

Think For Yourself A Challenge

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

240 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 ta Boîte à Outils en Anglais, ton Podcast d'Anglais Lent, où nous entraînons tes oreilles étape par étape.

I am Martin.

Je suis Martin.

And I am Julia.

Et je suis Julia.

Pa, Julia, have you ever felt like you were living someone else's life?

Pa, Julia, as-tu déjà eu l'impression de vivre la vie de quelqu'un d'autre ?

That is a deep question to start with, Martin.

C'est une question profonde pour commencer, Martin.

Today, we are exploring how to break free from the mental programming that keeps us from being ourselves.

Aujourd'hui, nous explorons comment se libérer de la programmation mentale qui nous empêche d'être nous-mêmes.

We will learn why most of our thoughts are not actually ours and how to find

Nous allons apprendre pourquoi la plupart de nos pensées ne sont en réalité pas les nôtres et comment trouver our own voice.

notre propre voix.

By the end of this episode, you will have the tools to think for yourself and stop living on autopilot.

À la fin de cet épisode, tu auras les outils pour penser par toi-même et arrêter de vivre en pilote automatique.

Julia, what exactly are we talking about today?

Julia, de quoi parlons-nous exactement aujourd'hui ?

We are diving into the core ideas of the book Think for Yourself by Thibaut Maurice.

Nous plongeons dans les idées centrales du livre 'Pense par toi-même' de Thibaut Maurice.



If you keep listening till the end, you will learn to spot social manipulation, gain the courage to disagree, and build a mind that is truly yours.

Si tu continues à écouter jusqu'à la fin, tu apprendras à repérer la manipulation sociale, à avoir le courage de ne pas être d'accord et à construire un esprit qui t'appartienne vraiment.

Before we begin today, I want

Avant de commencer aujourd'hui, je veux

to share something very honest with you.

partager quelque chose de très honnête avec toi.

I agree, Martin, because the topic we are discussing today might feel a little scary for some people.

Je suis d'accord, Martin, parce que le sujet dont nous parlons aujourd'hui pourrait sembler un peu effrayant pour certaines personnes.

Thinking for yourself is not just a mental exercise.

Penser par soi-même n'est pas juste un exercice mental.

It is an act of deep courage.

C'est un acte de profond courage.

Many people are more comfortable not questioning their own thinking.

Beaucoup de gens se sentent plus à l'aise à ne pas remettre en question leur propre pensée.

It is often easier to just stay quiet and let yourself go with the flow of the crowd.

Il est souvent plus facile de rester silencieux et de se laisser porter par le flot de la foule.

But to stop and look around your world with fresh eyes

Mais s'arrêter et regarder autour de ton monde avec des yeux neufs

requires real bravery.

demande un vrai courage.

And to stop and look into your own chain of thoughts requires even more courage.

Et s'arrêter et regarder dans ta propre chaîne de pensées demande encore plus de courage.

It means looking behind the mask of who you think you are.

Cela signifie regarder derrière le masque de qui tu penses être.

If you feel a little nervous right now, that is actually a good sign.

Si tu te sens un peu nerveux en ce moment, c'est en réalité un bon signe.

It means you are standing at the door of your own freedom.

Cela signifie que tu es à la porte de ta propre liberté.

Imagine you are walking through a beautiful forest, but you cannot see the trees.

Imagine que tu marches à travers une belle forêt, mais tu ne peux pas voir les arbres.



You only see the path that someone else cleared for

Tu ne vois que le chemin que quelqu'un d'autre a dégagé pour

you decades ago.

toi il y a des décennies.

This is how most of us live our lives without even realizing it.

C'est ainsi que la plupart d'entre nous vivent nos vies sans même s'en rendre compte.

We follow a script that was written by our parents, our teachers, and the society around us.

Nous suivons un script qui a été écrit par nos parents, nos enseignants et la société qui nous entoure.

This episode is a journey into the center of your own mind.

Cet épisode est un voyage au centre de ton propre esprit.

Julia, have you ever felt like your opinions were just a collection of things you heard on the news?

Julia, as-tu déjà eu l'impression que tes opinions n'étaient qu'une collection de choses que tu as entendues aux nouvelles ?

