

The Superpower You Didn't Know You Still Have

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

292 lines

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

What if the best solution for the anxiety and stress of modern life would be looking at life like a six-year-old child?

Et si la meilleure solution pour l'anxiété et le stress de la vie moderne était de voir la vie comme un enfant de six ans ?

What if the cure for depression isn't in a pill but in the most unexpected place?

Et si le remède contre la dépression n'était pas dans une pilule mais dans l'endroit le plus inattendu ?

I'm Martin.

Je suis Martin.

And I'm Julia.

Et je suis Julia.

Welcome to your English Toolbox.

Bienvenue dans votre boîte à outils en anglais.

Today we are talking about a superpower.

Aujourd'hui, nous parlons d'un superpouvoir.

It is a superpower that you were born with.

C'est un superpouvoir avec lequel tu es né.

You used it every day when you were five years old.

Tu l'utilisais tous les jours quand tu avais cinq ans.

But somewhere along the way,

Mais quelque part en chemin,

you lost it.

tu l'as perdu.

You traded it for efficiency.

Tu l'as échangé contre l'efficacité.

You traded it for being a serious adult.

Tu l'as échangé contre le fait d'être un adulte sérieux.



And today we are going to tell you why getting it back might save your mental health.

Et aujourd'hui, nous allons te dire pourquoi le récupérer pourrait sauver ta santé mentale.

And of course how it will change the way you learn English.

Et bien sûr, comment cela va changer la façon dont tu apprends l'anglais.

This sounds like a big promise, Julia.

Ça ressemble à une grande promesse, Julia.

It is.

Ça l'est.

But I have a story that explains everything.

Mais j'ai une histoire qui explique tout.

Are you ready?

Es-tu prête ?

I am always ready for a story.

Je suis toujours prête pour une histoire.

Imagine a restaurant.

Imagine un restaurant.

But this is not a

Mais ce n'est pas un

normal restaurant.

restaurant normal.

It is a dark restaurant.

C'est un restaurant sombre.

Have you heard of them?

As-tu entendu parler d'eux ?

Yes, I have.

Oui, j'ai entendu parler d'eux.

These are places where you eat in total darkness, right?

Ce sont des endroits où tu manges dans l'obscurité totale, n'est-ce pas ?

You cannot see the food.

Tu ne peux pas voir la nourriture.

You cannot see the waiter.

Tu ne peux pas voir le serveur.



You cannot even see your own hand.

Tu ne peux même pas voir ta propre main.

Exactly.

Exactement.

It is a sensory experience.

C'est une expérience sensorielle.

Now imagine two couples walking into this restaurant.

Maintenant, imagine deux couples entrant dans ce restaurant.

Let's look at couple A.

Regardons le couple A.

They sit down in the dark and immediately they start to struggle.

Ils s'assoient dans le noir et immédiatement ils commencent à avoir des problèmes.

Let me guess.

Laisse-moi deviner.

They are uncomfortable.

Ils sont mal à l'aise.

They

Ils

are miserable.

sont malheureux.

The man says, I can't find my fork.

L'homme dit : je ne trouve pas ma fourchette.

This is ridiculous.

C'est ridicule.

The woman says, how do I know if the table is clean?

La femme dit : comment puis-je savoir si la table est propre ?

I can't see anything.

Je ne peux rien voir.

They spend the entire dinner complaining.

Ils passent tout le dîner à se plaindre.

They feel out of control.

Ils se sentent hors de contrôle.



They are stressed because the environment is not what they expected.

Ils sont stressés parce que l'environnement n'est pas ce qu'ils attendaient.

They are fighting the reality.

Ils luttent contre la réalité.

Exactly.

Exactement.

Now look at couple B.

Maintenant, regarde le couple B.

They sit at the next table in the exact same darkness.

Ils sont assis à la table d'à côté dans la même obscurité.

But their reaction is completely different.

Mais leur réaction est complètement différente.

