

Control Your Nerves Public Speaking Ep2

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

171 lines

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

Have you ever stood outside a closed door, waiting to walk into an English speaking exam and felt your own heart trying to escape from your chest?

As-tu déjà été debout devant une porte fermée, attendant d'entrer dans un examen d'anglais et ressenti ton propre cœur essayer de s'échapper de ta poitrine ?

I know that feeling perfectly, and it is absolutely terrifying.

Je connais parfaitement ce sentiment, et c'est absolument terrifiant.

You look at the clock on the wall, and every second feels incredibly heavy.

Tu regardes l'horloge sur le mur, et chaque seconde semble incroyablement lourde.

Your hands start shaking uncontrollably.

Tes mains commencent à trembler de manière incontrôlable.

Your mouth gets completely dry, like you have swallowed sand.

Ta bouche devient complètement sèche, comme si tu avais avalé du sable.

And the worst part is that your mind goes completely blank.

Et le pire, c'est que ton esprit devient complètement vide.

All the advanced

Tout le vocabulaire avancé

vocabulary you studied for months just disappears into the dark.

que tu as étudié pendant des mois disparaît simplement dans l'obscurité.

It feels like a complete disaster before you even open your mouth to say hello.

On dirait une catastrophe totale avant même que tu ouvres la bouche pour dire bonjour.

Welcome to your English Toolbox, your slow English podcast where we train your ears, your mind, and your nervous system.

Bienvenue dans ta boîte à outils en anglais, ton podcast d'anglais lent où nous entraînons tes oreilles, ton esprit et ton système nerveux.

I am Martin.

Je suis Martin.



And I am Julia.

Et je suis Julia.

Today is episode two of our public speaking series.

Aujourd'hui, c'est l'épisode deux de notre série sur la prise de parole en public.

And today we are focusing on something very different.

Et aujourd'hui, nous nous concentrons sur quelque chose de très différent.

We are focusing on the physical body, not the intellectual

Nous nous concentrons sur le corps physique, pas sur l'intellectuel

mind.

esprit.

If you stay with us for this extended episode, you will learn the famous 90-second rule of human neuroscience.

Si tu restes avec nous pour cet épisode prolongé, tu apprendras la célèbre règle des 90 secondes des neurosciences humaines.

You will also learn a complete toolkit of actionable, physical techniques to instantly calm your nervous system.

Tu apprendras aussi un ensemble complet de techniques physiques pratiques pour calmer instantanément ton système nerveux.

These are the exact tools you need before an IELTS, TOEFL, or Cambridge oral exam.

Ce sont les outils exacts dont tu as besoin avant un examen oral d'IELTS, de TOEFL ou de Cambridge.

These are also the tools you need to give a speech in front of an audience.

Ce sont aussi les outils dont tu as besoin pour donner un discours devant un public.

A work presentation, a school theater play, a political speech, etc. Even

Une présentation de travail, une pièce de théâtre scolaire, un discours politique, etc. Même

maybe you could also use these tools to propose marriage to your loved one.

peut-être que tu pourrais aussi utiliser ces outils pour proposer mariage à ta bien-aimée.

Allow us this little joke, please.

Permets-nous cette petite blague, s'il te plaît.

Yes, a full set of powerful tools.

Oui, un ensemble complet d'outils puissants.

We will teach you exactly how to survive the most dangerous and critical part of any presentation.

Nous allons t'apprendre exactement comment survivre à la partie la plus dangereuse et critique de toute présentation.



Let me take you back to a specific moment a few years ago when I had to give a presentation to a very large intimidating audience.

Laisse-moi te ramener à un moment précis il y a quelques années où j'ai dû faire une présentation devant un très grand public intimidant.

This was the conference in London, right?

C'était la conférence à Londres, n'est-ce pas ?

Exactly, the London

Exactement, la

conference.

conférence de Londres.

I was standing backstage hidden behind a heavy velvet curtain.

