

Atomic Habits for English

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

245 lines

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

Welcome to Your English Toolbox, your slow English podcast where we train your ears step-by-step.

Bienvenue dans Your English Toolbox, votre podcast d'anglais lent où nous entraînons vos oreilles étape par étape.

I am Julia.

Je suis Julia.

And I am Martin.

Et je suis Martin.

Martin!

Martin !

What are we going to talk about today?

De quoi allons-nous parler aujourd'hui ?

Today we are going to explore the power of tiny changes.

Aujourd'hui, nous allons explorer le pouvoir des petits changements.

We are going to look at the book Atomic Habits by James Clear.

Nous allons regarder le livre Atomic Habits de James Clear.

And we will see how small actions can completely transform your English learning.

Et nous verrons comment de petites actions peuvent complètement transformer ton apprentissage de l'anglais.

If you stay with us until the end, you will understand why

Si vous restez avec nous jusqu'à la fin, vous comprendrez pourquoi

you often fail to reach your goals.

tu échoues souvent à atteindre tes objectifs.

You will learn how to build a system that works automatically.

Vous apprendrez comment construire un système qui fonctionne automatiquement.

And you will discover how to stop fighting against your own brain.

Et vous découvrirez comment arrêter de lutter contre votre propre cerveau.



Let's start with a hard truth.

Commençons par une dure vérité.

Most of us approach English the wrong way.

La plupart d'entre nous abordent l'anglais de la mauvaise manière.

We definitely do.

Nous le faisons définitivement.

We set massive goals.

Nous fixons des objectifs massifs.

We say, I will become fluent this year.

Nous disons, je vais devenir fluide cette année.

Or I will study grammar for two hours every Saturday.

Ou je vais étudier la grammaire pendant deux heures tous les samedis.

It sounds very ambitious.

Ça sonne très ambitieux.

It feels good to say it.

Ça fait du bien de le dire.

But

Mais

what happens in reality?

que se passe-t-il en réalité ?

Reality hits us.

La réalité nous frappe.

We do it for one week.

Nous le faisons pendant une semaine.

Maybe two.

Peut-être deux.

Then we get tired.

Puis nous nous fatiguons.

We miss one day.

Nous manquons un jour.

We feel guilty.

Nous nous sentons coupables.



And eventually we quit.

Et finalement, nous abandonnons.

Exactly.

Exactement.

James Clear calls this the problem of goals.

James Clear appelle cela le problème des objectifs.

He says you do not rise to the level of your goals.

Il dit que tu ne t'élèves pas au niveau de tes objectifs.

You fall to the level of your systems.

Tu tombes au niveau de tes systèmes.

That is a powerful sentence.

C'est une phrase puissante.

Can we break it down?

Pouvons-nous décomposer cela ?

What does he mean by systems?

Que veut-il dire par systèmes ?

Think about a messy room.

Pense à une chambre en désordre.

If your goal is to clean the room, you motivate yourself.

Si ton objectif est de nettoyer la chambre, tu te motives.

You clean it for three hours.

Tu la nettoies pendant trois heures.

Now you have a clean room.

Maintenant, tu as une chambre propre.

But if you don't change your habits, the room will be messy again in three days.

Mais si tu ne changes pas tes habitudes, la chambre sera en désordre à nouveau dans trois jours.

Precisely.

Précisément.

You treated the symptom, not the cause.

Tu as traité le symptôme, pas la cause.

In English it is the same.

En anglais, c'est la même chose.



If you study hard for one exam, you might pass.

Si tu étudies dur pour un examen, tu pourrais réussir.

But you haven't become a fluent speaker.

Mais tu n'es pas devenu un locuteur fluide.

You have just memorized information for a moment.

Tu as juste mémorisé des informations pour un moment.

So we

Alors nous

need to stop thinking about the finish line.

devons arrêter de penser à la ligne d'arrivée.

We need to think about the daily process.

Nous devons penser au processus quotidien.

Part 3 The 1% rule There is a concept in the book called the 1% rule.

Partie 3 La règle du 1% Il y a un concept dans le livre appelé la règle du 1%.

It is my favorite part.

C'est ma partie préférée.

It is simple math, but it is magic.

C'est des mathématiques simples, mais c'est magique.

If you get 1% better each day for one year, you will end up 37 times better.

Si tu deviens 1% meilleur chaque jour pendant un an, tu finiras 37 fois meilleur.

37 times?

37 fois ?

Yes, it is compound interest.

Oui, c'est des intérêts composés.

But if you get 1% worse each day, you go down

Mais si tu deviens 1% pire chaque jour, tu descends

to nearly zero.

à presque zéro.

The problem is that 1% is invisible.

Le problème, c'est que 1% est invisible.

If I learn one new word today, I don't feel fluent.

