

Atomic Habits Deep Dive 1pct Rule

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

239 lines

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

have decided to change my life completely.

J'ai décidé de changer ma vie complètement.

Oh really?

Oh vraiment ? À partir de demain, je me réveillerai à 4 heures du matin.

Starting tomorrow I will wake up at 4 a.m. Okay.

À partir de demain, je me réveillerai à 4 heures du matin. D'accord.

Then I will read three books.

Ensuite, je vais lire trois livres.

Three books in one morning?

Trois livres en une matinée ?

Yes and then I will run a marathon before breakfast. Martin please Why?

Oui, et ensuite je vais courir un marathon avant le petit-déjeuner. Martin, s'il te plaît, pourquoi ?

Because by Wednesday you will be exhausted.

Parce que d'ici mercredi, tu seras épuisé.

I suppose you're right.

Je suppose que tu as raison. Et d'ici vendredi, tu auras tout abandonné.

And by Friday you will have quit everything.

Et d'ici vendredi, tu auras tout abandonné.

This is the problem with ambition isn't it?

C'est ça le problème avec l'ambition, non ?

It is.

C'est vrai.

We think we need to make giant changes

Nous pensons que nous devons faire des changements gigantesques

to get giant results.

pour obtenir des résultats gigantesques.



But Today we are going to look at the opposite approach.

Mais aujourd'hui, nous allons examiner l'approche opposée.

We are exploring the book Atomic Habits by James Clear.

Nous explorons le livre Atomic Habits de James Clear.

This book argues that real change comes from tiny invisible improvements.

Ce livre soutient que le vrai changement vient de petites améliorations invisibles.

It is the science of the 1%.

C'est la science du 1 %.

Welcome to your English toolbox, your slow English podcast where we train your ears step I am Julia and I am Martin.

Bienvenue dans ta boîte à outils en anglais, ton podcast d'anglais lent où nous entraînons tes oreilles étape par étape. Je suis Julia et je suis Martin.

Today we are decoding the secret of long-term success.

Aujourd'hui, nous décodons le secret du succès à long terme.

Martin what are we going to

Martin, de quoi allons-nous parler aujourd'hui ?

talk about today?

parler aujourd'hui ?

Today we're starting a new series of episodes where we take a deep dive into the ideas from the book Atomic Habits.

Aujourd'hui, nous commençons une nouvelle série d'épisodes où nous plongeons profondément dans les idées du livre Atomic Habits.

After our previous episode on this topic we received many requests asking us to go deeper.

Après notre épisode précédent sur ce sujet, nous avons reçu de nombreuses demandes nous demandant d'approfondir. Donc, c'est exactement ce que nous allons faire.

So that's exactly what we're going to do.

Donc, c'est exactement ce que nous allons faire.

In today's episode we'll explore the first two chapters of the book Fundamentals and Identity.

Dans l'épisode d'aujourd'hui, nous allons explorer les deux premiers chapitres du livre : Fondamentaux et Identité.

And along the way we're going to break one of the biggest myths about success.

Et en chemin, nous allons briser l'un des plus grands mythes sur le succès.

The

L'



idea of instant results.

idée de résultats instantanés.

We will learn why winners and losers actually have the exact same goals.

Nous allons apprendre pourquoi les gagnants et les perdants ont en réalité les mêmes objectifs.

We will discover why cleaning your room solves nothing if you don't change your habits.

Nous allons découvrir pourquoi nettoyer ta chambre ne résout rien si tu ne changes pas tes habitudes.

And we will explain why you are not a person who wants to speak English but a person who is a speaker.

Et nous allons expliquer pourquoi tu n'es pas une personne qui veut parler anglais, mais une personne qui est un locuteur.

If you listen until the end you will understand the math of success.

Si tu écoutes jusqu'à la fin, tu comprendras les mathématiques du succès.

You will learn how to build a routine that runs on autopilot.

Tu apprendras comment construire une routine qui fonctionne en pilote automatique.

And

Et

you will finally understand why you feel stuck just before a big breakthrough.

tu comprendras enfin pourquoi tu te sens bloqué juste avant une grande percée.

Part 3.

Partie 3.

The math of the 1%.

Les mathématiques du 1 %.

Let's start with the math of success.

Commençons par les mathématiques du succès.

Don't worry it is simple math.

Ne t'inquiète pas, c'est des mathématiques simples.

Imagine you improve by just 1% every single day.

Imagine que tu t'améliores de seulement 1 % chaque jour.

1% seems invisible.

1% semble invisible.