J'étais debout en coulisses, caché derrière un lourd rideau en velours.

I could hear the murmur of the crowd finding their seats, and I could hear the previous speaker finishing their conclusion.

Je pouvais entendre le murmure de la foule trouvant leurs sièges, et je pouvais entendre le précédent intervenant finir sa conclusion.

That waiting period just before you walk into the light is always the absolute worst part.

Cette période d'attente juste avant que tu entres dans la lumière est toujours la pire partie.

It is psychological torture.

C'est une torture psychologique.

Mentally, I was totally prepared for this day.

Mentalement, j'étais totalement préparé pour ce jour.

I knew my presentation perfectly, and I had practiced my transitions, but my body was completely betraying me.

Je connaissais ma présentation parfaitement, et j'avais pratiqué mes transitions, mais mon corps me trahissait complètement.

What was

Que se passait-il

happening to you physically in that moment?

physiquement avec toi à ce moment-là ?

My breathing became incredibly shallow.

Ma respiration est devenue incroyablement superficielle.

I was only taking tiny rapid breaths into the very top of my chest.

Je ne prenais que de petites respirations rapides dans le haut de ma poitrine.



When you use shallow breathing, you are not getting enough oxygen to your brain.

Quand tu utilises une respiration superficielle, tu ne reçois pas assez d'oxygène dans ton cerveau.

And when the brain lacks oxygen, it triggers even more panic.

Et quand le cerveau manque d'oxygène, cela déclenche encore plus de panique.

Exactly.

Exactement.

My hands were sweating so much that I could barely hold my index cards.

Mes mains transpiraient tellement que je pouvais à peine tenir mes cartes index.

My legs felt like they were made of heavy stone.

Mes jambes se sentaient comme si elles étaient faites de pierre lourde.

It sounds like your

Ça sonne comme si ton

body was preparing for a physical fight, not a speech.

corps se préparait pour un combat physique, pas pour un discours.

That is exactly what was happening.

C'est exactement ce qui se passait.

I felt like I was going to lose control, forget all my English vocabulary, and just run out the back door of the theater.

J'avais l'impression que j'allais perdre le contrôle, oublier tout mon vocabulaire anglais et juste sortir en courant par la porte arrière du théâtre.

For a very long time, I thought this kind of fear was a sign of mental weakness.

Pendant très longtemps, j'ai pensé que ce genre de peur était un signe de faiblesse mentale.

I thought I simply did not have the right personality for public speaking.

Je pensais que je n'avais tout simplement pas la bonne personnalité pour parler en public.

But Martin, what you were experiencing backstage was not a

Mais Martin, ce que tu vivais dans les coulisses n'était pas une

mental weakness at all.

faiblesse mentale du tout.

It was a physiological response.

C'était une réponse physiologique.

That is a fantastic C1 vocabulary word for our listeners, Julia.

C'est un mot de vocabulaire C1 fantastique pour nos auditeurs, Julia.



Physiological.

Physiologique.

Yes, let us define that clearly.

Oui, définissons cela clairement.

Physiological means relating to the way a living body naturally functions and reacts to its environment.

Physiologique signifie lié à la façon dont un corps vivant fonctionne naturellement et réagit à son environnement.

Your fear was physical first and mental second.

Ta peur était d'abord physique et ensuite mentale.

This is a huge realization.

C'est une énorme réalisation.

When you feel threatened, your brain does not know the difference between a hungry tiger and a Cambridge-speaking examiner.

Quand tu te sens menacé, ton cerveau ne sait pas faire la différence entre un tigre affamé et un examinateur de Cambridge.

To your ancient survival brain,

Pour ton ancien cerveau de survie,

both of those things are deadly threats.

les deux choses sont des menaces mortelles.

Exactly.

Exactement.

So the brain immediately floods your body with survival chemicals.

Alors le cerveau inonde immédiatement ton corps avec des produits chimiques de survie.

Mainly adrenaline.