I think we all feel that way if we are being honest with ourselves.

Je pense que nous nous sentons tous ainsi si nous sommes honnêtes avec nous-mêmes.

It is

C'est

much easier to repeat an opinion than it is to form one.

beaucoup plus facile de répéter une opinion que de former la sienne.

Teebo Maurice explains that our minds are like computers with pre-installed software.

Thibaut Maurice explique que nos esprits sont comme des ordinateurs avec un logiciel préinstallé.

This software is designed to make us fit in, not to make us happy.

Ce logiciel est conçu pour nous faire nous intégrer, pas pour nous rendre heureux.

We are social animals, and for thousands of years, fitting in was a matter of survival.

Nous sommes des animaux sociaux, et pendant des milliers d'années, s'intégrer était une question de survie.

If the tribe rejected you, you died.

Si la tribu te rejetait, tu mourais.

This is a site start, so our brains are naturally wired to seek approval from the group, Site 426.

Ceci est un début de site, donc nos cerveaux sont naturellement programmés pour chercher l'approbation du groupe, Site 426.

But in the 21st century, this instinct often leads us into a trap.

Mais au XXI^e siècle, cet instinct nous mène souvent dans un piège.



We stop asking if a belief is true and only ask if a belief is popular.

Nous arrêtons de demander si une croyance est vraie et nous demandons seulement si une croyance est populaire.

Thinking for yourself is not just an intellectual exercise, it is an act of courage.

Penser par soi-même n'est pas seulement un exercice intellectuel, c'est un acte de courage.

It requires you to stand alone in a room full of people who are all pointing in the same direction.

Cela nécessite que tu te tiennes seul dans une pièce pleine de gens qui pointent tous dans la même direction.

Are you ready to look in the opposite direction today?

Es-tu prêt à regarder dans la direction opposée aujourd'hui ?

To think for ourselves, we must

Pour penser par nous-mêmes, nous devons

first understand the filters through which we see the world.

d'abord comprendre les filtres à travers lesquels nous voyons le monde.

Maurice talks about cognitive biases as the primary obstacles to clear thinking.

Maurice parle des biais cognitifs comme les principaux obstacles à une pensée claire.

One of the most dangerous filters is called confirmation bias.

Un des filtres les plus dangereux s'appelle le biais de confirmation.

Site 416.

Site 416.

This is our tendency to look for evidence that supports what we already believe.

C'est notre tendance à chercher des preuves qui soutiennent ce que nous croyons déjà.

If you believe that the world is a dangerous place, you will only notice the bad news.

Si tu crois que le monde est un endroit dangereux, tu ne remarqueras que les mauvaises nouvelles.

You will ignore the millions of acts of kindness that happen every day.

Tu ignoreras les millions d'actes de bonté qui se produisent chaque jour.

Your brain

Ton cerveau

wants to be right more than it wants to see the truth.

veut avoir raison plus qu'il ne veut voir la vérité.

Another major filter is the availability heuristic.

Un autre filtre majeur est l'heuristique de disponibilité.

This means we give more importance to information that is easy to remember.

Cela signifie que nous accordons plus d'importance aux informations qui sont faciles à retenir.



If we see a dramatic story on the news, we think that event is very common.

Si nous voyons une histoire dramatique aux nouvelles, nous pensons que cet événement est très courant.

Even if the statistics show that the event is actually very rare.

Même si les statistiques montrent que l'événement est en réalité très rare.

Our emotions hijack our logic because dramatic stories are available in our memory.

Nos émotions détournent notre logique parce que les histoires dramatiques sont disponibles dans notre mémoire.

Thinking for yourself means slowing down and

Penser par soi-même signifie ralentir et

looking at the data, not just the drama.

regarder les données, pas seulement le drame.

It means recognizing that your perspective is always limited.

Cela signifie reconnaître que ta perspective est toujours limitée.

Imagine your mind is a house with many windows.

Imagine que ton esprit est une maison avec de nombreuses fenêtres.

Most people only ever look out of one window their entire lives.

La plupart des gens ne regardent jamais que par une seule fenêtre toute leur vie.

They see the same garden, the same street, and the same sky.

