

3 Tools That Can Carry Your English

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

164 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.

Un épisode court, une idée, une douce réinitialisation.

No studying, no pressure, just listening.

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

Today is day six.

Aujourd'hui, c'est le jour six.

And today I want to take something heavy off your shoulders.

Et aujourd'hui, je veux te retirer quelque chose de lourd de tes épaules.

A belief that quietly creates pressure.

Une croyance qui crée silencieusement de la pression.

A belief that makes learning harder than it needs to be.

Une croyance qui rend l'apprentissage plus difficile qu'il ne devrait l'être.

The belief that every day you must improve.

La croyance que chaque jour tu dois t'améliorer.

Let me say this clearly.

Laisse-moi dire cela clairement.

Your job today is not to

Ton travail aujourd'hui n'est pas

improve your English.

d'améliorer ton anglais.

Your job today is to show up calmly.

Ton travail aujourd'hui est de te présenter calmement.

That is enough, more than enough.

C'est suffisant, plus que suffisant.



Many English learners wake up with an invisible demand.

Beaucoup d'apprenants en anglais se réveillent avec une demande invisible.

I must be better than yesterday.

Je dois être meilleur qu'hier.

I must understand more.

Je dois comprendre plus.

I must feel progress.

Je dois sentir le progrès.

And if they don't feel that progress, frustration appears.

Et s'ils ne ressentent pas ce progrès, la frustration apparaît.

Doubt appears.

Le doute apparaît.

Sometimes guilt appears.

Parfois, la culpabilité apparaît.

This pressure slowly breaks motivation.

Cette pression brise lentement la motivation.

Improvement does not work like that.

L'amélioration ne fonctionne pas comme ça.

Language does not grow on command.

La langue ne grandit pas sur commande.

It grows through exposure.

Elle grandit par l'exposition.

Through repetition.

Par la répétition.

Through staying connected.

En restant connecté.

Not through daily judgment.

Pas par le jugement quotidien.

Today I want to help you step out of that pressure.

Aujourd'hui, je veux t'aider à sortir de cette pression.

Not forever, just for today.

Pas pour toujours, juste pour aujourd'hui.



Because sometimes removing pressure is the most productive thing you can do.

Parce que parfois, enlever la pression est la chose la plus productive que tu puisses faire.

Let's start with a very common problem.

Commençons par un problème très commun.

Many learners wait to feel ready.

Beaucoup d'apprenants attendent de se sentir prêts.

Ready to listen.

Prêts à écouter.

Ready to focus.

Prêts à se concentrer.

Ready to understand.

Prêts à comprendre.

Ready to learn.

Prêts à apprendre.

And if they don't feel ready, they postpone.

Et s'ils ne se sentent pas prêts, ils reportent.

The problem is simple.

Le problème est simple.

Feeling ready usually comes after exposure.

Se sentir prêt vient généralement après l'exposition.

Not before.

Pas avant.

If you wait

Si tu attends

to feel ready, you may wait a very long time.

pour te sentir prêt, tu peux attendre très longtemps.

Sometimes, forever, think about it honestly.

Parfois, pour toujours, réfléchis-y honnêtement.

How many times did you delay listening because you felt tired?

Combien de fois as-tu retardé l'écoute parce que tu te sentais fatigué ?

Or distracted?

Ou distrait ?



Or not in the right mood?

Ou pas dans le bon état d'esprit ?

And how often did that delay turn into skipping the day completely?

Et combien de fois ce retard s'est-il transformé en journée complètement sautée ?

So here is your first tool for today.

Alors voici ton premier outil pour aujourd'hui.

A very gentle one.

Un très doux.

A very forgiving one.

Un très indulgent.

I call it the unready permission.

Je l'appelle la permission de ne pas être prêt.

You give yourself permission to listen even when you feel unprepared.

Tu te donnes la permission d'écouter même quand tu te sens mal préparé.

Even when you feel distracted.

Même quand tu te sens distrait.

Even when you feel tired.

Même quand tu te sens fatigué.

You do not wait.

Tu n'attends pas.

You simply press play.

Tu appuies simplement sur play.

This is not discipline.

Ce n'est pas de la discipline.

This is kindness.

C'est de la gentillesse.

It keeps continuity alive.

Ça garde la continuité vivante.

And continuity is what makes learning possible.

Et la continuité est ce qui rend l'apprentissage possible.

Let's talk about something that often appears after you start listening more regularly.

Parlons de quelque chose qui apparaît souvent après que tu commences à écouter plus régulièrement.



You begin to notice more mistakes.

Tu commences à remarquer plus d'erreurs.

More gaps.

Plus de lacunes.

More words you don't know.

Plus de mots que tu ne connais pas.

More things you missed.

Plus de choses que tu as manquées.

And suddenly, you feel worse than before.

Et soudain, tu te sens pire qu'avant.

This moment is very important.

Ce moment est très important.

Because many

Parce que beaucoup

learners misunderstand it.

d'apprenants le comprennent mal.

They think, my English is getting worse.

Ils pensent, mon anglais empire.

I was better before.

J'étais mieux avant.

Something is wrong.

Il y a quelque chose qui ne va pas.

And very often, the opposite is happening.

Et très souvent, c'est le contraire qui se produit.