Principalement de l'adrénaline.

We call that an adrenaline rush.

On appelle ça un pic d'adrénaline.

An adrenaline rush is an intense, sudden feeling of rapid energy designed to make you fight or run away.

Un pic d'adrénaline est une sensation intense et soudaine d'énergie rapide conçue pour te faire combattre ou fuir.

Your heart beats faster to pump blood to your muscles.

Ton cœur bat plus vite pour pomper le sang vers tes muscles.

Your mouth goes dry because your digestive system shuts down to save energy.

Ta bouche devient sèche parce que ton système digestif s'arrête pour économiser de l'énergie.



All of those terrible symptoms are just your body trying to protect

Tous ces terribles symptômes ne sont que ton corps essayant de te protéger

you.

toi.

But here is the scientific secret that changed my life as a speaker.

Mais voici le secret scientifique qui a changé ma vie en tant qu'orateur.

Neurologists have studied this chemical reaction extensively.

Les neurologues ont étudié cette réaction chimique de manière approfondie.

They found that an adrenaline rush takes exactly 90 seconds to peak and flush out of your bloodstream.

Ils ont découvert qu'un pic d'adrénaline prend exactement 90 secondes pour atteindre son maximum et sortir de ton sang.

Wait, let me make sure I understand that.

Attends, laisse-moi m'assurer que je comprends ça.

You are saying the chemical wave only lasts for 90 seconds?

Tu dis que la vague chimique ne dure que 90 secondes ?

Yes, just 90 seconds.

Oui, juste 90 secondes.

From the moment the deep fear hits you to the moment it naturally leaves your body is just

Depuis le moment où la peur profonde te frappe jusqu'au moment où elle quitte naturellement ton corps, il ne s'écoule que

one minute and a half.

une minute et demie.

If you do not fight it, the chemical reaction simply drops and fades away.

Si tu ne luttas pas contre ça, la réaction chimique diminue simplement et s'estompe.

That is incredible.

C'est incroyable.

So why does the fear usually last for the whole exam?

Alors pourquoi la peur dure-t-elle généralement pendant tout l'examen ?

Because we panic about the panic.

Parce que nous paniquons à propos de la panique.

When we feel our hands shaking, we think, oh no, I am ruining my exam.

Quand nous sentons nos mains trembler, nous pensons, oh non, je suis en train de ruiner mon examen.



That terrible thought creates a second adrenaline rush.

Cette terrible pensée crée une seconde montée d'adrénaline.

And then a third and a fourth, creating a continuous loop of anxiety.

Et ensuite une troisième et une quatrième, créant une boucle continue d'anxiété.

The shift and application precisely.

Le changement et l'application précisément.

So the major mindset shift for today is this.

Donc, le principal changement de mentalité pour aujourd'hui est celui-ci.

You do not need to fight your fear and you do not need to feel bad about it.

Tu n'as pas besoin de lutter contre ta peur et tu n'as pas besoin de te sentir mal à ce sujet.

You just need to manage your physical body for these 90 seconds until the wave passes.

Tu dois juste gérer ton corps physique pendant ces 90 secondes jusqu'à ce que la vague passe.

How exactly do we do that?

Comment faisons-nous cela exactement ?

Especially if an examiner is sitting across the table looking right at us.

Surtout si un examinateur est assis de l'autre côté de la table en nous regardant fixement.

We use a series of highly actionable micro rituals to survive that window.

Nous utilisons une série de micro-rituels hautement pratiques pour survivre à cette fenêtre.

The first tool is the

Le premier outil est le

breathing reset.

réinitialisation de la respiration.

When you sit down, breathe in slowly through your nose for four seconds.

Quand tu t'assois, inspire lentement par le nez pendant quatre secondes.

Hold that breath in your lungs for four seconds.

Garde cette respiration dans tes poumons pendant quatre secondes.

And then exhale completely and slowly through your mouth for six seconds.

Et ensuite expire complètement et lentement par la bouche pendant six secondes.