The

La

woman says, wow, listen to the sound of the voices in the room.

femme dit : wow, écoute le son des voix dans la salle.

Without the lights, the sound is so clear.

Sans les lumières, le son est si clair.

The man says, I can't see the food, but I can smell the spices.

L'homme dit : je ne peux pas voir la nourriture, mais je peux sentir les épices.

It's like tasting for the first time.

C'est comme goûter pour la première fois.

They are laughing when they can't find their water glasses.

Ils rient quand ils ne peuvent pas trouver leurs verres d'eau.

They lean in closer to hear each other.

Ils se penchent plus près pour s'écouter.

They turn the limitation into a game.

Ils transforment la limitation en un jeu.

I love this example.

J'adore cet exemple.

The situation is identical.

La situation est identique.



The darkness is the same.

L'obscurité est la même.

The food is the same.

La nourriture est la même.

But the experience is opposite.

Mais l'expérience est opposée.

Couple A is suffering.

Le couple A souffre.

Couple B is amazed.

Le couple B est émerveillé.

And that word is the key.

Et ce mot est la clé.

Amazed.

Émerveillé.

This is what we want to talk about today.

C'est de cela que nous voulons parler aujourd'hui.

The attitude of constant surprise.

L'attitude de surprise constante.

The ability to be amazed by everything we find in our life.

La capacité de s'émerveiller de tout ce que nous trouvons dans notre vie.

We usually think that amazement is something that happens only when we see something huge.

Nous pensons généralement que l'émerveillement est quelque chose qui se produit seulement quand nous voyons quelque chose d'énorme.

Like the Grand Canyon.

Comme le Grand Canyon.

Or a rocket launch.

Ou un lancement de fusée.

Or a miracle.

Ou un miracle.

But children don't

Mais les enfants n'

need the Grand Canyon.

ont pas besoin du Grand Canyon.



A child can look at an ant carrying a leaf and be amazed for 20 minutes.

Un enfant peut regarder une fourmi portant une feuille et s'émerveiller pendant 20 minutes.

A child can look at the washing machine spinning and see a whole universe.

Un enfant peut regarder la machine à laver tourner et voir tout un univers.

That is the super power we lost.

C'est le super pouvoir que nous avons perdu.

We became used to the world.

Nous nous sommes habitués au monde.

We stopped seeing the magic in ordinary things.

Nous avons cessé de voir la magie dans les choses ordinaires.

And psychically that is a dangerous place to be.

Et psychiquement, c'est un endroit dangereux à être.

Why is it dangerous?

Et psychiquement, c'est un endroit dangereux où être. Pourquoi est-ce dangereux ?

Let's bring in some science.

Apportons un peu de science.

There is a psychologist named Dr. Dasher

Il y a un psychologue nommé Dr. Dasher

Keltner.

Keltner.

He is a professor at the University of California Berkeley and he has studied the science of awe.

Il est professeur à l'Université de Californie à Berkeley et il a étudié la science de l'émerveillement.

It means a feeling of reverential respect mixed with fear or wonder.

Cela signifie un sentiment de respect révérenciel mélangé avec de la peur ou de l'émerveillement.

Exactly.

Exactement.

Dr. Keltner found something incredible about our brains.

Le Dr. Keltner a découvert quelque chose d'incroyable sur nos cerveaux.

He found that when we feel awe, when we are amazed, our brain changes.

Il a découvert que lorsque nous ressentons de l'émerveillement, lorsque nous sommes émerveillés, notre cerveau change.

Specifically, it quiets down the default mode network.

Plus précisément, cela calme le réseau du mode par défaut.



That sounds technical.

Cela semble technique.

What is the default mode network?

Qu'est-ce que le réseau du mode par défaut ?

Think of it as the self-critical voice.

Pense à cela comme la voix autocritique.

It is

C'est

the part of the brain that thinks about me.

la partie du cerveau qui pense à moi.

It worries about my future.

