

# Calm Shadowing Practice Think for Yourself

English learning resource · FR

## Line-by-line · English + French

157 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 Peter.

Je suis Peter.

Today we are entering a space of deep focus to practice the art of thinking for yourself.

Aujourd'hui, nous entrons dans un espace de profonde concentration pour pratiquer l'art de penser par soi-même.

Our aim is to move from a life of mental autopilot to a life of conscious choice.

Notre objectif est de passer d'une vie en pilote automatique à une vie de choix conscient.

This shadowing episode is designed to help you internalize the most powerful ideas from Thibaut Maurice.

Cet épisode de shadowing est conçu pour t'aider à internaliser les idées les plus puissantes de Thibaut Maurice.

Please breathe deeply and repeat each sentence after me during the silence.

S'il te plaît, respire profondément et répète chaque phrase après moi pendant le silence.

Most people spend their lives following an invisible script.

La plupart des gens passent leur vie à suivre un script invisible.

We often repeat opinions that are not truly our own.

Nous répétons souvent des opinions qui ne sont pas vraiment les nôtres.

Our environment designs our thinking before we are even aware of it.

Notre environnement façonne notre pensée avant même que nous en soyons conscients.

To think for yourself, you must first observe your own mind.

Pour penser par toi-même, tu dois d'abord observer ton propre esprit.

Your brain is like a computer with software you did not choose.

Ton cerveau est comme un ordinateur avec un logiciel que tu n'as pas choisi.

Society rewards those who fit in and punishes those who differ.

La société récompense ceux qui s'intègrent et punit ceux qui diffèrent.



We are often more afraid of being wrong in public than being wrong in private.

Nous avons souvent plus peur d'avoir tort en public que d'avoir tort en privé.

True freedom begins when you stop asking for permission to think.

La vraie liberté commence quand tu arrêtes de demander la permission de penser.

It takes courage to look at the path the crowd is taking.

Il faut du courage pour regarder le chemin que prend la foule.

It takes even more courage to turn around and walk away.

Il faut encore plus de courage pour faire demi-tour et s'en aller.

You are allowed to question the traditions of your culture.

Tu as le droit de remettre en question les traditions de ta culture.

Your mind is a territory that belongs only to you.

Ton esprit est un territoire qui t'appartient uniquement.

Awareness is the light that reveals the chains of groupthink.

La conscience est la lumière qui révèle les chaînes de la pensée de groupe.

You must learn to distinguish between what is popular and what is true.

Tu dois apprendre à distinguer entre ce qui est populaire et ce qui est vrai.

Today you are

Aujourd'hui, tu es

becoming the architect of your own beliefs.

devenant l'architecte de tes propres croyances.

Let us consider what we have learned so far.

Considérons ce que nous avons appris jusqu'à présent.

We have identified that we often live on autopilot and that awareness is our first tool for escape.

Nous avons identifié que nous vivons souvent en pilote automatique et que la conscience est notre premier outil pour échapper à cela.

We are now ready to look at how social pressure affects our logic.

Nous sommes maintenant prêts à examiner comment la pression sociale affecte notre logique.

Part Two The Trap of Groupthink We are biologically wired to seek the approval of others.

Partie Deux La trappe de la pensée de groupe Nous sommes biologiquement programmés pour chercher l'approbation des autres.

In ancient times, being rejected meant certain death.

Dans les temps anciens, être rejeté signifiait une mort certaine.



Social pressure feels like a physical threat today.

La pression sociale se sent comme une menace physique aujourd'hui.

Groupthink

La pensée de groupe

happens when we value harmony over the truth.

se produit lorsque nous valorisons l'harmonie plus que la vérité.

We stay silent because we do not want to stand out.

Nous restons silencieux parce que nous ne voulons pas nous démarquer.

Pluralistic ignorance is when everyone disagrees, but no one speaks.

L'ignorance pluraliste est lorsque tout le monde est en désaccord, mais personne ne parle.

Do not assume that the majority has a better answer than you.

Ne suppose pas que la majorité a une meilleure réponse que toi.

History shows us that the masses are often led by emotion.

L'histoire nous montre que les masses sont souvent guidées par l'émotion.

You do not need to be a rebel to be an independent thinker.