It is tiny.

C'est minuscule.

You wouldn't even notice it in the moment.

Tu ne le remarquerais même pas sur le moment.



But if you do that for 365 days the result is shocking.

Mais si tu fais ça pendant 365 jours, le résultat est choquant.

You don't end up two times better.

Tu ne finis pas deux fois meilleur.

You end up 37 times

Tu finis 37 fois

better.

meilleur.

37 times.

37 fois.

That is the power of compound interest.

C'est le pouvoir des intérêts composés.

Just like money multiplies habits multiply.

Tout comme l'argent se multiplie, les habitudes se multiplient.

But we have to be careful because there is also the math of decline.

Mais nous devons faire attention car il y a aussi les mathématiques de la dégradation.

If you get 1% worse every day you degrade nearly to 0.

Si tu deviens 1% pire chaque jour, tu te dégrades presque à 0.

Time is a If you have bad habits time becomes your enemy.

Le temps est un ennemi si tu as de mauvaises habitudes.

But Martin does this apply to everything?

Mais Martin, est-ce que ça s'applique à tout ?

Absolutely.

Absolument. Prends la productivité.

Take productivity.

Prends la productivité.

If you automate one small task you free up mental space for the next one.

Si tu automatises une petite tâche, tu libères de l'espace mental pour la suivante.

That

Ça

is positive compounding or knowledge.

est le composé positif ou le savoir.



Learning one new idea doesn't make you a genius.

Apprendre une nouvelle idée ne fait pas de toi un génie.

But a lifetime of learning transforms your worldview.

Mais une vie d'apprentissage transforme ta vision du monde.

However stress compounds too.

Cependant, le stress s'accumule aussi.

Traffic jams plus parenting plus work worry equals health issues.

Les embouteillages plus la parentalité plus le stress au travail égalent des problèmes de santé.

And negative thoughts compound the fastest.

Et les pensées négatives s'accumulent le plus vite.

The more you think of yourself as worthless the more you interpret life that way.

Plus tu te penses comme inutile, plus tu interprètes la vie de cette manière.

So we need to be on the right side of the math.

Alors nous devons être du bon côté des mathématiques.

Part four.

Partie quatre.

The aggregation of marginal gains.

L'agrégation des gains marginaux.

Martin this theory sounds

Martin, cette théorie sonne

nice but does it work in the real world?

bien, mais est-ce que ça fonctionne dans le monde réel ?

Let me tell you the story of British cycling.

Laisse-moi te raconter l'histoire du cyclisme britannique.

For 100 years they were mediocre.

Pendant 100 ans, ils étaient médiocres.

They had Then they hired a man named Dave Brailsford.

Ils avaient Puis ils ont engagé un homme nommé Dave Brailsford.

He did not try to make one giant change.

Il n'a pas essayé de faire un changement géant.

He used a strategy called the aggregation of marginal gains.

Il a utilisé une stratégie appelée l'agrégation des gains marginaux.



He looked for 1% improvements everywhere.

Il cherchait des améliorations de 1% partout.

They redesigned the bike seats to be more comfortable.

Ils ont redessiné les sièges de vélo pour les rendre plus confortables.

They rubbed alcohol on the tires for better grip.

Ils ont frotté de l'alcool sur les pneus pour une meilleure adhérence.

They bought electrically

Ils ont acheté des shorts électriques

heated shorts to keep muscles warm.

chauffés pour garder les muscles au chaud.

They even painted the floor of the truck white to spot dust that could degrade the bikes.

Ils ont même peint le sol du camion en blanc pour repérer la poussière qui pourrait dégrader les vélos.

Wait they painted the floor?

Attends, ils ont peint le sol ?

Yes.

Oui.

And they tested different pillows to see which one gave the best sleep.

Et ils ont testé différents oreillers pour voir lequel offrait le meilleur sommeil.

These sound like tiny silly details.

Ça sonne comme de petits détails ridicules.

But when you add them all up the result was explosive.

Mais quand tu les additionnes tous, le résultat était explosif.

In the 2008 Olympics they won 60% of the gold medals.

Aux Jeux Olympiques de 2008, ils ont gagné 60 % des médailles d'or.

They went from zero to heroes just by aggregating small

Ils sont passés de zéro à héros juste en ajoutant de petites gains.

gains.

Part five.

Partie cinq.

The valley of disappointment.

La vallée de la déception.



So if small steps work why do we give up so easily?

Alors si les petits pas fonctionnent, pourquoi abandonnons-nous si facilement ?