That long exhale is the most important part.

Cette longue expiration est la partie la plus importante.



An extended exhale physically massages the vagus nerve, which tells your nervous system that you are completely safe.

Une expiration prolongée masse physiquement le nerf vague, qui dit à ton système nerveux que tu es complètement en sécurité.

The second tool is a physical grounding technique.

Le deuxième outil est une technique d'ancrage physique.

Grounding means using your physical senses to connect with reality,

S'ancrer signifie utiliser tes sens physiques pour te connecter à la réalité,

pulling your attention away from your spinning thoughts.

éloignant ton attention de tes pensées qui tournent.

Exactly.

Exactement.

While you are breathing, push your feet hard into the floor.

Pendant que tu respires, pousse tes pieds fermement contre le sol.

Feel the solid ground supporting your shoes.

Ressens le sol solide soutenant tes chaussures.

Feel the wooden chair supporting your back.

Ressens la chaise en bois soutenant ton dos.

You are sending your brain physical evidence of stability.

Tu envoies à ton cerveau des preuves physiques de stabilité.

The third tool is building what I call your security system.

Le troisième outil est de construire ce que j'appelle ton système de sécurité.

What is a security system in the context of public speaking?

Qu'est-ce qu'un système de sécurité dans le contexte de parler en public ?

It means you must memorize your very first sentence perfectly.

Cela signifie que tu dois mémoriser parfaitement ta toute première phrase.

The adrenaline protocol in your

Le protocole d'adrénaline dans ton

body is at its absolute highest right when you are about to start speaking.

corps est à son maximum juste au moment où tu es sur le point de commencer à parler.

That is when your brain goes blank.

C'est à ce moment-là que ton cerveau devient vide.



If you have that first sentence memorized like a song, you have a safe ground to start from.

Si tu as cette première phrase mémorisée comme une chanson, tu as un terrain sûr pour commencer.

You do not have to think about grammar, you just have to press play.

Tu n'as pas à penser à la grammaire, tu dois juste appuyer sur play.

It acts as a bridge over that initial 90-second wave of nervousness.

Cela agit comme un pont au-dessus de cette vague initiale de 90 secondes de nervosité.

But to build this system properly, you must practice at home like a professional actor.

Mais pour construire ce système correctement, tu dois pratiquer chez toi comme un acteur professionnel.

Actors rehearse their lines endlessly so they can rely on muscle memory when the stage lights hit them.

Les acteurs répètent leurs répliques sans cesse pour pouvoir compter sur la mémoire musculaire quand les lumières de la scène les frappent.

Rehearse your first sentence in your bedroom with your eyes open.

Répète ta première phrase dans ta chambre les yeux ouverts.

Then rehearse it with your eyes closed.

Ensaye-le avec les yeux fermés.

Visualize the exam venue.

Visualise le lieu de l'examen.

Visualize the white walls, visualize the harsh lights, and visualize the serious examiner.

Visualise les murs blancs, visualise les lumières vives et visualise l'examineur sérieux.

You have to make your brain feel like you have already been in that scary room a hundred times before.

Tu dois faire en sorte que ton cerveau ait l'impression que tu as déjà été dans cette pièce effrayante cent fois auparavant.

Yes, familiarity destroys fear.

Oui, la familiarité détruit la peur.

And when you

Et quand tu

finally enter the real room, take a moment to read the room.

entres enfin dans la vraie pièce, prends un moment pour lire l'ambiance.

To read the room means to observe the emotional mood and connect with the people in the space.

Lire l'ambiance signifie observer l'état émotionnel et se connecter avec les gens dans l'espace.

Do not look at the floor and do not look at your shoes.

Ne regarde pas le sol et ne regarde pas tes chaussures.



Look at the examiner as a human being.

Regarde l'examineur comme un être humain.

If you can connect with them, maybe with a polite smile, a comment about the rainy weather or a quick greeting, the tension will ease immediately.