Tu n'as pas besoin d'être un rebelle pour être un penseur indépendant.

You only need to be honest about what your own eyes see.

Tu dois juste être honnête sur ce que tes propres yeux voient.

The crowd is

La foule est

a tide that will wash away your identity if you let it.

une marée qui emportera ton identité si tu la laisses faire.

We must build a mental core that is resistant to social proof.

Nous devons construire un noyau mental qui soit résistant à la preuve sociale.

Just because many people believe a thing does not make it so.

Ce n'est pas parce que beaucoup de gens croient en quelque chose que cela en fait une vérité.

Courage is the willingness to be the only person in the room who is right.

Le courage est la volonté d'être la seule personne dans la pièce qui a raison.

Your logic should be your only compass in a storm of opinions.

Ta logique devrait être ta seule boussole dans une tempête d'opinions.

In this second section, we have learned why the crowd feels so safe.

Dans cette deuxième section, nous avons appris pourquoi la foule se sent si en sécurité.



We understand that groupthink

Nous comprenons que le groupthink

is a survival instinct.

est un instinct de survie.

We must learn to manage.

Nous devons apprendre à gérer.

Now, let us explore the filters that distort our daily reality.

Maintenant, explorons les filtres qui déforment notre réalité quotidienne.

Filters and cognitive biases.

Filtres et biais cognitifs.

Information bias is the filter that only lets in what we like.

Le biais d'information est le filtre qui ne laisse entrer que ce que nous aimons.

We look for evidence that proves we are already correct.

Nous cherchons des preuves qui prouvent que nous avons déjà raison.

This bias makes us blind to the complexity of the real world.

Ce biais nous rend aveugles à la complexité du monde réel.

To think for yourself, you must actively seek the opposite view.

Pour penser par toi-même, tu dois chercher activement l'opinion opposée.

Ask yourself how you might be wrong about your deepest beliefs.

Demande-toi comment tu pourrais avoir tort sur tes croyances les plus profondes.

The availability heuristic makes us fear things that are rare but dramatic.

L'heuristique de disponibilité nous fait craindre des choses qui sont rares mais dramatiques.

We give too much weight to news that is easy to remember.

Nous accordons trop de poids aux nouvelles qui sont faciles à retenir.

Your emotions are not reliable indicators of historical truth.

Tes émotions ne sont pas des indicateurs fiables de la vérité historique.

We must look at the data before we react to the drama.

Nous devons regarder les données avant de réagir au drame.

Your mind has many windows, but you often look out of only one.

Ton esprit a de nombreuses fenêtres, mais tu regardes souvent par une seule.

Independence is the act of walking to a different window.

L'indépendance est l'acte de marcher vers une fenêtre différente.



Do not let your ego protect an idea that is no longer

Ne laisse pas ton ego protéger une idée qui n'est plus

useful.

utile.

Treat your thoughts like tools that you can change at any time.

Traite tes pensées comme des outils que tu peux changer à tout moment.

If a thought makes you less free, it is a broken tool.

Si une pensée te rend moins libre, c'est un outil cassé.

You are the master of your thoughts and not their servant.

Tu es le maître de tes pensées et non leur serviteur.

We have just considered the internal filters that hide the truth from us.

Nous venons de considérer les filtres internes qui cachent la vérité.

We have learned that being right is less important than seeing the truth.

Nous avons appris qu'avoir raison est moins important que de voir la vérité.

Let us now move toward the foundation of first principles, part four.

Passons maintenant à la base des premiers principes, partie quatre.

The logic of first principles.

La logique des premiers principes.

Most

La plupart

people think by analogy, by copying what others have done.

des gens pensent par analogie, en copiant ce que d'autres ont fait.

Thinking by analogy is efficient, but it prevents real innovation, first principles.

Penser par analogie est efficace, mais cela empêche la véritable innovation, les premiers principes.

Thinking means breaking an idea down to the basics.

Penser signifie décomposer une idée jusqu'aux bases.

You must ask what is absolutely true without any assumptions.

Tu dois demander ce qui est absolument vrai sans aucune supposition.

Common sense is often just a collection of popular mistakes.

Le bon sens est souvent juste une collection d'erreurs populaires.

If you want a different result, you must start with a different foundation.