Your English is not worse.

Ton anglais n'est pas pire.

Your awareness is better.

Ta conscience est meilleure.

You are seeing more.

Tu vois plus.

Hearing more.

Entendant plus.



Noticing more.

Remarquant plus.

At earlier stages, you miss things without noticing.

À des stades antérieurs, tu manques des choses sans t'en rendre compte.

Later, you notice what you missed.

Plus tard, tu remarques ce que tu as manqué.

That does not mean regression.

Cela ne signifie pas régression.

It means progress.

Cela signifie progrès.

Awareness always increases before confidence does.

La conscience augmente toujours avant que la confiance n'augmente.

So here is your second tool.

Alors voici ton deuxième outil.

A simple mental reframe.

Un simple changement mental.

When

Quand

you notice more gaps, say this quietly.

tu remarques plus de vides, dis cela doucement.

This means I am seeing more.

Cela signifie que je vois plus.

Not failing more.

Pas que je rate plus.

This means my brain is working at a deeper level.

Cela signifie que mon cerveau fonctionne à un niveau plus profond.

Not that I am losing ability.

Pas que je perds des capacités.

This small sentence can stop a lot of unnecessary suffering.

Cette petite phrase peut arrêter beaucoup de souffrances inutiles.

It allows you to continue calmly.

Cela te permet de continuer calmement.



Without panic.

Sans panique.

Without self-attack.

Sans auto-critique.

Now there is one more silent enemy we need to talk about.

Maintenant, il y a un ennemi silencieux de plus dont nous devons parler.

Comparison.

La comparaison.

Comparing your English to other people.

Comparer ton anglais à celui des autres.

People online.

Des gens en ligne.

People in comments.

Des gens dans les commentaires.

People in videos.

Des gens dans les vidéos.

People

Des gens

in real life.

dans la vie réelle.

Comparison feels natural.

La comparaison semble naturelle.

But it is deeply unfair.

Mais c'est profondément injuste.

You don't know their history.

Tu ne connais pas leur histoire.

Their exposure.

Leur exposition.

Their time with the language.

Leur temps avec la langue.

Their context.

Leur contexte.



Yet comparison creates pressure immediately.

Pourtant, la comparaison crée immédiatement de la pression.

And pressure breaks calm.

Et la pression brise le calme.

Calm is what you need right now.

Le calme est ce dont tu as besoin en ce moment.

Especially after day five.

Surtout après le cinquième jour.

Especially when English feels harder.

Surtout quand l'anglais semble plus difficile.

So here is your third tool.

Alors voici ton troisième outil.

A very short sentence.

Une phrase très courte.

Easy to remember.

Facile à retenir.

Easy to use.

Facile à utiliser.

I don't need their timeline to continue mine.

Je n'ai pas besoin de leur chronologie pour continuer la mienne.

That's it.

C'est tout.

You don't argue.

Tu ne discutes pas.

You

Tu

don't explain.

n'expliques pas.

You simply stop the comparison.

Tu arrêtes simplement la comparaison.

Everyone's path is different.

Le chemin de chacun est différent.



The only thing that matters is that yours continues.

La seule chose qui compte, c'est que le tien continue.

Calmly.

Calmement.

Honestly.

Honnêtement.

Without pressure.

Sans pression.

Now let's bring everything together.

Maintenant, rassemblons tout.

Today is a special kind of day.

Aujourd'hui est un type de jour spécial.

Today is what I call a no improvement day.

Aujourd'hui est ce que j'appelle un jour sans amélioration.

On a no improvement day.

Lors d'un jour sans amélioration.

You do not try to be better.

Tu n'essaies pas d'être meilleur.

You do not check results.

Tu ne vérifies pas les résultats.

You do not evaluate your level.

Tu n'évalues pas ton niveau.

You do not fix anything.

Tu ne ré pares rien.

You simply show up.

Tu te présentes simplement.

And you listen.

Et tu écoutes.

This may feel strange.

Cela peut sembler étrange.

Or even uncomfortable.

Ou même inconfortable.



Because we are used to effort.

Parce que nous sommes habitués à l'effort.

To pressure.

À la pression.

To goals.

Aux objectifs.

But learning does not collapse when you remove pressure.

Mais l'apprentissage ne s'effondre pas quand tu enlèves la pression.

It often becomes stronger.

Il devient souvent plus fort.

So today.

Alors aujourd'hui.

If you feel unready.

Si tu ne te sens pas prêt.

Listen anyway.

Écoute quand même.

If you notice more mistakes.

Si tu remarques plus d'erreurs.

Reframe them.

Reformule-les.

If you compare yourself.

Si tu te compares.

Stop gently.

Arrête doucement.

And remind yourself.

Et rappelle-toi.

Your job today is not to improve.

Ton travail aujourd'hui n'est pas d'améliorer.

Your job is to show up calmly.

Ton travail est de te présenter calmement.

This is how long term progress is built.

C'est ainsi que le progrès à long terme se construit.



Quietly.

.....

Silencieusement.

Repeatedly.

.....

Répétitivement.

Without fighting

.....

Sans se battre

yourself.

.....

toi-même.

Tomorrow we will continue.

.....

Demain nous continuerons.

Slowly.

.....

Lentement.

Together.

.....

Ensemble.