Si j'apprends un nouveau mot aujourd'hui, je ne me sens pas fluide.



If I listen to this podcast for 10 minutes, my accent doesn't change immediately.

Si j'écoute ce podcast pendant 10 minutes, mon accent ne change pas immédiatement.

That is why it is so hard.

C'est pourquoi c'est si difficile.

We want immediate results.

Nous voulons des résultats immédiats.

We go to the gym and we look in the mirror.

Nous allons à la salle de sport et nous regardons dans le miroir.

We see no muscles, so we quit.

Nous ne voyons pas de muscles, alors nous abandonnons.

But English is a long game.

Mais l'anglais est un jeu à long terme.

It is not a sprint.

Ce n'est pas un sprint.

It is a marathon.

C'est un marathon.

Actually,

En fait,

I think it is not even a marathon.

je pense que ce n'est même pas un marathon.

It is a lifestyle.

C'est un style de vie.

Your results are a lagging measure of your habits.

Tes résultats sont une mesure retardée de tes habitudes.

That sounds technical.

Ça a l'air technique.

What is a lagging measure?

Qu'est-ce qu'une mesure retardée ?

It means your reality today is the result of what you did six months ago.

Cela signifie que ta réalité aujourd'hui est le résultat de ce que tu as fait il y a six mois.

Your weight is a lagging measure of your eating habits.

Ton poids est une mesure retardée de tes habitudes alimentaires.



Your English knowledge is a lagging measure of your listening habits.

Tes connaissances en anglais sont une mesure retardée de tes habitudes d'écoute.

So we need to ignore the current result.

Alors nous devons ignorer le résultat actuel.

We need to trust the process.

Nous devons faire confiance au processus.

Yes,

Oui,

do not worry about being fluent.

ne t'inquiète pas d'être fluide.

Worry about being consistent.

Inquiète-toi d'être constant.

Part 4.

Partie 4.

Identity Change This leads us to the deepest part of the book.

Changement d'identité Cela nous mène à la partie la plus profonde du livre.

Changing your identity.

Changer ton identité.

This is crucial for our listeners.

C'est crucial pour nos auditeurs.

Imagine two people who are trying to quit smoking.

Imagine deux personnes qui essaient d'arrêter de fumer.

You offer them a cigarette.

Tu leur offres une cigarette.

The first person says, No thanks, I am trying to quit.

La première personne dit : Non merci, j'essaie d'arrêter.

That sounds like a good answer.

Ça semble être une bonne réponse.

It sounds good, but it implies they are still a smoker who is making a sacrifice.

Ça sonne bien, mais ça implique qu'ils sont encore des fumeurs qui font un sacrifice.

Now imagine the second person.

Maintenant, imagine la deuxième personne.



They say, No thanks, I am not a smoker.

Ils disent : Non merci, je ne suis pas un fumeur.

Oh, I see the difference.

Oh, je vois la différence.

It is a small shift in words.

C'est un petit changement dans les mots.

But a huge shift in mindset.

Mais un énorme changement dans l'état d'esprit.

Exactly.

Exactement.

One is fighting against themselves.

L'un se bat contre lui-même.

The other is simply stating a fact.

L'autre énonce simplement un fait.

How do our listeners usually talk about themselves?

Comment nos auditeurs parlent-ils généralement d'eux-mêmes ?

They say, I am a student.

Ils disent : Je suis un étudiant.

Or, I am trying to learn English.

Ou, j'essaie d'apprendre l'anglais.

Or even worse, I am bad at languages.

Ou encore pire, je suis mauvais en langues.

We need to delete those sentences.

Nous devons supprimer ces phrases.

You need to start saying, I am an English speaker.

Vous devez commencer à dire : Je suis un locuteur d'anglais.

Even if you make mistakes?

Même si vous faites des erreurs ?

Especially if you make mistakes.

Surtout si vous faites des erreurs.

An English speaker is simply someone who uses English to communicate.

Un locuteur d'anglais est simplement quelqu'un qui utilise l'anglais pour communiquer.



If you listen to this podcast, you are doing it.

Si vous écoutez ce podcast, vous le faites.

You are an English speaker.

Vous êtes un locuteur d'anglais.

It feels scary to claim that identity.

Ça fait peur de revendiquer cette identité.

It feels like we are lying.

On dirait qu'on ment.

It is not a lie.

Ce n'est pas un mensonge.

Every time you practice, you cast a vote for that identity.

Chaque fois que vous pratiquez, vous votez pour cette identité.

You are proving it to

Vous vous le prouvez à

yourself.

vous-même.

The goal is not to read a book.

L'objectif n'est pas de lire un livre.

The goal is to become a reader.

L'objectif est de devenir un lecteur.

The goal is not to pass an exam.

L'objectif n'est pas de passer un examen.

The goal is to become a learner.