Si tu veux un résultat différent, tu dois commencer avec une base différente.



Rules are often just suggestions made by people who are also afraid.

Les règles ne sont souvent que des suggestions faites par des personnes qui ont aussi peur.

Do not be afraid

N'aie pas peur

to deconstruct the reality you are given.

de déconstruire la réalité qui t'est donnée.

You find the truth.

Tu trouves la vérité.

You can build anything you want.

Tu peux construire tout ce que tu veux.

This process requires deep work and intense mental energy.

Ce processus nécessite un travail profond et une intense énergie mentale.

It is easier to follow the recipe than to understand the chemistry.

Il est plus facile de suivre la recette que de comprendre la chimie.

But the person who understands the chemistry can create new recipes.

Mais la personne qui comprend la chimie peut créer de nouvelles recettes.

Intellectual independence is a muscle that grows with exercise.

L'indépendance intellectuelle est un muscle qui grandit avec l'exercice.

Every time you ask why you are doing the work of a thinker, Never accept A, because that is based only on

Chaque fois que tu demandes pourquoi, tu fais le travail d'un penseur. Ne jamais accepter A, parce que cela se base seulement sur

tradition.

la tradition.

In this section we learned how to build our own logical structures.

Dans cette section, nous avons appris comment construire nos propres structures logiques.

We are learning to stop imitating and start innovating our own lives.

Nous apprenons à arrêter d'imiter et à commencer à innover nos propres vies.

Now we focus on how to protect the garden of our mind, curating the mental information.

Maintenant, nous nous concentrons sur comment protéger le jardin de notre esprit, en curant les informations mentales.

Your mind becomes exactly what you feed it, every day.

Ton esprit devient exactement ce que tu lui donnes à manger, chaque jour.



If you consume digital weeds, you will not grow mental roses.

Si tu consommes des mauvaises herbes numériques, tu ne feras pas pousser des roses mentales.

An information diet is the key to protecting your focus.

Un régime d'information est la clé pour protéger ta concentration.

Most news is designed to keep you in

La plupart des nouvelles sont conçues pour te garder dans

a state of reaction.

un état de réaction.

A reacting mind cannot think independently because it is always distracted.

Un esprit réactif ne peut pas penser de manière indépendante car il est toujours distrait.

Choose long books over short videos to train your attention.

Choisis des livres longs plutôt que des vidéos courtes pour entraîner ton attention.

Choose slow conversations over fast and angry debates.

Choisis des conversations lentes plutôt que des débats rapides et en colère.

Solitude is the necessary school for an independent thinker.

La solitude est l'école nécessaire pour un penseur indépendant.

In silence, you can finally hear the sound of your own voice.

Dans le silence, tu peux enfin entendre le son de ta propre voix.

Many people use noise to escape the truth of their own lives.

Beaucoup de gens utilisent le bruit pour échapper à la vérité de leur propre vie.

Do not be afraid of the quiet space within you.

N'aie pas peur de l'espace tranquille en toi.

Meditation and journaling are

La méditation et l'écriture sont

tools for mental digestion.

des outils pour la digestion mentale.

You must process what you learn before it becomes part of you.

Tu dois traiter ce que tu apprends avant que cela ne devienne une partie de toi.

Protect your morning hours from the influence of the internet.

Protège tes heures du matin de l'influence d'internet.

Start your day with your own thoughts and not with those of a stranger.

Commence ta journée avec tes propres pensées et non avec celles d'un étranger.



We have considered how to guard our focus and our environment.

Nous avons considéré comment protéger notre attention et notre environnement.

We know that solitude is a gift and that silence is where clarity lives.

Nous savons que la solitude est un cadeau et que le silence est l'endroit où la clarté vit.

Let us now consider the danger of the expert trap, part 6.

Considérons maintenant le danger de la trappe de l'expert, partie 6.

Humility and the

Humilité et la

expert trap.

trappe de l'expert.

Intellectual humility is the admission that you do not know everything.

L'humilité intellectuelle est l'admission que tu ne sais pas tout.

The more you know, the more you see the limits of your knowledge.

Plus tu sais, plus tu vois les limites de tes connaissances.

Do not outsource your common sense to people with titles.

Ne délègue pas ton bon sens à des personnes avec des titres.