Si tu peux te connecter avec eux, peut-être avec un sourire poli, un commentaire sur le temps pluvieux ou un salut rapide, la tension se dissipera immédiatement.

You realize they

Tu réalises qu'ils

are not tigers trying to eat you.

ne sont pas des tigres essayant de te manger.

And finally, the most powerful and authoritative trick of all, the delayed start.

Et enfin, le truc le plus puissant et autoritaire de tous, le départ retardé.

Oh, this is so crucial for time to exams like IELTS, TOEFL, or the Cambridge Advanced Tests.

Oh, c'est tellement crucial pour des examens avec un temps comme l'IELTS, le TOEFL ou les Cambridge Advanced Tests.

When the examiner looks at you and says, Please start, do not speak immediately.

Quand l'examineur te regarde et dit : S'il te plaît, commence, ne parle pas immédiatement.

The amateur speaker rushes into the first word because silence feels uncomfortable.

Le locuteur amateur se précipite vers le premier mot parce que le silence est inconfortable.

But the professional speaker uses the silence.

Mais le locuteur professionnel utilise le silence.

Exactly!

Exactement !

Pause for three slow, deliberate seconds before you deliver

Fais une pause de trois secondes lentes et délibérées avant de prononcer

your memorized first sentence.

ta première phrase mémorisée.

Look at the examiner, smile slightly, take a deep breath in, and then begin.

Regarde l'examineur, souris légèrement, prends une grande inspiration et commence ensuite.

Those three seconds show absolute confidence.

Ces trois secondes montrent une confiance absolue.

They establish your dominance over the situation, proving that you control the time.

Elles établissent ta domination sur la situation, prouvant que tu contrôles le temps.



So, let us review our physical strategy for today.

Alors, récapitulons notre stratégie physique pour aujourd'hui.

Fear before speaking a foreign language is highly physiological, not a character flaw.

La peur avant de parler une langue étrangère est très physiologique, pas un défaut de caractère.

It is simply a 90-second chemical wave of adrenaline.

C'est simplement une vague chimique d'adrénaline de 90 secondes.

Do not fight the wave because fighting it makes it bigger.

Ne lutte pas contre la vague car la combattre la rend plus grande.

Breathe

Respire

deeply with a long exhale.

profondément avec une longue exhalation.

Practice your grounding by feeling the floor.

Pratique ton ancrage en ressentant le sol.

Use your memorized security system to survive the opening moment.

Utilise ton système de sécurité mémorisé pour survivre au moment d'ouverture.

Read the room to connect with your audience as human beings.

Lis l'ambiance pour te connecter avec ton public en tant qu'êtres humains.

And always delay your first words to establish authority.

Et retarde toujours tes premiers mots pour établir l'autorité.

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.

What is your biggest physical symptom when you get nervous before an English conversation?

Quel est ton plus grand symptôme physique quand tu es nerveux avant une conversation en anglais ?

Do your hands shake?

Tes mains tremblent-elles ?

Does your heart race or does your

Ton cœur s'emballe-t-il ou ton

mind just go completely blank?

esprit devient-il complètement vide ?

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 your comments will show us the right path for future episodes.

Ta voix et tes commentaires nous montreront le bon chemin pour les futurs épisodes.

Thank you for listening and we will see you with the next one.

Merci d'écouter et on se voit au prochain.

And if you are going to give a speech tomorrow, remember your uneasiness is normal.

Et si tu vas donner un discours demain, rappelle-toi que ton malaise est normal.

You are human.

Tu es humain.

Breath.

Respire.

Use your memorized sentence.

Utilise ta phrase mémorisée.

Wait a few seconds and go.

Attends quelques secondes et commence.

You will surprise you really enjoy public

Tu vas être surpris que tu aimes vraiment parler en public

speaking.

parler.

We will keep you coaching in the next episode.

On va continuer à te coacher dans le prochain épisode.

See you soon.

À bientôt.