Ils voient le même jardin, la même rue et le même ciel.

Intellectual independence is the process of walking to the other side of the house.

L'indépendance intellectuelle est le processus de marcher vers l'autre côté de la maison.

It is the willingness to look out of a different window, even if the view is

C'est la volonté de regarder par une fenêtre différente, même si la vue est
unconfortable.

inconfortable.

Julia, why do you think people are so afraid of looking out of a new window?

Julia, pourquoi penses-tu que les gens ont si peur de regarder par une nouvelle fenêtre ?

Because if they see a different reality, they might have to change their life.

Parce que s'ils voient une réalité différente, ils pourraient devoir changer leur vie.

Change is expensive in terms of mental energy.

Le changement est coûteux en termes d'énergie mentale.

It is much cheaper to stay in the corner where everything is familiar.

C'est beaucoup moins cher de rester dans le coin où tout est familier.



But the cost of staying in that corner is your freedom.

Mais le coût de rester dans ce coin est ta liberté.

Site Start Maurice suggests that we should treat our thoughts as tools rather than as our identity.

Maurice suggère que nous devrions traiter nos pensées comme des outils plutôt que comme notre identité.

Site 373-401.

Site 373-401.

If a tool is broken, you throw it away and get a better one.

Si un outil est cassé, tu le jettes et tu en obtiens un meilleur.

But if you believe you are your thoughts, then changing your mind feels like dying.

Mais si tu crois que tu es tes pensées, alors changer d'avis ressemble à mourir.

We need to learn how to detach our ego from our opinions.

Nous devons apprendre à détacher notre ego de nos opinions.

Site has start.

Le site a commencé.

I am the observer who chooses which ideas to keep and which to discard.

Je suis l'observateur qui choisit quelles idées garder et lesquelles jeter.

Site 369-406.

Site 369-406.

Part 3.

Partie 3.

The power of first principles.

Le pouvoir des premiers principes.

One of the most effective ways to think for yourself is

Une des façons les plus efficaces de penser par soi-même est

a method called first principles thinking.

une méthode appelée la pensée des premiers principes.

This is a technique used by some of the most successful people in history.

C'est une technique utilisée par certaines des personnes les plus réussies de l'histoire.

Site start.

Site début.

Instead of thinking by analogy, you break a problem down to its most basic truths, site 415.

Au lieu de penser par analogie, tu décomposes un problème en ses vérités les plus fondamentales, site 415.



Thinking by analogy means doing something because that is how it has always been done.

Penser par analogie signifie faire quelque chose parce que c'est comme ça que ça a toujours été fait.

It is like following a recipe without knowing why you are adding the salt.

C'est comme suivre une recette sans savoir pourquoi tu ajoutes le sel.

First principles thinking is like looking at the chemical components of the

La pensée des premiers principes est comme regarder les composants chimiques de la food.

nourriture.

You ask, what is absolutely true here and what is just an assumption?

Tu demandes, qu'est-ce qui est absolument vrai ici et qu'est-ce qui n'est qu'une supposition ?

Most of what we call common sense is actually just common assumptions.

La plupart de ce que nous appelons le bon sens n'est en réalité que des suppositions communes.

If you want to start a business, the analogy says you need a lot of money and a big office.

Si tu veux démarrer une entreprise, l'analogie dit que tu as besoin de beaucoup d'argent et d'un grand bureau.

But the first principle says you only need a product that solves a problem and a way to reach customers.

Mais le premier principe dit que tu n'as besoin que d'un produit qui résout un problème et d'un moyen d'atteindre les clients.

When you break things down to the foundations, you realize that the rules are

Quand tu décomposes les choses jusqu'aux fondations, tu réalises que les règles sont often flexible.

souvent flexibles.

This allows you to innovate instead of just imitating.

Cela te permet d'innover au lieu de simplement imiter.

Site start.

Début du site.

But this requires a lot of deep work and mental effort, site 368404.

Mais cela nécessite beaucoup de travail profond et d'effort mental, site 368404.

It is much easier to just copy what the person next to you is doing.

C'est beaucoup plus facile de simplement copier ce que la personne à côté de toi fait.