L'objectif est de devenir un apprenant.

Now let's get practical.

Maintenant, mettons-nous à la pratique. Comment construisons-nous réellement ces nouvelles habitudes ?

How do we actually build these new habits?

Comment construisons-nous réellement ces nouvelles habitudes ?

James Clear suggests a technique called habit stacking.

James Clear suggère une technique appelée empilement d'habitudes.

The formula is very simple.

La formule est très simple.



After I do current habit, I will do new habit.

Après avoir fait l'habitude actuelle, je ferai la nouvelle habitude.

This works because you use your existing neural networks.

Ça fonctionne parce que vous utilisez vos réseaux neuronaux existants.

You already have strong habits.

Vous avez déjà de fortes habitudes.

You brush your teeth.

Vous vous brossez les dents.

You make coffee.

Vous faites du café.

You sit on the sofa.

Vous vous asseyez sur le canapé.

We do these things without thinking.

On fait ces choses sans réfléchir.

Exactly.

Exactement.

So we attach the new English habit to the old one.

Donc, on attache la nouvelle habitude d'anglais à l'ancienne.

Can you give us an example?

Peux-tu nous donner un exemple ?

Sure.

Bien sûr.

Instead of saying, I will listen to English today, be specific.

Au lieu de dire, je vais écouter de l'anglais aujourd'hui, sois spécifique.

Say, after I pour my morning coffee, I will press play on the podcast.

Dis, après avoir servi mon café du matin, je vais appuyer sur play sur le podcast.

I like that.

J'aime ça.

The coffee is the trigger.

Le café est le déclencheur.

Or, after I get into my car, I will repeat

Ou, après être monté dans ma voiture, je vais répéter



one sentence aloud.

une phrase à voix haute.

Or, after I brush my teeth at night, I will read one page of an English book.

Ou, après m'être brossé les dents le soir, je vais lire une page d'un livre en anglais.

The key is specificity.

La clé est la spécificité.

Most people fail because their intention is too vague.

La plupart des gens échouent parce que leur intention est trop vague.

They wait for the right time.

Ils attendent le bon moment.

But the right time never comes.

Mais le bon moment ne vient jamais.

You have to design it.

Tu dois le concevoir.

Part 6.

Partie 6.

Environment Design Another powerful concept is environment design.

Conception de l'environnement Un autre concept puissant est la conception de l'environnement.

This means changing your physical space to make the habit easier.

Cela signifie changer votre espace physique pour rendre l'habitude plus facile.

Motivation is overrated.

La motivation est surestimée.

Environment is underrated.

L'environnement est sous-estimé.

If you want

Si vous voulez

to eat more fruit, put a bowl of apples on the table.

manger plus de fruits, mettez un bol de pommes sur la table.

If you hide them in the fridge, you will forget them.

Si vous les cachez dans le frigo, vous les oublierez.

So, if I want to read in English...

Donc, si je veux lire en anglais...



Put the book on your pillow.

Mettez le livre sur votre oreiller.

When you go to bed, you cannot ignore it.

Quand vous allez vous coucher, vous ne pouvez pas l'ignorer.

If I want to listen more...

Si je veux écouter plus...

Put your headphones on top of your keys.

Mettez vos écouteurs sur vos clés.

Make the cue obvious.

Rendez le signal évident.

We are visual creatures.

Nous sommes des créatures visuelles.

If the cue is invisible, the habit will not happen.

Si le signal est invisible, l'habitude ne se produira pas.

It sounds

Ça sonne

almost too simple.

presque trop simple.

We think learning a language requires complex suffering.

Nous pensons que l'apprentissage d'une langue nécessite une souffrance complexe.

That is a limiting belief.

C'est une croyance limitante.

We think it must be hard to be valuable, but James Clear says, make it easy.

Nous pensons qu'il doit être difficile d'être précieux, mais James Clear dit, rends-le facile.

Reduce the friction.

Réduis la friction.

If you have to search for your book, search for your pen, and find your glasses, you have too much friction.

Si vous devez chercher votre livre, chercher votre stylo et trouver vos lunettes, vous avez trop de friction.

You will probably give up before you start.

Vous allez probablement abandonner avant de commencer.

So prepare everything the night before.

Alors préparez tout la veille au soir.



Make the path of least resistance the path of learning.

Rendez le chemin de moindre résistance le chemin de l'apprentissage.

Part 7.

Partie 7.

The Two-Minute Rule.

La règle des deux minutes.

This brings us to the final rule.

Cela nous amène à la règle finale.

The Two-Minute Rule.

La règle des deux minutes.

This is the best rule for lazy days.

C'est la meilleure règle pour les jours paresseux.

And we all have lazy days.

Et nous avons tous des jours paresseux.

The rule states, when you start a new habit, it should take less than two minutes to do.

