

A New English Plan for the Year

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

132 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.

Une douce réinitialisation.

No studying.

Pas d'études.

No pressure.

Pas de pression.

Just listening.

Juste écouter.

Today is Day 7.

Aujourd'hui, c'est le Jour 7.

The final day of this small journey together.

Le dernier jour de ce petit voyage ensemble.

And today is not about learning something new.

Et aujourd'hui, il ne s'agit pas d'apprendre quelque chose de nouveau.

Today is about looking back calmly and looking forward with clarity during these last days.

Aujourd'hui, il s'agit de regarder calmement en arrière et de regarder en avant avec clarté pendant ces derniers jours.



We talked about something very simple.

Nous avons parlé de quelque chose de très simple.

How to stay with English without stress.

Comment rester avec l'anglais sans stress.

Without panic.

Sans panique.

Without

Sans

fighting yourself.

te battre toi-même.

On Day 1, we slowed everything down.

Au Jour 1, nous avons tout ralenti.

We remembered that speed is not the starting point.

Nous nous sommes souvenus que la vitesse n'est pas le point de départ.

Calm listening is.

Écouter calmement, c'est ça.

On Day 2, we stopped measuring English every day.

Au Jour 2, nous avons arrêté de mesurer l'anglais chaque jour.

We learned that daily evaluation creates tension.

Nous avons appris que l'évaluation quotidienne crée de la tension.

And tension slows learning.

Et la tension ralentit l'apprentissage.

On Day 3, we talked about daily habits.

Au Jour 3, nous avons parlé des habitudes quotidiennes.

Small, light, easy to repeat.

Petites, légères, faciles à répéter.

Because repetition builds familiarity.

Parce que la répétition crée de la familiarité.

On Day 4, we learned that understanding less is not failing.

Au Jour 4, nous avons appris que comprendre moins n'est pas échouer.

It is part of real listening.

Cela fait partie de l'écoute réelle.



And part of real learning.

Et cela fait partie de l'apprentissage réel.

On Day 5, we changed the meaning of difficulty.

Au Jour 5, nous avons changé la signification de la difficulté.

We learned that when English feels harder, we are often doing the right thing.

Nous avons appris que lorsque l'anglais semble plus difficile, nous faisons souvent la bonne chose.

Difficulty can be a signal of growth.

La difficulté peut être un signal de croissance.

And on Day 6, we released pressure.

Et au Jour 6, nous avons relâché la pression.

We remembered that our job is not to improve every day.

Nous nous sommes souvenus que notre travail n'est pas de s'améliorer chaque jour.

Our job is to show up calmly.

Notre travail est de se présenter calmement.

These ideas are simple.

Ces idées sont simples.

But together, they form a new plan.

Mais ensemble, elles forment un nouveau plan.

A new English plan for the new year in front of you.

Un nouveau plan d'anglais pour la nouvelle année devant toi.

This new

Ce nouveau

plan is not about studying more.

plan ne consiste pas à étudier plus.

It is about building a daily habit.

Il s'agit de construire une habitude quotidienne.

A habit that fits into your life.

Une habitude qui s'ajuste à ta vie.

A habit that does not depend on motivation.

Une habitude qui ne dépend pas de la motivation.

A habit you can keep even on tired days.

Une habitude que tu peux garder même les jours fatigués.



One of the tools we use in this project is the clear method.

Un des outils que nous utilisons dans ce projet est la méthode claire.

Choose.

Choisir.

Lay the ground.

Préparer le terrain.

Engage.

S'engager.

Adapt.

S'adapter.

Reinforce.

Renforcer.

You will hear more about this in our episodes.

Tu entendras plus à ce sujet dans nos épisodes.

Especially in the episode called Be Unstoppable.

Surtout dans l'épisode intitulé Sois Imparable.

This plan is also about attention.

Ce plan concerne aussi l'attention.

Paying

Prêter

attention to future episodes.

attention aux épisodes futurs.

Episodes like our Atomic Habit series.

Des épisodes comme notre série sur les Habitudes Atomiques.

Where English becomes a small daily action.

Où l'anglais devient une petite action quotidienne.

Something simple.

Quelque chose de simple.

Something repeatable.

Quelque chose de répétable.

Something powerful over time.

Quelque chose de puissant avec le temps.



But learning English is not only about methods.

Mais apprendre l'anglais ne concerne pas seulement les méthodes.

It is also about emotions.