Maurice points out that we are currently living in an imitation economy.

Maurice souligne que nous vivons actuellement dans une économie d'imitation.

We imitate the lifestyles of people on social media.

Nous imitons les styles de vie des gens sur les réseaux sociaux.



We imitate the career paths of our friends.

Nous imitons les parcours professionnels de nos amis.

We even imitate the way other people relax.

Nous imitons même la façon dont les autres se détendent.

If we

Si nous

do not consciously choose our path, the current of the world will choose it for us.

ne choisissons pas consciemment notre chemin, le courant du monde le choisira pour nous.

And the current of the world usually leads to a very average, unfulfilling destination.

Et le courant du monde mène généralement à une destination très moyenne et peu satisfaisante.

To think for yourself, you must be willing to be wrong in the eyes of the crowd.

Pour penser par toi-même, tu dois être prêt à avoir tort aux yeux de la foule.

You must be willing to be misunderstood for a long period of time.

Tu dois être prêt à être mal compris pendant une longue période de temps.

Site start.

Début du site.

This is why personal development is the foundation of intellectual independence.

C'est pourquoi le développement personnel est la base de l'indépendance intellectuelle.

Site 391395.

Site 391395.

You need a strong inner

Tu as besoin d'un noyau interne fort

core to survive the external pressure to conform.

pour survivre à la pression externe de te conformer.

Part 4.

Partie 4.

Curating the mental garden.

Cultiver le jardin mental.

Your mind is like a garden and the information you consume is the seed.

Ton esprit est comme un jardin et les informations que tu consommes sont la graine.

If you plant weeds, you cannot expect to grow roses.

Si tu plantes des mauvaises herbes, tu ne peux pas t'attendre à faire pousser des roses.



Site start.

Site début.

Most of us are planting digital weeds every time we scroll through our phones, site 398.

La plupart d'entre nous plantent des mauvaises herbes numériques chaque fois que nous faisons défiler nos téléphones, site 398.

We are consuming low-quality information that is designed to make us angry or anxious.

Nous consommons des informations de mauvaise qualité conçues pour nous rendre en colère ou anxieux.

This is not an accident.

Ce n'est pas un accident.

It is the business model

C'est le modèle économique

of the attention economy.

de l'économie de l'attention.

To think for yourself, you must go on an information diet.

Pour penser par toi-même, tu dois suivre un régime d'information.

Site start.

Site début.

This does not mean you stop learning.

Cela ne signifie pas que tu dois arrêter d'apprendre.

It means you start choosing site 416.

Cela signifie que tu commences à choisir, site 416.

You choose books over headlines.

Tu choisis des livres plutôt que des gros titres.

You choose long-form conversations over short-form clipppa.

Tu choisis des conversations longues plutôt que des clips courts.

You choose silence over constant noise.

Tu choisis le silence plutôt que le bruit constant.

Maurice emphasizes that solitude is the school of greatness.

Maurice souligne que la solitude est l'école de la grandeur.

When you are alone with your thoughts, you finally get to meet the real you.

Quand tu es seul avec tes pensées, tu finis par rencontrer le vrai toi.

Without the influence of your friends or

Sans l'influence de tes amis ou



the internet, what do you actually believe?

l'internet, que crois-tu vraiment ?

Many people find this silence terrifying.

Beaucoup de gens trouvent ce silence terrifiant.

They use podcasts, music, and social media to drown out their own inner voice.

Ils utilisent des podcasts, de la musique et les réseaux sociaux pour étouffer leur propre voix intérieure.

They are afraid of what that voice might say.

Ils ont peur de ce que cette voix pourrait dire.

It might say that they are in the wrong job or the wrong relationship.

Elle pourrait dire qu'ils sont dans le mauvais emploi ou la mauvaise relation.

Site num start.

Site num début.

But that voice is the only thing that can lead you to a meaningful life site, 377-411.

Mais cette voix est la seule chose qui peut te mener à une vie significative, site 377-411.

We need to create protected spaces in our day for

Nous devons créer des espaces protégés dans notre journée pour

deep reflection.

une réflexion profonde.

This could be a 20-minute walk without headphones.