Elle s'inquiète de mon avenir.

It regrets my past.

Elle regrette mon passé.

It says, did I do that wrong?

Elle dit : ai-je fait ça de travers ?

Or what do people think of me?

Où que pensent les gens de moi ?

Ah, I know that voice very well.

Ah, je connais très bien cette voix.

It is the voice of anxiety.

C'est la voix de l'anxiété.

Yes.

Oui.

And here is the magic.

Et voici la magie.

When you are amazed, that voice shuts off.

Quand tu es émerveillé, cette voix s'éteint.

When you look at a sunset or when you focus intensely on the taste of a strawberry, you cannot worry about

Quand tu regardes un coucher de soleil ou quand tu te concentres intensément sur le goût d'une fraise, tu ne
peux pas t'inquiéter de

your bank account at the same time.

ton compte bancaire en même temps.



This makes sense.

Cela a du sens.

You cannot be in your head and in the moment at the same time.

Tu ne peux pas être dans ta tête et dans le moment en même temps.

If I am amazed by the rain hitting the window, I am not thinking about my emails.

Si je suis émerveillé par la pluie qui frappe la fenêtre, je ne pense pas à mes e-mails.

Precisely.

Précisément.

Amazement forces you into the present moment.

L'émerveillement te force à être dans le moment présent.

And the present moment is the only place where peace exists.

Et le moment présent est le seul endroit où la paix existe.

So, the couple in the dark restaurant.

Alors, le couple dans le restaurant sombre.

Couple A was trapped in the default mode network.

Le couple A était piégé dans le réseau du mode par défaut.

They were thinking, this

Ils pensaient, c'

is inefficient for me.

est inefficace pour moi.

I don't like this.

Je n'aime pas ça.

And couple B was simply observing.

Et le couple B observait simplement.

They were outside of themselves.

Ils étaient hors d'eux-mêmes.

They were connected to the world.

Ils étaient connectés au monde.

And this protects us from depression.

Et cela nous protège de la dépression.

Depression is often an obsession with the past.

La dépression est souvent une obsession du passé.



Anxiety is an obsession with the future.

L'anxiété est une obsession de l'avenir.

Amazement brings you right here, right now.

L'émerveillement te ramène ici, maintenant.

But, Martin, people might say, my life is boring.

Mais, Martin, les gens pourraient dire, ma vie est ennuyeuse.

I don't have time to go to the mountains or see waterfalls.

Je n'ai pas le temps d'aller à la montagne ou de voir des cascades.

I have a job.

J'ai un travail.

I have

J'ai

dishes to wash.

des plats à laver.

And that is the challenge.

Et c'est le défi.

You don't need a waterfall.

Tu n'as pas besoin d'une cascade.

You need new eyes.

Tu as besoin de nouveaux yeux.

You can wash the dishes and be angry that you are losing time.

Tu peux laver les plats et être en colère de perdre du temps.

Or you can feel the warmth of the water on your hands.

Ou tu peux sentir la chaleur de l'eau sur tes mains.

You can look at the bubbles and see how the light reflects in them.

Tu peux regarder les bulles et voir comment la lumière se reflète en elles.

Okay.

D'accord.

That sounds a bit like being a monk.

Ça ressemble un peu à être moine.

Maybe.

Peut-être.



But it is also practical.

Mais c'est aussi pratique.

It changes your brain chemistry.

Ça change ta chimie cérébrale.

If you can find

Si tu peux trouver

amazement in a traffic jam, you are invincible.

de l'émerveillement dans un embouteillage, tu es invincible.

In a traffic jam?

Dans un embouteillage ?

That is difficult.

C'est difficile.

Look at the other people.

Regarde les autres personnes.

Realize that every car contains a whole human life.

Réalise que chaque voiture contient une vie humaine entière.

With dreams and fears and families.

Avec des rêves, des peurs et des familles.

Suddenly you are not stuck in traffic.

