

Control Your Voice Under Pressure Ep3

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

163 lines

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

I want you to imagine that you are sitting in a very important, high-stakes meeting with your international team.

Je veux que tu imagines que tu es assis dans une réunion très importante et à enjeux élevés avec ton équipe internationale.

Everyone around the table is speaking in rapid, fluent English, and you are trying your absolute best just to follow the rhythm of the conversation.

Tout le monde autour de la table parle en anglais rapide et fluide, et tu essaies de faire de ton mieux juste pour suivre le rythme de la conversation.

Suddenly, the director of the company turns directly to you, says your name out loud, and asks for your professional opinion on a very complex problem.

Soudain, le directeur de l'entreprise se tourne directement vers toi, dit ton nom à voix haute et demande ton avis professionnel sur un problème très complexe.

Instantly, your heart drops and your mind goes completely, terrifyingly

Instantanément, ton cœur s'effondre et ton esprit devient complètement, terriblement

blank.

vide.

You have a thousand brilliant, nuanced ideas floating around in your native language, but you cannot find a single English word to express them.

Tu as mille idées brillantes et nuancées qui flottent dans ta langue maternelle, mais tu ne peux trouver aucun mot en anglais pour les exprimer.

It feels like your brain has just shut down, the system has crashed, and the silence in the room becomes incredibly heavy and embarrassing.

On dirait que ton cerveau vient de s'éteindre, le système a planté, et le silence dans la pièce devient incroyablement lourd et embarrassant.

Welcome to your English Toolbox, your slow English podcast, where we train your ears, your mind, and your communication strategy.

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

I am Martin, and I am Julia.

Je suis Martin, et je suis Julia.



Today is episode 3

Aujourd'hui, c'est l'épisode 3

of our public speaking series.

de notre série sur la prise de parole en public.

And today, we are going to solve the terrifying problem of the blank mind.

Et aujourd'hui, nous allons résoudre le problème terrifiant de l'esprit vide.

If you stay with us for this extended masterclass, you will discover that freezing in public is almost never a vocabulary problem.

Si tu restes avec nous pour cette masterclass prolongée, tu découvriras que geler en public n'est presque jamais un problème de vocabulaire.

You freeze because you are trying to build a complex house without a blueprint.

Tu gèles parce que tu essaies de construire une maison complexe sans plan.

We are going to teach you the ultimate structure trick that professional speakers use to ensure they never, ever run out of words.

Nous allons t'apprendre le truc de structure ultime que les orateurs professionnels utilisent pour s'assurer qu'ils ne manquent jamais, jamais de mots.

We will

Nous allons

show you exactly how to buy time, how to organize your messy thoughts instantly, and how to easily pass the coherence sections of the IELTS or Cambridge oral exams.

te montrer exactement comment acheter du temps, comment organiser tes pensées désordonnées instantanément, et comment passer facilement les sections de cohérence des examens oraux IELTS ou Cambridge.

Before we dive into this strategy, I want to ask you one quick favor.

Avant de plonger dans cette stratégie, je veux te demander une petite faveur.

If you learn a new technique today that makes you feel more confident and less afraid, please leave a comment on the platform where you are listening.

Si tu apprends une nouvelle technique aujourd'hui qui te fait sentir plus confiant et moins effrayé, s'il te plaît laisse un commentaire sur la plateforme où tu écoutes.

Your comments are the lifeblood of this project.

Tes commentaires sont la sève de ce projet.

They help

Ils aident

our show grow, they help us reach more international professionals who are struggling, and they keep our community alive week after week.

notre émission à grandir, ils nous aident à atteindre plus de professionnels internationaux qui luttent, et ils gardent notre communauté vivante semaine après semaine.



Let me tell you a story about a former student of mine named Ravi.

Laisse-moi te raconter une histoire sur un ancien élève à moi nommé Ravi.

Ravi is a brilliant, highly educated software engineer from India who is currently living and working in Berlin.

Ravi est un brillant ingénieur logiciel hautement éduqué d'Inde qui vit et travaille actuellement à Berlin.