Cela pourrait être une marche de 20 minutes sans écouteurs.

It could be 10 minutes of journaling in the morning.

Cela pourrait être 10 minutes de journalisation le matin.

These small moments of non-consumption are where original ideas are born.

Ces petits moments de non-consommation sont là où naissent les idées originales.

If you are always taking in information, you have no room to process it.

Si tu absorbes toujours des informations, tu n'as pas de place pour les traiter.

It is like eating all day long without ever digesting the food.

C'est comme manger toute la journée sans jamais digérer la nourriture.

Eventually you just become mentally sick.

Finalement, tu deviens simplement mentalement malade.

Intellectual independence requires mental digestion.

L'indépendance intellectuelle nécessite une digestion mentale.



It requires you to sit with an idea and look at it

Cela nécessite que tu t'assoies avec une idée et que tu la regardes

from every angle.

sous tous les angles.

Is this idea useful?

Cette idée est-elle utile ?

Is it true?

Est-elle vraie ?

Does it align with my values?

Est-ce qu'elle s'aligne avec mes valeurs ?

Part five, escaping the social trap.

Partie cinq, échapper au piège social.

One of the biggest obstacles to thinking for yourself is the fear of being different.

Un des plus grands obstacles à penser par soi-même est la peur d'être différent.

We are terrified that if we speak our truth, we will be cast out of the group.

Nous sommes terrifiés que si nous disons notre vérité, nous serons exclus du groupe.

This is why people often stay silent even when they know something is wrong.

C'est pourquoi les gens restent souvent silencieux même lorsqu'ils savent que quelque chose ne va pas.

This is called pluralistic ignorance.

Cela s'appelle l'ignorance pluraliste.

It happens when everyone in a group

Cela se produit lorsque tout le monde dans un groupe

disagrees with something, but everyone thinks they are the only one who disagrees.

n'est pas d'accord avec quelque chose, mais tout le monde pense qu'il est le seul à ne pas être d'accord.

So everyone stays silent and the bad idea continues to grow.

Alors tout le monde reste silencieux et la mauvaise idée continue de grandir.

Thinking for yourself often means being the first one to say, wait, this doesn't make sense.

Penser par soi-même signifie souvent être le premier à dire, attends, ça n'a pas de sens.

It is the role of the truth-teller in the tribe.

C'est le rôle du porteur de vérité dans la tribu.

Sight is start.

Site de départ.



It is a dangerous role, but it is the most necessary one for the health of society.

C'est un rôle dangereux, mais c'est le plus nécessaire pour la santé de la société.

Sight, four hundred four.

Site 404.

Maurice also warns us about the

Maurice nous avertit aussi du

expert trap.

piège des experts.

We often assume that because someone has a title or a degree, they are always right.

Nous supposons souvent que parce que quelqu'un a un titre ou un diplôme, il a toujours raison.

We outsource our thinking to experts because we are lazy or insecure.

Nous externalisons notre pensée aux experts parce que nous sommes paresseux ou peu sûrs de nous.

But experts are human beings with their own biases and their own scripts.

Mais les experts sont des êtres humains avec leurs propres biais et leurs propres scripts.

You should listen to experts, but you should never let them have the final word on your life.

Tu devrais écouter les experts, mais tu ne devrais jamais leur laisser le dernier mot sur ta vie. Une autre trappe est l'élan historique.

Sight start.

Site de départ.

You are the only expert on what it means to be.

Tu es le seul expert sur ce que cela signifie d'être.

You, sight three hundred seventy-three, four

Toi, site trois cent soixante-treize, quatre

hundred five.

cents cinq.

Another trap is historical momentum.

Une autre trappe est l'élan historique.

Just because something has worked for a hundred years does not mean it will work tomorrow.

Juste parce que quelque chose a fonctionné pendant cent ans ne signifie pas que cela fonctionnera demain.

The world is changing faster than our social scripts can keep up with.

Le monde change plus vite que nos scripts sociaux ne peuvent suivre. Si tu suis le chemin sûr de 1980, tu pourrais te retrouver dans un endroit très dangereux en 2026.



If you follow the safe path from 1980, you might find yourself in a very dangerous place in 2026.