C'est aussi une question d'émotions.

Emotions are the strongest fuel for motivation.

Les émotions sont le carburant le plus fort pour la motivation.

Much stronger than discipline.

Bien plus fort que la discipline.

Much stronger than goals.

Bien plus fort que les objectifs.

That is why we invite you to build an emotional relationship with English.

C'est pourquoi nous t'invitons à construire une relation émotionnelle avec l'anglais.

Not a stressful one.

Pas une relation stressante.

Not a fearful one.

Pas une relation craintive.

But a calm and personal one.

Mais une relation calme et personnelle.

One very simple idea.

Une idée très simple.

Read one short text in English.

Lis un court texte en anglais.

An article.

Un article.

A post.

Un post.

A message.

Un message.

About something you love.

À propos de quelque chose que tu aimes.

Your favorite hobby.

Ton passe-temps préféré.



Your favorite country.

Ton pays préféré.

Your favorite topic.

Ton sujet préféré.

Interest creates attention.

L'intérêt crée l'attention.

Attention creates learning.

L'attention crée l'apprentissage.

Another important part of this plan is connection.

Une autre partie importante de ce plan est la connexion.

Learning does not grow well in isolation.

L'apprentissage ne grandit pas bien dans l'isolement.

Connecting with other learners makes the journey lighter.

Se connecter avec d'autres apprenants rend le voyage plus léger.

And more human.

Et plus humain.

Our slow English community exists for this reason.

Notre communauté d'anglais lent existe pour cette raison.

This comment section.

Cette section de commentaires.

This space.

Cet espace.

It is not just for listening.

Ce n'est pas seulement pour écouter.

It is for sharing.

C'est pour partager.

For being seen.

Pour être vu.

For feeling accompanied.

Pour se sentir accompagné.

Now I want to make a very specific request.

Maintenant, je veux faire une demande très spécifique.



Especially to those of you who comment regularly.

Surtout à ceux d'entre vous qui commentent régulièrement.

Those of you who come back.

À ceux d'entre vous qui reviennent.

Those of you who interact with us.

À ceux d'entre vous qui interagissent avec nous.

When you comment and we answer you.

Quand tu commentes et que nous te répondons.

How does it make you feel?

Comment cela te fait-il te sentir ?

Do you feel encouraged?

Te sens-tu encouragé ?

Do you feel supported?

Te sens-tu soutenu ?

Do you feel more connected to your English?

Te sens-tu plus connecté à ton anglais ?

Do you feel less alone?

Te sens-tu moins seul ?

Your experience matters.

Ton expérience compte.

Not only for

Pas seulement pour

us.

nous.

But for other learners who are reading silently.

Mais pour d'autres apprenants qui lisent silencieusement.

Learners who are not commenting yet.

Des apprenants qui ne commentent pas encore.

Learners who need to see that connection is possible.

Des apprenants qui ont besoin de voir que la connexion est possible.

So today if you can.

Alors aujourd'hui, si tu peux.



Please share your experience.

S'il te plaît, partage ton expérience.

Tell us how it feels to be part of this space.

Dis-nous comment cela fait de faire partie de cet espace.

Tell us what helps you.

Dis-nous ce qui t'aide.

Your words may help someone else continue.

Tes mots peuvent aider quelqu'un d'autre à continuer.

Finally, I want to remind you of something important.

Enfin, je veux te rappeler quelque chose d'important.

Mindful English.

Anglais conscient.

Slow English.

Anglais lent.

This is the foundation of everything we do here.

C'est la base de tout ce que nous faisons ici.

This place

Cet endroit

is for learning without stress.

est pour apprendre sans stress.

For learning without fear.

Pour apprendre sans peur.

For learning at your own rhythm.

Pour apprendre à ton propre rythme.

Consider this your home.

Considère ceci comme chez toi.

To learn English.

Pour apprendre l'anglais.

A place where you are welcome.

Un endroit où tu es le bienvenu.

A place where you can return.

Un endroit où tu peux revenir.



Again and again.

Encore et encore.

In this new year ahead of us.

Dans cette nouvelle année qui nous attend.

Thank you for being here.

Merci d'être ici.

Thank you for listening.

Merci d'écouter.

Thank you for trusting this process.

Merci de faire confiance à ce processus.

You are the real reason behind all our work.

Tu es la vraie raison derrière tout notre travail.

We will continue.

Nous allons continuer.

Slowly.

Lentement.