Tout à coup, tu n'es pas coincé dans le trafic.

You are in the middle of a human story.

Tu es au milieu d'une histoire humaine.

So the first step to mental balance is to stop judging the situation as good or bad.

Donc, le premier pas vers l'équilibre mental est d'arrêter de juger la situation comme bonne ou mauvaise.

And just look at it with curiosity.

Et juste la regarder avec curiosité.

Like a child.

Comme un enfant.

Yes.

Oui.

And

Et



this leads us to the next big feeling.

cela nous mène au prochain grand sentiment.

Because once you start noticing things with amazement, something else happens automatically.

Parce qu'une fois que tu commences à remarquer les choses avec émerveillement, quelque chose d'autre se passe automatiquement.

You start feeling grateful.

Tu commences à te sentir reconnaissant.

Gratitude.

Reconnaissance.

You cannot be grateful for something you don't notice.

Tu ne peux pas être reconnaissant pour quelque chose que tu ne remarques pas.

If you drink your coffee while looking at your phone, you don't taste it.

Si tu bois ton café en regardant ton téléphone, tu ne le goûtes pas.

So you cannot be grateful for it.

Alors tu ne peux pas en être reconnaissant.

But if you stop and you smell it and you think about the beans growing in Brazil and the person who roasted them and the

Mais si tu t'arrêtes et que tu le sens et que tu penses aux grains qui poussent au Brésil et à la personne qui les a torréfiés et à la

heat of the cup, then suddenly you feel rich.

chaleur de la tasse, alors soudainement tu te sens riche.

You feel rich not because you have more money but because you finally see the value of what you already have.

Tu te sens riche non pas parce que tu as plus d'argent mais parce que tu vois enfin la valeur de ce que tu as déjà.

That is a beautiful definition of gratitude.

C'est une belle définition de la gratitude.

It isn't about getting new things.

Il ne s'agit pas d'obtenir de nouvelles choses.

It is about seeing the old things with new eyes.

Il s'agit de voir les vieilles choses avec de nouveaux yeux.

Exactly.

Exactement.



And psychology tells us that gratitude is the strongest antidote to anxiety.

Et la psychologie nous dit que la gratitude est le plus puissant antidote à l'anxiété.

Anxiety screams you don't have enough.

L'anxiété crie que tu n'as pas assez.

You aren't safe.

Tu n'es pas en sécurité.

You need more.

Tu as besoin de plus.

Gratitude whispers.

La gratitude chuchote.

Look at what is right here.

Regarde ce qui est juste ici.

It is enough.

C'est suffisant.

It is amazing.

C'est incroyable.

So the chain of reaction is amazement leads to presence and presence leads to gratitude and gratitude leads to peace.

Donc la chaîne de réaction est l'émerveillement mène à la présence et la présence mène à la gratitude et la gratitude mène à la paix.

Yes.

Oui.

It is a mental immune system.

C'est un système immunitaire mental.

If you build the habit of being amazed, you are vaccinating yourself against the misery of modern life.

Si tu construis l'habitude d'être émerveillé, tu te vaccines contre la misère de la vie moderne.

Okay, Martin.

D'accord, Martin.

I am sold on the philosophy.

Je suis convaincu par la philosophie.

I want to live like that.

Je veux vivre comme ça.



But we are an English learning podcast and I

Mais nous sommes un podcast d'apprentissage de l'anglais et je

know our listeners are asking, how does this help me speak better English?

sais que nos auditeurs demandent, comment cela m'aide-t-il à mieux parler anglais ?

I am glad you asked, Julia, because this is the secret sauce of our method.

Je suis content que tu aies demandé, Julia, parce que c'est la sauce secrète de notre méthode.

This is the heart of slow English.

C'est le cœur de l'anglais lent.

Think about the two couples at the dark restaurant again.

Pense aux deux couples au restaurant sombre à nouveau.

Okay.

D'accord.

One was complaining about the darkness.