Si tu suis le chemin sûr de 1980, tu pourrais te retrouver dans un endroit très dangereux en 2026.

Thinking for yourself is a survival skill in a rapidly changing world.

Penser par soi-même est une compétence de survie dans un monde en rapide évolution. Cela te permet de pivoter quand tout le monde se dirige encore vers une falaise.

It allows you to pivot when everyone else is still moving toward a

Cela te permet de pivoter quand tout le monde se dirige encore vers une cliff.

Cela te permet de pivoter quand tout le monde se dirige encore vers une falaise.

It allows you to see opportunities that the crowd is too distracted to notice.

Cela te permet de voir des opportunités que la foule est trop distraite pour remarquer. Tu ne peux pas voir ces choses si tes yeux sont collés à l'arrière de la personne devant toi.

You cannot see these things if your eyes are glued to the back of the person in front of you.

Tu ne peux pas voir ces choses si tes yeux sont collés à l'arrière de la personne devant toi. Tu dois lever la tête et regarder l'horizon.

You have to lift your head and look at the horizon.

Tu dois lever la tête et regarder l'horizon. Partie six.

Part six.

Partie six. Concevoir ton système d'exploitation.

Designing your operating system.

Concevoir ton système d'exploitation. Alors, comment commençons-nous pratiquement à penser par nous-mêmes aujourd'hui ?

So how do we practically start thinking for ourselves today?

Alors, comment commençons-nous pratiquement à penser par nous-mêmes aujourd'hui ? Site de départ.

Sight start.

Site de départ. Maurice suggère que nous créions notre propre système d'exploitation personnel.

Maurice suggests we create our own personal operating system.

Maurice suggère que nous créions notre propre système d'exploitation personnel. Site trois cent quatre-vingt-quinze.

Sight three hundred ninety-five.

Site trois cent quatre-vingt-quinze. Cela commence par identifier tes valeurs fondamentales.

This starts with

Cela commence par identifier tes valeurs fondamentales. La plupart des gens n'ont jamais écrit ce qu'ils valorisent réellement.



identifying your core values.

.....

identifier tes valeurs fondamentales. La plupart des gens n'ont jamais écrit ce qu'ils valorisent réellement.

Most people have never written down what they actually value.

.....

La plupart des gens n'ont jamais écrit ce qu'ils valorisent réellement. Ils valorisent ce que leur culture leur dit de valoriser.

They value what their culture tells them to value.

.....

Ils valorisent ce que leur culture leur dit de valoriser. Argent, statut et jeunesse.

Money, status, and youth.

.....

Argent, statut et jeunesse. Mais que se passerait-il si tu valorisais la paix, la curiosité et la connexion profonde à la place ?

But what if you value peace, curiosity, and deep connection instead?

.....

Mais que se passerait-il si tu valorisais la paix, la curiosité et la connexion profonde à la place ? Quand tu connais tes valeurs, tes décisions deviennent beaucoup plus faciles.

When you know your values, your decisions become much easier.

.....

Quand tu connais tes valeurs, tes décisions deviennent beaucoup plus faciles. Tu ne demandes plus ce que je devrais faire, mais ce qui s'aligne avec mes valeurs ?

You no longer ask what should I do, but what aligns with my values?

.....

Tu ne demandes plus ce que je devrais faire, mais ce qui s'aligne avec mes valeurs ? Site début.

Sight start.

.....

Site début. C'est la différence entre être un esclave des circonstances et un maître de ton destin.

This is the difference between being a slave to circumstances and a master of your destiny.

.....

C'est la différence entre être un esclave des circonstances et un maître de ton destin. Site trois cent quatre-vingt-huit.

Sight three hundred eighty-eight.

.....

Site trois cent quatre-vingt-huit. Nous devons aussi construire un cercle de compétence.

We also need to build a circle of competence.

.....

Nous devons aussi construire un cercle de compétence. Sache ce que tu sais et sois très honnête sur ce que tu ne sais pas.

Know what you know and be very honest about what you do not know.

.....

Sache ce que tu sais et sois très honnête sur ce que tu ne sais pas. Penser par soi-même ne signifie pas avoir une opinion sur tout.