Because of the plateau of latent potential.

À cause du plateau du potentiel latent.

That sounds complicated.

Ça a l'air compliqué.

It just means we expect progress to be a straight line.

Ça veut juste dire qu'on s'attend à ce que le progrès soit une ligne droite.

We work hard for a week and we don't see a change.

On travaille dur pendant une semaine et on ne voit pas de changement.

We expect results instantly.

On s'attend à des résultats instantanément.

But reality is curved.

Mais la réalité est courbée.

Results show up late.

Les résultats apparaissent tard.

James Clear calls this gap the valley of disappointment.

James Clear appelle cet écart la vallée de la déception.

It is that painful period where you

C'est cette période douloureuse où tu

are working hard but seeing nothing.

travailles dur mais ne vois rien.

He uses the ice cube analogy.

Il utilise l'analogie du cube de glace.

Imagine an ice cube sitting in a cold room at 25 degrees.

Imagine un cube de glace dans une pièce froide à 25 degrés.

You heat the room to 26.

Tu chauffes la pièce à 26.

Nothing happens.

Rien ne se passe.

27, 28, 29.

27, 28, 29.



The ice is still solid.

La glace est toujours solide.

Did you waste your time?

As-tu perdu ton temps ?

No. You were storing energy.

Non. Tu stockais de l'énergie.

At 31 degrees nothing happens.

À 31 degrés, rien ne se passe.

But at 32 degrees the ice begins to melt.

Mais à 32 degrés, la glace commence à fondre.

The work done heating it from 25 to 31 was not wasted.

Le travail effectué pour le chauffer de 25 à 31 n'a pas été gaspillé.

It was just invisible.

C'était juste invisible.

This is the bamboo tree metaphor.

C'est la métaphore de l'arbre de bambou.

Bamboo spends five years building roots underground.

Le bambou passe cinq ans à construire des racines sous terre.

You see nothing.

Tu ne vois rien.

And then in six weeks it shoots up 90 feet.

Et ensuite, en six semaines, il pousse de 90 pieds.

So if you are in the valley of disappointment today do not quit.

Alors si tu es dans la vallée de la déception aujourd'hui, ne quitte pas.

You are just building your roots.

Tu es juste en train de construire tes racines.

Part six.

Partie six.

Forget goals.

Oublie les objectifs.

Focus on systems. Now we need to talk about goals.

Concentre-toi sur les systèmes. Maintenant, nous devons parler des objectifs.



Everybody tells us to set big goals.

Tout le monde nous dit de fixer de grands objectifs.

But James Clear says forget about goals.

Mais James Clear dit d'oublier les objectifs.

Focus on systems instead.

Concentre-toi plutôt sur les systèmes.

What is the

Quelle est la

difference?

différence ?

A goal is the result you want.

Un objectif est le résultat que tu veux.

Like winning a game.

Comme gagner un jeu.

A system is the process you follow.

Un système est le processus que tu suis.

Like your practice schedule.

Comme ton emploi du temps de pratique.

Think about it.

Pense à ça.

Winners and losers have the exact same goals.

Les gagnants et les perdants ont exactement les mêmes objectifs.

Every athlete at the Olympics wants the gold medal.

Chaque athlète aux Jeux Olympiques veut la médaille d'or.

So the goal cannot be the thing that makes the This is survivorship bias.

Donc, l'objectif ne peut pas être ce qui fait que c'est le biais de survie.

We only look at the winners and say they had a goal.

Nous ne regardons que les gagnants et disons qu'ils avaient un objectif.

But the losers had the same goal.

Mais les perdants avaient le même objectif.

The difference was their

La différence était leur



system.

système.

Also goals have a clean room problem.

Aussi, les objectifs ont un problème de chambre propre.

If your room is messy and you clean it you have a clean room for now.

Si ta chambre est en désordre et que tu la nettoies, tu as une chambre propre pour l'instant.

But if you don't change your sloppy habits the room gets messy again.

Mais si tu ne changes pas tes habitudes désordonnées, la chambre redevient en désordre.

You treated the symptom not the cause.

Tu as traité le symptôme, pas la cause.

Goals also create a yo-yo effect.

Les objectifs créent aussi un effet yo-yo.

Once you run the marathon you stop training.

Une fois que tu cours le marathon, tu arrêtes de t'entraîner.

The motivation is gone because the goal is finished.

La motivation s'en va parce que l'objectif est terminé.

And finally goals restrict your happiness.

Et enfin, les objectifs restreignent ton bonheur.