Un se plaignait de l'obscurité.

One was enjoying the sounds.

L'autre profitait des sons.

Now imagine two English students.

Maintenant imagine deux étudiants d'anglais.

Let's call them student A and student B.

Appelons-les étudiant A et étudiant B.

Student A is the adult mindset.

L'étudiant A a l'état d'esprit d'adulte.

He looks at English

Il regarde la grammaire

grammar and he sees an obstacle.

anglaise et il voit un obstacle.

He says, why is the pronunciation so irregular?

Il dit, pourquoi la prononciation est-elle si irrégulière ?

This is inefficient.

C'est inefficace.

Why do I have to use the present perfect here?

Pourquoi dois-je utiliser le présent parfait ici ?



In my language, we don't do that.

Dans ma langue, nous ne faisons pas ça.

Exactly.

Exactement.

He is fighting the reality of the language.

Il lutte contre la réalité de la langue.

He is stressed because English is not logical.

Il est stressé parce que l'anglais n'est pas logique.

He is rushing to get to fluency so he can stop studying.

Il se précipite pour atteindre la fluidité afin de pouvoir arrêter d'étudier.

He sounds like the man looking for his fork in the dark.

Il a l'air de l'homme qui cherche sa fourchette dans le noir.

He is.

Il l'est.

And because he

Et parce qu'il

is stressed, his brain filters are closed.

est stressé, ses filtres cérébraux sont fermés.

Anxiety blocks memory.

L'anxiété bloque la mémoire.

Now look at student B.

Maintenant, regarde l'élève B.

Student B has the child mindset.

L'élève B a l'état d'esprit d'un enfant.

She looks at the same irregular pronunciation but she says, wow, isn't that funny?

Elle regarde la même prononciation irrégulière mais elle dit, wow, n'est-ce pas drôle ?

English is so weird.

L'anglais est si bizarre.

She is amazed by the strangeness.

Elle est émerveillée par l'étrangeté.

Yes.

Oui.



She reads a new idiom and instead of trying to memorize it desperately, she laughs.

Elle lit une nouvelle expression idiomatique et au lieu d'essayer de la mémoriser désespérément, elle rit.

She thinks, what a colorful way to say that.

Elle pense, quelle façon colorée de dire ça.

She enjoys the texture of the words.

Elle apprécie la texture des mots.

She is treating

Elle traite

English like a game or like a mystery to solve.

l'anglais comme un jeu ou comme un mystère à résoudre.

And do you know what happens biologically?

Et sais-tu ce qui se passe biologiquement ?

Her brain releases dopamine.

Son cerveau libère de la dopamine.

She is relaxed.

Elle est détendue.

Her default mode network, that critical voice, is quiet.

Son réseau du mode par défaut, cette voix critique, est silencieux.

So she absorbs the language naturally.

Alors elle absorbe la langue naturellement.

She learns faster because she isn't trying to force it.

Elle apprend plus vite parce qu'elle n'essaie pas de forcer les choses.

This is a huge shift.

C'est un énorme changement.

We usually think we need to be serious to learn.

On pense généralement qu'on doit être sérieux pour apprendre.

We think, I must concentrate.

On pense, je dois me concentrer.

I must work hard.

Je dois travailler dur.

But children don't work hard to learn

Mais les enfants ne travaillent pas dur pour apprendre



their first language.

leur première langue.

They play.

Ils jouent.

They are amazed by every new word they discover.

Ils sont émerveillés par chaque nouveau mot qu'ils découvrent.

They shout dog 10 times because the word dog tastes good in their mouth.

Ils crient 'chien' dix fois parce que le mot chien a bon goût dans leur bouche.

We need to find that feeling again.

Nous devons retrouver ce sentiment.

We need to stop fighting English and start enjoying it.

Nous devons arrêter de lutter contre l'anglais et commencer à l'apprécier.

And this brings us to slow learning.