Thinking for yourself does not mean having an opinion on everything.

.....

Penser par soi-même ne signifie pas avoir une opinion sur tout. En fait, plus tu penses par toi-même, plus tu dis les mots, je ne sais pas.



In fact, the more you think for yourself, the more you say the words, I don't know.

En fait, plus tu penses par toi-même, plus tu dis les mots, je ne sais pas. Il est beaucoup mieux de ne pas avoir d'opinion que d'en avoir une empruntée.

It is much better to have no opinion than to have a borrowed one.

Il est beaucoup mieux de ne pas avoir d'opinion que d'en avoir une empruntée. Protège ton intégrité intellectuelle comme si c'était ta possession la plus précieuse.

Protect your intellectual integrity like it is your most valuable possession.

Protège ton intégrité intellectuelle comme si c'était ta possession la plus précieuse. Parce que c'est le cas.

Because it is.

Parce que c'est le cas. Si tu perds ta capacité à penser, tu perds ta capacité à être libre.

If you lose your ability to think, you lose your ability to be free.

Si tu perds ta capacité à penser, tu perds ta capacité à être libre. Site début.

Sight start.

Site début. Chaque fois que tu choisis la vérité plutôt que le confort, tu deviens plus fort.

Every time you choose the truth over comfort, you become stronger.

Chaque fois que tu choisis la vérité plutôt que le confort, tu deviens plus fort. Site trois cent soixante-quinze.

Sight three hundred seventy-five.

Site trois cent soixante-quinze. Chaque fois que tu demandes pourquoi, tu brises un lien dans la chaîne de la pensée de groupe.

Every time you ask why, you break a link in the chain of groupthink.

Chaque fois que tu demandes pourquoi, tu brises un lien dans la chaîne de la pensée de groupe. Ce voyage ne finit jamais.

This journey never ends.

Ce voyage ne finit jamais. Le script social est mis à jour chaque jour et il essaiera de te ramener en arrière.

The social script is updated every day and it will try to pull you back in.

Le script social est mis à jour chaque jour et il essaiera de te ramener en arrière. Mais une fois que tu as goûté à la liberté d'une pensée originale, tu

But once you have tasted the freedom of an original thought, you

Mais une fois que tu as goûté à la liberté d'une pensée originale, tu ne pourras jamais revenir à être une copie. can never go back to being a copy.

ne pourras jamais revenir à être une copie. Tu as appris que le script invisible n'est qu'une suggestion, pas une loi.

You have learned that the invisible script is just a suggestion, not a law.

Tu as appris que le script invisible n'est qu'une suggestion, pas une loi. Tu as appris que ton esprit est un territoire que toi seul as le droit de gouverner.



You have learned that your mind is a territory that only you have the right to govern.

Tu as appris que ton esprit est un territoire que toi seul as le droit de gouverner. Nous espérons que cet épisode t'a donné le courage de regarder par une nouvelle fenêtre aujourd'hui.

We hope this episode has given you the courage to look out of a new window today.

Nous espérons que cet épisode t'a donné le courage de regarder par une nouvelle fenêtre aujourd'hui. Merci d'avoir entraîné tes oreilles et ton esprit avec nous.

Thank you for training your ears and your mind with us.

Merci d'avoir entraîné tes oreilles et ton esprit avec nous. Je suis Martin.

I am Martin.

Je suis Martin. Et je suis Julia.

And I am Julia.

Et je suis Julia. Nous te verrons dans le

We will see you in the

Nous te verrons dans le prochain voyage à travers la langue anglaise.

next journey through the English language.

prochain voyage à travers la langue anglaise. Prends soin de tes pensées.

Take care of your thoughts.

Prends soin de tes pensées. Et n'oublie pas de respirer.

And remember to breathe.

Et n'oublie pas de respirer. Pas à pas.

Step by step.

Pas à pas. Mot par mot.

Word by word.

Mot par mot. Jusqu'à la prochaine fois.

Until next time.

Jusqu'à la prochaine fois. Au revoir, au revoir !

Bye bye.

Au revoir, au revoir ! Au revoir.

Bye.

Au revoir. La fin.

The end.

La fin.