His reading and writing skills in English are absolutely excellent.

Ses compétences en lecture et en écriture en anglais sont absolument excellentes.

Easily a solid C1 level on paper.

Facilement un solide niveau C1 sur le papier.

He can write beautiful, complex emails without making a

Il peut écrire de beaux e-mails complexes sans faire une

single grammatical mistake.

seule erreur grammaticale.

But Ravi had a massive paralyzing problem with speaking in public or participating in spontaneous office debates.

Mais Ravi avait un énorme problème paralysant avec le fait de parler en public ou de participer à des débats spontanés au bureau.

One Tuesday morning, Ravi was sitting in a critical project planning meeting with senior management.

Un mardi matin, Ravi était assis dans une réunion critique de planification de projet avec la direction.

His director suddenly looked across the table and asked, Ravi, do you think we should delay the software launch until next month?

Son directeur a soudainement regardé à travers la table et a demandé, Ravi, penses-tu que nous devrions retarder le lancement du logiciel jusqu'au mois prochain ?

It was a relatively simple question, but it required a thoughtful, professional, and persuasive answer.

C'était une question relativement simple, mais elle nécessitait une réponse réfléchie, professionnelle et persuasive.

Ravi knew the answer perfectly well in his

Ravi savait parfaitement la réponse dans sa

head.

tête.

He knew they desperately needed to delay the launch because his team had found several dangerous bugs in the code.

Il savait qu'ils avaient désespérément besoin de retarder le lancement parce que son équipe avait trouvé plusieurs bugs dangereux dans le code.

But instead of answering clearly, Ravi froze completely.

Mais au lieu de répondre clairement, Ravi s'est complètement figé.



He started one sentence, realized he did not know how to finish it, stopped, apologized, started a completely different sentence, and then just felt totally silent.

Il a commencé une phrase, s'est rendu compte qu'il ne savait pas comment la finir, s'est arrêté, s'est excusé, a commencé une phrase complètement différente, puis s'est senti totalement silencieux.

He felt incredibly embarrassed, and looking at the faces of his colleagues, he believed his English was just not good enough for his senior position.

Il se sentait incroyablement embarrassé, et en regardant les visages de ses collègues, il croyait que son anglais n'était tout simplement pas assez bon pour son poste senior.

After the meeting, he called me in an absolute panic.

Après la réunion, il m'a appelé dans une panique absolue.

He told me he needed to buy a new textbook and memorize 500 new advanced vocabulary words immediately.

Il m'a dit qu'il avait besoin d'acheter un nouveau manuel et de mémoriser immédiatement 500 nouveaux mots de vocabulaire avancé.

But Martin, you told him the absolute truth about his English, didn't you?

Mais Martin, tu lui as dit la vérité absolue sur son anglais, n'est-ce pas ?

Yes, I did.

Oui, je l'ai fait.

I told him, Ravi, your English is already fantastic, and your vocabulary is huge.

Je lui ai dit, Ravi, ton anglais est déjà fantastique, et ton vocabulaire est énorme.

Your problem is not your dictionary.

Ton problème n'est pas ton dictionnaire.

Your problem is your total lack of architecture.

Ton problème est ton manque total d'architecture.

Let us deeply analyze exactly what happened in

Analysons profondément exactement ce qui s'est passé dans

Ravi's brain in that specific meeting.

le cerveau de Ravi lors de cette réunion spécifique.

When you are asked a sudden, unexpected question, your brain produces abstract ideas at lightning speed.

Quand on te pose une question soudaine et inattendue, ton cerveau produit des idées abstraites à la vitesse de l'éclair.

But if you do not have a safe, predictable container to put those ideas into, you experience something called cognitive overload.

Mais si tu n'as pas un conteneur sûr et prévisible pour mettre ces idées, tu expérimentes quelque chose qu'on appelle surcharge cognitive.

Cognitive overload is a fantastic psychological term for our listeners to understand.

La surcharge cognitive est un terme psychologique fantastique pour que nos auditeurs comprennent.