Et cela nous amène à l'apprentissage lent.

You cannot be amazed if you are rushing.

Tu ne peux pas être étonné si tu es pressé.

If you drive your car at 200 kilometers per hour, you cannot see the flowers on the side of the

Si tu conduis ta voiture à 200 kilomètres par heure, tu ne peux pas voir les fleurs au bord de la road.

route.

Everything is a blur.

Tout est flou.

You are just focusing on the destination.

Tu te concentres juste sur la destination.

But if you walk, if you go slowly, you see the flowers, you see the cracks in the pavement, you see the life.

Mais si tu marches, si tu vas lentement, tu vois les fleurs, tu vois les fissures dans le pavé, tu vois la vie.

In English, if you rush to finish the chapter, you learn nothing deep.

En anglais, si tu te précipites pour finir le chapitre, tu n'apprends rien en profondeur.

But if you stay with one paragraph and you look at it with amazement, look at how this verb connects to this noun.

Mais si tu restes avec un paragraphe et que tu le regardes avec émerveillement, regarde comment ce verbe se connecte à ce nom.



Listen to the rhythm of this sentence.

Écoute le rythme de cette phrase.

Then the

Alors l'

English becomes part of you.

anglais devient une partie de toi.

It stops being a subject you study and it becomes an experience you live.

Ça cesse d'être un sujet que tu étudies et ça devient une expérience que tu vis.

That is the goal.

C'est l'objectif.

To move from studying to experiencing, from anxiety to awe.

Passer de l'étude à l'expérience, de l'anxiété à l'émerveillement.

So here is our challenge for you this week.

Alors voici notre défi pour toi cette semaine.

We want you to practice the superpower.

Nous voulons que tu pratiques le superpouvoir.

Put on your six-year-old glasses.

Mets tes lunettes de six ans.

Find one ordinary thing today.

Trouve une chose ordinaire aujourd'hui.

It could be your cup of tea.

Ça pourrait être ta tasse de thé.

It could be the sound of the bus engine.

Ça pourrait être le son du moteur du bus.

It could be the way

Ça pourrait être la façon dont

the light hits your desk.

la lumière frappe ton bureau.

Stop.

Arrête.

Look at it for 30 seconds.

Regarde-le pendant 30 secondes.



Try to find the miracle in it.

Essaie de trouver le miracle en cela.

Don't analyze it.

N'analyse pas.

Just feel it and see if you can feel that little spark of amazement.

Ressens-le simplement et vois si tu peux sentir cette petite étincelle d'émerveillement.

And then try to do the same with your English practice.

Et ensuite essaie de faire la même chose avec ta pratique de l'anglais.

Don't just do your exercises.

Ne fais pas juste tes exercices.

Look at the words.

Regarde les mots.

Be amazed that these strange sounds can carry meaning across the world.

Sois émerveillé que ces sons étranges puissent porter un sens à travers le monde.

It changes everything.

Ça change tout.

It turns a boring task into a moment of

Ça transforme une tâche ennuyeuse en un moment de

joy.

joie.

And we really want to hear about your experience.

Et nous voulons vraiment entendre parler de ton expérience.

This community is built on sharing these moments.

Cette communauté est construite sur le partage de ces moments.

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 nous pour continuer à créer de nouveaux épisodes chaque semaine.

Tell us, what ordinary thing amazed you today?

Dis-nous, quelle chose ordinaire t'a émerveillé aujourd'hui ?



Did you see a color?

As-tu vu une couleur ?

Did you hear a sound?

As-tu entendu un son ?

Let's build a list of

Construisons une liste de

wonders together.

merveilles ensemble.

Do you want to be part of our slow English community?

Tu veux faire partie de notre communauté d'anglais lent ?

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 d'écouter.

I'm Martin.

Je suis Martin.

And I'm Julia.

Et je suis Julia.

See you in the next episode.

À la prochaine épisode.

Stay amazed.

Reste émerveillé.