An expert can be wrong just like anyone else.

Un expert peut se tromper comme n'importe qui d'autre.

Listen to advice, but never let it be the final word.

Écoute les conseils, mais ne laisse jamais cela être le dernier mot.

You are the only true expert on the life you are living.

Tu es le seul vrai expert de la vie que tu vis.

Do not be afraid to ask simple questions to complex people.

N'aie pas peur de poser des questions simples à des personnes complexes.

Simple

Simple

questions often reveal the holes in a bad argument.

les questions révèlent souvent les failles dans un mauvais argument.

The fear of looking stupid is the greatest barrier to learning.

La peur de paraître stupide est la plus grande barrière à l'apprentissage.

If you are afraid to ask, you will never truly understand.

Si tu as peur de demander, tu ne comprendras jamais vraiment.



Real wisdom is found in the willingness to be a beginner.

La vraie sagesse se trouve dans la volonté d'être un débutant.

Be suspicious of any idea that requires you to stop thinking.

Méfie-toi de toute idée qui exige que tu cesses de penser.

Your intellectual integrity is more valuable than your social status.

Ton intégrité intellectuelle vaut plus que ton statut social.

It is better to have a few true ideas than a thousand borrowed ones.

Il vaut mieux avoir quelques vraies idées que mille idées empruntées.

Stay curious and

Reste curieux et

keep your mind open, but stay guarded.

garde l'esprit ouvert, mais reste sur tes gardes.

We have just explored how humility protects us from following experts blindly.

Nous venons d'explorer comment l'humilité nous protège de suivre les experts aveuglément.

We have learned that the path of the thinker is one of constant questioning.

Nous avons appris que le chemin de la pensée est celui du questionnement constant.

Now we reach our final set of sentences about your personal values.

Maintenant, nous atteignons notre dernier ensemble de phrases sur tes valeurs personnelles.

Part 7.

Partie 7.

Designing your operating system.

Concevoir ton système d'exploitation.

Your personal values are the foundation of your operating system.

Tes valeurs personnelles sont la base de ton système d'exploitation.

If you do not choose your values, the world will choose them for you.

Si tu ne choisis pas tes valeurs, le monde les choisira pour toi.

Write down what matters most

Écris ce qui compte le plus

to you in this life.

pour toi dans cette vie.

Let your values be the filter for every decision you make.

Laisse tes valeurs être le filtre pour chaque décision que tu prends.



Freedom is the result of acting according to your own nature.

La liberté est le résultat d'agir selon ta propre nature.

You are not a slave to the circumstances of your birth.

Tu n'es pas un esclave des circonstances de ta naissance.

Every original thought is a brick in the house of your freedom.

Chaque pensée originale est une brique dans la maison de ta liberté.

The journey of thinking for yourself has no final destination.

Le voyage de penser par soi-même n'a pas de destination finale.

It is a daily practice of waking up and choosing the truth.

C'est une pratique quotidienne de se réveiller et de choisir la vérité.

You are finally the master of your own

Tu es enfin le maître de ton propre

mental domain.

domaine mental.

We have now completed our 100 sentences for this journey.

Nous avons maintenant complété nos 100 phrases pour ce voyage.

We have traveled from the awareness of the script to the design of our own values.

Nous avons voyagé de la prise de conscience du script à la conception de nos propres valeurs.

We have learned that groupthink is a natural trap.

Nous avons appris que la pensée de groupe est un piège naturel.

We can escape through logic and first principles.

Nous pouvons échapper par la logique et les premiers principes.

We have understood that solitude and a careful information diet protect our clarity.

Nous avons compris que la solitude et un régime d'information soigneux protègent notre clarté.

Finally, we see that intellectual humility and personal values are our ultimate guards.

Enfin, nous voyons que l'humilité intellectuelle et les valeurs personnelles sont nos gardes ultimes.

Thinking for yourself is the most difficult and rewarding

Penser par soi-même est le travail le plus difficile et gratifiant

work you will ever do.

que tu feras jamais.

Thank you for sharing this quiet space with me today.

Merci de partager cet espace tranquille avec moi aujourd'hui.



I am Peter.

.....

Je suis Peter.

Goodbye, friends.

.....

Au revoir, amis.

The end.

.....

La fin.