It means your working memory is receiving too much information at once, and the mental system simply crashes.

Cela signifie que ta mémoire de travail reçoit trop d'informations à la fois, et le système mental s'effondre simplement.

Exactly.

Exactement.

Ravi was trying to translate his

Ravi essayait de traduire son

entire complex technical thought process directly into English all at the exact same time.

complet et complexe processus de pensée technique directement en anglais en même temps.

He was frantically searching his brain for the perfect grammar, the perfect vocabulary, and the perfect tone simultaneously.

Il cherchait frénétiquement dans son cerveau la grammaire parfaite, le vocabulaire parfait et le ton parfait simultanément.

And let me be very clear, that is impossible to do in real time, even for native English speakers.

Et laisse-moi être très clair, c'est impossible à faire en temps réel, même pour les locuteurs natifs d'anglais.

Native speakers do not speak in perfect, complex paragraphs when they are asked a sudden question.

Les locuteurs natifs ne parlent pas en paragraphes parfaits et complexes quand on leur pose une question soudaine.

Native speakers speak in frameworks.

Les locuteurs natifs parlent en structures.

They rely on invisible structures to guide their

Ils se basent sur des structures invisibles pour guider leurs

sentences safely from the beginning to the end.

phrases en toute sécurité du début à la fin.

This brings us to a very important concept for anyone taking an official speaking exam, like the IELTS, TOEFL, or the Cambridge Advanced Tests.

Cela nous amène à un concept très important pour quiconque passe un examen de parole officiel, comme l'IELTS, le TOEFL ou les tests avancés de Cambridge.

We need to talk about the concept of coherence.

Nous devons parler du concept de cohérence.

When an examiner is sitting across from you with a clipboard, they are not just counting your big vocabulary words.

Quand un examinateur est assis en face de toi avec une planche à clip, il ne compte pas seulement tes grands mots de vocabulaire.



They are listening for coherence.

Il écoute la cohérence.

Coherence does not mean using beautiful poetic language.

La cohérence ne signifie pas utiliser un beau langage poétique.

Coherence simply means that your ideas

La cohérence signifie simplement que tes idées

are logically connected, well organized, and incredibly easy for the listener to follow.

sont logiquement connectées, bien organisées et incroyablement faciles à suivre pour l'auditeur.

Examiners and business managers do not want to hear a disorganized, chaotic genius.

Les examinateurs et les managers d'entreprise ne veulent pas entendre un génie désorganisé et chaotique.

They want to hear a structured, logical, and calm communicator.

Ils veulent entendre un communicateur structuré, logique et calme.

When you have a structure, your brain finally relaxes.

Quand tu as une structure, ton cerveau se détend enfin.

You stop panicking about what word to say next, because the structure dictates what comes next automatically.

Tu arrêtes de paniquer sur quel mot dire ensuite, parce que la structure dicte automatiquement ce qui vient ensuite.

So, how do we actually build this structure?

Alors, comment construisons-nous réellement cette structure ?

How do we give our brain a reliable map so

Comment donnons-nous à notre cerveau une carte fiable pour que

we never get lost in the middle of a sentence again?

nous ne nous perdions plus jamais au milieu d'une phrase ?

The absolute best solution to this terrifying cognitive overload is to memorize a universal, unbreakable framework.

La meilleure solution absolue à cette terrifiante surcharge cognitive est de mémoriser un cadre universel et incassable.

We call this powerful framework the three-part rule.

Nous appelons ce puissant cadre la règle des trois parties.

Some communication experts and exam evaluators also call it the point-example conclusion method.

Certains experts en communication et évaluateurs d'examens l'appellent aussi la méthode point-exemple-conclusion.



Whenever someone asks you a spontaneous question, you must force your panicked brain into these three highly predictable boxes.

Chaque fois que quelqu'un te pose une question spontanée, tu dois forcer ton cerveau en panique dans ces trois boîtes hautement prévisibles.

Step one is the point.

Le premier pas est le point.