La règle dit que lorsque vous commencez une nouvelle habitude, cela devrait prendre moins de deux minutes à faire.

Wait, two minutes of English?

Attends, deux minutes d'anglais ?

Is that enough?

Est-ce que c'est suffisant ?

The point is not the duration.

Le point n'est pas la durée.

The point is the showing up.

Le point est de se présenter.

You need to master the art of showing up.

Tu dois maîtriser l'art de te présenter.

A habit must be

Une habitude doit être

established before it can be improved.

établie avant de pouvoir être améliorée.

So, if I want to read, I just read one page?

Alors, si je veux lire, je lis juste une page ?



Just one page, or even one paragraph.

Juste une page, ou même un paragraphe.

If you want to study vocabulary, just review one card.

Si vous voulez étudier le vocabulaire, révisez juste une carte.

It feels like cheating.

On dirait que c'est de la triche.

It is not cheating.

Ce n'est pas de la triche.

It is psychology.

C'est de la psychologie.

Once you start, it is much easier to continue.

Une fois que vous commencez, c'est beaucoup plus facile de continuer.

The hardest part is the first two minutes.

La partie la plus difficile est les deux premières minutes.

It is the inertia.

C'est l'inertie.

Exactly.

Exactement.

You are breaking the static energy, and even if you stop after two

Tu brises l'énergie statique, et même si tu t'arrêtes après deux

minutes, you did something.

minutes, tu as fait quelque chose.

You kept the identity alive.

Tu as gardé l'identité vivante.

You were the person who showed up.

Tu étais la personne qui s'est présentée.

That is better than the person who planned to study for an hour and did nothing.

C'est mieux que la personne qui a prévu d'étudier pendant une heure et n'a rien fait.

Much better.

Bien mieux.

A zero day destroys your confidence.

Un jour zéro détruit ta confiance.



A two-minute day keeps your momentum.

Un jour de deux minutes maintient ton élan.

Part 8.

Partie 8.

Conclusion.

Conclusion.

So, friends, let's recap.

Alors, les amis, récapitulons.

We don't need massive goals.

Nous n'avons pas besoin d'objectifs massifs.

We need tiny systems.

Nous avons besoin de petits systèmes.

We don't focus on the result.

Nous ne nous concentrons pas sur le résultat.

We focus on the identity.

Nous nous concentrons sur l'identité.

You are not learning English.

Tu n'apprends pas l'anglais.

You are

Tu es

an English speaker.

un locuteur d'anglais.

Use habit stacking.

Utilise l'empilement d'habitudes.

Connect English to your coffee, your car, or your toothbrush.

Connecte l'anglais à ton café, ta voiture ou ta brosse à dents.

Design your environment.

Conçois ton environnement.

Make it obvious.

Rends-le évident.

And use the two-minute rule.

Et utilise la règle des deux minutes.



Make it so easy that you cannot say no.

Rends-le si facile que tu ne peux pas dire non.

English is not a mountain you climb once.

L'anglais n'est pas une montagne que tu grimpes une fois.

It is a garden you water every day.

C'est un jardin que tu arroses tous les jours.

Some days you water it a lot.

Certains jours, tu l'arroses beaucoup.

Some days just a little.

Certains jours juste un peu.

But you never let it dry out.

Mais tu ne le laisses jamais sécher.

I feel much calmer thinking about it this way.

Je me sens beaucoup plus calme en pensant à ça de cette manière.

The pressure is gone.

La pression est partie.

That is the point.

C'est le but.

When the fear goes away, the learning begins.

Quand la peur s'en va, l'apprentissage commence.

You are capable of this.

Tu es capable de ça.

You are already doing it right now.

Tu le fais déjà en ce moment.

Part 9.

Partie 9.

Farewell.

Au revoir.

If you enjoyed this episode, please write a small comment before you go.

Si tu as aimé cet épisode, écris un petit commentaire avant de partir.

Your comments show the platforms that our community is real, active, and growing.

Tes commentaires montrent aux plateformes que notre communauté est réelle, active et en croissance.



This support is crucial for us to continue creating new episodes every week.

Ce soutien est crucial pour que nous puissions continuer à créer de nouveaux épisodes chaque semaine.

Tell us, what is one tiny atomic habit you will

Dis-nous, quelle est une petite habitude atomique que tu vas

start today?

commencer aujourd'hui ?

Will you listen while you cook?

Vas-tu écouter pendant que tu cuisines ?

Will you read before you sleep?

Vas-tu lire avant de dormir ?

We need your comments because your voice is more important than ours.

Nous avons besoin de tes commentaires parce que ta voix est plus importante que la nôtre.

Your voice and comments will show us the right path.

Ta voix et tes commentaires nous montreront le bon chemin.

Thank you for listening.

Merci de nous écouter.

See you in the next episode!

Au prochain épisode !