You tell yourself I will only be

Tu te dis que tu ne seras que

happy if I reach the It is binary success.

heureux si j'atteins le C'est un succès binaire.

But systems allow you to be satisfied any time the system is running.

Mais les systèmes te permettent d'être satisfait chaque fois que le système fonctionne.

There is a quote I love.

Il y a une citation que j'adore. Tu ne t'élèves pas au niveau de tes objectifs.

You do not rise to the level of your goals.

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.

Part seven.

Partie sept.



The onion of We have to look at the onion of change.

L'oignon du changement. Imagine un oignon avec trois couches.

Imagine an onion with three layers.

Imagine un oignon avec trois couches.

The outer layer is outcomes.

La couche extérieure est les résultats. Ce que tu obtiens.

What you get.

Ce que tu obtiens.

The middle layer is processes.

La couche du milieu est les processus. Ce que tu fais.

What

Quoi

you do.

Ce que tu fais. Le noyau central est l'identité.

The center core is identity.

Le noyau central est l'identité.

Who you are.

Qui tu es. La plupart des gens essaient de changer de l'extérieur vers l'intérieur.

Most people try to change from the outside in.

La plupart des gens essaient de changer de l'extérieur vers l'intérieur.

They focus on the outcome.

Ils se concentrent sur le résultat. Je veux être mince.

I want to be thin.

Je veux être mince.

But the strongest habits start from the center.

Mais les habitudes les plus fortes commencent du centre. Habitudes basées sur l'identité.

Identity based habits.

Habitudes basées sur l'identité.

Imagine two people resisting a cigarette.

Imagine deux personnes résistant à une cigarette. La personne A dit : non merci, j'essaie d'arrêter.

Person A says no thanks I'm trying to quit.

La personne A dit : non merci, j'essaie d'arrêter.



They still believe they are a smoker who is trying to stop.

Ils croient toujours qu'ils sont des fumeurs qui essaient d'arrêter. La personne B dit : non merci, je ne suis pas un fumeur.

Person B says no thanks I'm not a smoker.

La personne B dit : non merci, je ne suis pas un fumeur.

That is a shift

C'est un changement dans l'identité. Le comportement est une preuve.

in identity.

dans l'identité.

Behavior is evidence.

Le comportement est une preuve. Si tu crois que je suis mauvais en maths, tu ne vas pas étudier les maths.

If you believe I am bad at math you will not study math.

Si tu crois que je suis mauvais en maths, tu ne vas pas étudier les maths.

That is a negative identity.

C'est une identité négative. Ça crée une dissonance cognitive d'agir contre tes croyances.

It creates cognitive dissonance to act against your beliefs.

Ça crée une dissonance cognitive d'agir contre tes croyances.

It is mentally painful to do something that contradicts who you think you are.

C'est mentalement douloureux de faire quelque chose qui contredit qui tu penses être. Le vrai changement de comportement est le changement d'identité.

True behavior change is identity change.

Le vrai changement de comportement est le changement d'identité.

You might start a habit because of motivation.

Tu pourrais commencer une habitude à cause de la motivation. Mais tu t'y tiens à cause de l'identité.

But you stick with it because of identity.

Mais tu t'y tiens à cause de l'identité.

You become a runner whenever you put on shoes.

Tu deviens un coureur chaque fois que tu mets des chaussures. Tu deviens un écrivain chaque fois que tu écris.

You become a

Tu deviens un

writer whenever you write.

Tu deviens un écrivain chaque fois que tu écris. L'objectif n'est pas d'écrire un livre mais de devenir écrivain.



The goal is not to write a book but to become a writer.

L'objectif n'est pas d'écrire un livre mais de devenir écrivain.

Pride is the fuel here.

La fierté est le carburant ici. Plus tu as de fierté dans une identité, plus tu te bats pour la garder.

The more pride you have in an identity the harder you fight to keep it.

Plus tu as de fierté dans une identité, plus tu te bats pour la garder.

But first you might need to do some unlearning.

Mais d'abord, tu pourrais avoir besoin de désapprendre certaines choses. Tu dois désapprendre les vieilles identités qui ne te servent pas.

You have to unlearn the old identities that don't serve you.

Tu dois désapprendre les vieilles identités qui ne te servent pas.

Part 8 the voting machine.

Partie 8 la machine à voter. Alors, comment changeons-nous notre identité ?

So how do we change our identity?

Alors, comment changeons-nous notre identité ?

It is a two-step process.

C'est un processus en deux étapes. D'abord, décide qui tu veux être.