In this very first step, you give a

Dans ce tout premier pas, tu donnes un

direct, incredibly simple answer to the question in one short sentence.

réponse directe et extrêmement simple à la question en une phrase courte.

You do not try to explain why yet.

Tu n'essaies pas encore d'expliquer pourquoi.

You just state your professional position as clearly as possible.

Tu declares simplement ta position professionnelle aussi clairement que possible.

Step two is the example.

L'étape deux est l'exemple.

Here, you provide a personal story, a specific fact, or a logical reason to support that first sentence.

Ici, tu fournis une histoire personnelle, un fait spécifique ou une raison logique pour soutenir cette première phrase.

This is the exact place where you can safely expand your ideas and use your beautiful, descriptive C1 vocabulary.

C'est exactement l'endroit où tu peux développer tes idées en toute sécurité et utiliser ton magnifique vocabulaire descriptif de C1.

And finally, step three is the conclusion.

Et enfin, l'étape trois est la conclusion.

You briefly

Tu résumes brièvement

summarize what you just said, you bring the idea back to the beginning, and most importantly, you stop talking.

ce que tu viens de dire, tu ramènes l'idée au début, et surtout, tu arrêtes de parler.

Knowing exactly when to stop talking is an absolute superpower in public speaking and in official Cambridge exams.

Savoir exactement quand arrêter de parler est un superpouvoir absolu dans la prise de parole en public et dans les examens officiels de Cambridge.

Let us look back at Ravi in that stressful boardroom meeting.

Regardons en arrière Ravi dans cette réunion stressante du conseil d'administration.



If Ravi had used this exact structure, his answer would have been effortless and highly professional.

Si Ravi avait utilisé cette structure exacte, sa réponse aurait été sans effort et hautement professionnelle.

He would look at his director, take a breath, and say, Yes, I strongly believe we

Il regarderait son directeur, prendrait une respiration et dirait, Oui, je crois fermement que nous
must delay the software launch.

devons retarder le lancement du logiciel.

That is his direct, uncompromising point.

C'est son point direct et intransigeant.

Then he would say, For instance, my engineering team found three major security bugs yesterday that will
completely ruin the user experience.

Ensuite, il dirait, Par exemple, mon équipe d'ingénierie a trouvé trois bugs de sécurité majeurs hier qui ruineront
complètement l'expérience utilisateur.

That is his clear, undeniable example.

C'est son exemple clair et indéniable.

And finally, he would say, Therefore, waiting one month is the safest and most responsible option for the
company's reputation.

Et enfin, il dirait, Par conséquent, attendre un mois est l'option la plus sûre et la plus responsable pour la
réputation de l'entreprise.

That is his confident, strong conclusion.

C'est sa conclusion confiante et forte.

Notice how incredibly simple and effective that flow of information is.

Remarque à quel point ce flux d'informations est incroyablement simple et efficace. Il n'y a pas de

There are no complex

Il n'y a pas de

grammatical acrobatics, just pure professional coherence.

acrobaties grammaticales, juste une pure cohérence professionnelle.

But Martin, I can hear our listeners asking, there is always a gap between hearing the difficult question and
starting the three-part rule.

Mais Martin, je peux entendre nos auditeurs demander, il y a toujours un écart entre entendre la question
difficile et commencer la règle des trois parties.

That is a very sharp and realistic observation from our friends listening.

C'est une observation très aiguë et réaliste de nos amis qui écoutent.

You cannot always jump instantly into your point like a programmed robot.

Tu ne peux pas toujours sauter instantanément à ton point comme un robot programmé.



Sometimes your brain desperately needs three or four seconds to find the right file in the mental filing cabinet.

Parfois, ton cerveau a désespérément besoin de trois ou quatre secondes pour trouver le bon fichier dans le classeur mental.

And dead silence in a professional conversation or

Et le silence mort dans une conversation professionnelle ou

an IELTS exam feels incredibly awkward and heavy.

un examen IELTS se sent incroyablement gênant et lourd.

This is exactly why you must learn how to strategically buy time using professional fillers.

C'est exactement pourquoi tu dois apprendre à acheter du temps stratégiquement en utilisant des remplissages professionnels.

