire.

The danger is not difficulty.

Le danger n'est pas la difficulté.

The danger is the story you tell yourself about difficulty.

Le danger est l'histoire que tu te racontes sur la difficulté.

If you say, this is proof I am bad.

Si tu dis, c'est la preuve que je suis mauvais.

You will stop.

Tu vas t'arrêter.

If you say, this is proof it is working.

Si tu dis, c'est la preuve que ça fonctionne.

You will continue.

Tu vas continuer.

The same

La même

difficulty.

difficulté.

A different meaning.

Un sens différent.

A different future.

Un avenir différent.

So today I want to give you one powerful tool.

Alors aujourd'hui, je veux te donner un outil puissant.

A tool you can use every time English feels hard.

Un outil que tu peux utiliser chaque fois que l'anglais semble difficile.

It is simple.

C'est simple.

It is calm.

C'est calme.



And it protects your progress.

Et ça protège tes progrès.

Here is the tool.

Voici l'outil.

When English feels harder, ask one question.

Quand l'anglais semble plus difficile, pose une question.

Am I still listening and staying present?

Suis-je encore en train d'écouter et de rester présent ?

That is all.

C'est tout.

Not am I understanding everything.

Pas : est-ce que je comprends tout ?

Not am I performing well.

Pas : est-ce que je me débrouille bien ?

Not is my level good today.

Pas : est-ce que mon niveau est bon aujourd'hui ?

Only am I still here?

Seulement, je suis encore ici ?

Am I still listening?

Est-ce que j'écoute encore ?

Am I still staying present?

Est-ce que je reste encore présent ?

If the answer is yes, you are doing the right thing.

Si la réponse est oui, tu fais la bonne chose.

Continue.

Continue.

Stay with the voice.

Reste avec la voix.

Stay with the rhythm.

Reste avec le rythme.

Stay with the language.

Reste avec la langue.



You do not need to fix anything.

Tu n'as pas besoin de réparer quoi que ce soit.

You do not need to change method today.

Tu n'as pas besoin de changer de méthode aujourd'hui.

You do not need to restart your plan.

Tu n'as pas besoin de redémarrer ton plan.

If the answer is no, then you adjust gently.

Si la réponse est non, alors tu ajustes doucement.

Not by quitting.

Pas en renonçant.

Not by judging yourself.

Pas en te jugeant.

But by making it lighter.

Mais en le rendant plus léger.

You choose an

Tu choisis une

easier voice.

voix plus facile.

You choose a shorter listening moment.

Tu choisis un moment d'écoute plus court.

You slow down the speed.

Tu ralentis la vitesse.

You return to calm listening.

Tu reviens à une écoute calme.

Then you try again tomorrow.

Puis tu essaies à nouveau demain.

This is the key.

C'est la clé.

We do not escape difficulty forever.

Nous n'échappons pas à la difficulté pour toujours.

We visit it gently.

Nous la visitons doucement.



We touch it.

Nous la touchons.

We stay present.

Nous restons présents.

And then we return to safety.

Et ensuite nous revenons à la sécurité.

This is how confidence is built.

C'est comme ça que la confiance se construit.

Not by forcing.

Pas en forçant.

But by repeated contact.

Mais par contact répété.

Many learners destroy progress by changing direction too fast.

Beaucoup d'apprenants détruisent le progrès en changeant de direction trop vite.

One hard day happens.

Un jour difficile arrive.

And they change the method.

Et ils changent la méthode.

They change the podcast.

Ils changent le podcast.

They change the plan.

Ils changent le plan.

They change the goal.

Ils changent l'objectif.

They start again.

Ils recommencent.

Then again.

Alors encore.

Then again.

Alors encore.

And they never stay long enough for growth to appear.

Et ils ne restent jamais assez longtemps pour que la croissance apparaisse.



So if English becomes harder, pause.

Donc si l'anglais devient plus difficile, fais une pause.

Do not panic.

Ne panique pas.

Do not judge.

Ne juge pas.

Use the tool.

Utilise l'outil.

Ask the question.

Pose la question.

Am I still listening and staying present?

Suis-je encore en train d'écouter et de rester présent ?

If yes, stay.

Si oui, reste.

If no, adjust gently and return.

Si non, ajuste doucement et reviens.

I want to add something motivational here.

Je veux ajouter quelque chose de motivant ici.

You are not weak because English feels hard.

Tu n'es pas faible parce que l'anglais semble difficile.

You are

Tu es

human.

humain.

Learning is not the straight line.

Apprendre n'est pas une ligne droite.

Some days feel clear.

Certains jours se sentent clairs.

Some days feel foggy.

Certains jours se sentent brumeux.

This is normal.

C'est normal.



The people who improve are not the people who feel confident every day.

Les personnes qui s'améliorent ne sont pas celles qui se sentent confiantes tous les jours.

They are the people who return.

Ce sont celles qui reviennent.

They are the people who stay present.

Ce sont celles qui restent présentes.

They are the people who do not run away from one hard moment.

Ce sont celles qui ne fuient pas un moment difficile.

So today, if English feels hard, I want you to feel proud.

Alors aujourd'hui, si l'anglais semble difficile, je veux que tu te sentes fier.

Not because it is pleasant.

Pas parce que c'est agréable.

But because you are still here.

Mais parce que tu es encore ici.

Because you are still listening.

Parce que tu écoutes encore.

Because you are building strength in a calm way.

Parce que tu construis de la force d'une manière calme.

This is real progress.

C'est un vrai progrès.

For today, your action is simple.

Pour aujourd'hui, ton action est simple.

The next time English feels harder, do not evaluate your level.

La prochaine fois que l'anglais semble plus difficile, n'évalue pas ton niveau.

Ask the one question.

Pose la seule question.

Am I still listening and staying present?

Suis-je encore en train d'écouter et de rester présent ?

And then, choose the calm next step.

Et ensuite, choisis le prochain pas calme.

Continue.

Continue.



Or adjust gently.

.....

Ou ajuste doucement.

But do not quit.

.....

Mais ne renonce pas.

That is all for today.

.....

C'est tout pour aujourd'hui.

You are doing better than you think.

.....

Tu fais mieux que tu ne le penses.

We will continue tomorrow.

.....

Nous continuerons demain.

Slowly.

.....

Lentement.