First decide who you want to

D'abord, décide qui tu veux

be.

être. Deuxièmement, prouve-le-toi avec de petites victoires.

Second prove it to yourself with small wins.

Deuxièmement, prouve-le-toi avec de petites victoires.

Think of your life as a voting machine.

Pense à ta vie comme une machine à voter. Chaque action que tu prends est un vote pour le type de personne que tu veux devenir.

Every action you take is a vote for the type of person you want to become.

Chaque action que tu prends est un vote pour le type de personne que tu veux devenir.

Every time you practice English you cast a vote for I am a linguist.

Chaque fois que tu pratiques l'anglais, tu votes pour je suis un linguiste. Chaque fois que tu fais un choix sain, tu votes pour je suis en bonne santé.

Every time you choose a you cast a vote for I am healthy.

Chaque fois que tu choisis un tu votes pour je suis en bonne santé.



You don't need a unanimous vote to win the election.

Tu n'as pas besoin d'un vote unanime pour gagner l'élection. Tu as juste besoin de la majorité.

You just need the majority.

Tu as juste besoin de la majorité.

You don't need to be

Tu n'as pas besoin d'être parfait. Tu as juste besoin d'être cohérent.

perfect.

parfait.

You just need to be consistent.

Tu as juste besoin d'être cohérent. Au fur et à mesure que les votes s'accumulent, les preuves changent.

As the votes mount up the evidence changes.

Au fur et à mesure que les votes s'accumulent, les preuves changent.

And you start to trust yourself.

Et tu commences à te faire confiance. Il y a une boucle de rétroaction.

There is a feedback loop.

Il y a une boucle de rétroaction.

Your habits shape your identity and your identity shapes your habits.

Tes habitudes façonnent ton identité et ton identité façonne tes habitudes. Pouvons-nous le faire semblant ?

Can we fake it?

Pouvons-nous le faire semblant ?

Yes.

Oui. Fais semblant jusqu'à ce que tu y arrives.

Fake it till you make it.

Fais semblant jusqu'à ce que tu y arrives.

Ask yourself the question what would a healthy person do?

Demande-toi la question : que ferait une personne en bonne santé ? Que ferait un locuteur d'anglais courant ?

What would a fluent English speaker do?

Que ferait un locuteur d'anglais courant ?

And then just do that small thing.

Et ensuite, fais juste cette petite chose. Un petit entraînement ne fait pas de toi un athlète.

One small workout doesn't make you an athlete.

Un petit entraînement ne fait pas de toi un athlète.



But it provides evidence that you could be one.

Mais cela fournit des preuves que tu pourrais en être un. Partie 9 conclusion.

Part 9 conclusion.

Partie 9 conclusion.

So Martin we covered a lot today.

Alors Martin, nous avons couvert beaucoup de choses aujourd'hui. Récapitulons la philosophie principale.

Let's recap the main philosophy.

Récapitulons la philosophie principale.

Stop trying to make giant leaps.

Arrête d'essayer de faire des sauts géants. Fais confiance aux mathématiques des 1 %.

Trust the math of the 1%.

Fais confiance aux mathématiques des 1 %.

Don't worry if you are in the valley of disappointment.

Ne t'inquiète pas si tu es dans la vallée de la déception. Tes racines poussent comme le bambou.

Your roots are growing like the bamboo.

Tes racines poussent comme le bambou.

Forget the goal of finishing English.

Oublie l'objectif de finir l'anglais. Construis un système de contact quotidien.

Build a system of daily contact.

Construis un système de contact quotidien.

And finally change your identity.

Et enfin, change ton identité. Ne dis pas que je veux apprendre.

Don't say I want to learn.

Ne dis pas que je veux apprendre.

Say I am a

Dis que je suis un apprenant. Vote tous les jours.

learner.

apprenant.

Cast your votes every day.

Vote tous les jours. Si tu montres aux plateformes que notre communauté est réelle, active et en croissance.

If you show the platforms that our community is real, active, and growing.

Si tu montres 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 nous permettre de continuer à créer de nouveaux épisodes chaque semaine.
Dis-nous quel vote tu émet aujourd'hui ?

Tell us what vote are you casting today?

Dis-nous quel vote tu émet aujourd'hui ?

Are you voting for the runner, the writer, or the English speaker?

Votes-tu pour le coureur, l'écrivain ou le locuteur d'anglais ? Nous avons besoin de tes commentaires car ta voix est plus importante que la nôtre.

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

Nous avons besoin de tes commentaires car 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 d'avoir écouté.