Amateurs get nervous and say, or they just stare blankly at the wall in pure panic.

Les amateurs deviennent nerveux et disent, ou ils regardent simplement le mur dans un pur état de panique.

Professionals use elegant linguistic bridges to delay their answer without looking foolish or unprepared.

Les professionnels utilisent des ponts linguistiques élégants pour retarder leur réponse sans avoir l'air idiot ou non préparé.

Exactly.

Exactement.

If you are sitting in an IELTS Part 3 exam and the examiner asks you a weird philosophical question, you can use a filler.

Si tu es assis dans un examen IELTS Partie 3 et que l'examinateur te pose une question philosophique étrange, tu peux utiliser un remplissage.

You can

Tu peux

look at them and say, That is a fascinating perspective.

les regarder et dire, C'est une perspective fascinante.

Let me consider that for a brief moment.

Laisse-moi réfléchir à cela un bref instant.

Or you could say, To be completely honest, I have never thought about that before, but I would probably say, These specific phrases are absolute magic because they give your brain three precious seconds of breathing room.

Ou tu pourrais dire, Pour être complètement honnête, je n'y ai jamais pensé auparavant, mais je dirais probablement, Ces phrases spécifiques sont de la magie absolue car elles donnent à ton cerveau trois précieuses secondes de répit.

You are speaking confidently, your pronunciation is great, but you are not actually saying anything of substance yet.

Tu parles avec confiance, ta prononciation est excellente, mais tu ne dis en réalité rien de substantiel pour l'instant.



You are just laying down the red

Tu es juste en train de dérouler le rouge

carpet before you walk safely on it.

tapis avant de marcher dessus en toute sécurité.

You also need simple linking expressions to connect your three parts smoothly so the examiner can follow your logic.

Tu as aussi besoin d'expressions de liaison simples pour connecter tes trois parties de manière fluide afin que l'examineur puisse suivre ta logique.

To move gracefully from your point to your example, you should use phrases like, for instance, let me give you a clear example or my personal experience with this is, To move down to your conclusion, use phrases like, So ultimately, that is precisely why I believe, or to sum it all up.

Pour passer élégamment de ton point à ton exemple, tu devrais utiliser des phrases comme : par exemple, laisse-moi te donner un exemple clair ou mon expérience personnelle avec ça est, Pour descendre à ta conclusion, utilise des phrases comme : Donc finalement, c'est précisément pourquoi je crois, ou pour résumer tout ça.

Now,

Maintenant,

let us do a live mini-exercise to show you exactly how powerful this structure is in real time.

faisons un mini-exercice en direct pour te montrer exactement à quel point cette structure est puissante en temps réel.

I am going to put you on the spot, Martin, and ask you a random difficult question.

Je vais te mettre au défi, Martin, et te poser une question difficile au hasard.

And I want you to answer it using the exact formula we just taught our listeners.

Et je veux que tu y répondes en utilisant la formule exacte que nous venons d'enseigner à nos auditeurs.

I am completely ready, go ahead.

Je suis complètement prêt, vas-y.

Okay, here is the question for your imaginary Cambridge exam.

D'accord, voici la question pour ton examen imaginaire de Cambridge.

Do you think that remote work is ultimately better for modern society than

Penses-tu que le travail à distance est finalement meilleur pour la société moderne que travailler dans un bureau physique traditionnel ?

That is an incredibly interesting question.

C'est une question incroyablement intéressante.

Let me think about the social impact of that for a second.

Laisse-moi réfléchir à l'impact social de cela pendant une seconde.



Yes, I strongly believe that remote work is significantly better for our modern society.

Oui, je crois fermement que le travail à distance est significativement meilleur pour notre société moderne.

For instance, when professionals avoid commuting for two hours every single day, they invest that recovered time back into their families and their physical health.

Par exemple, quand les professionnels évitent de faire la navette pendant deux heures chaque jour, ils investissent ce temps récupéré dans leurs familles et leur santé physique.

I have seen my own colleagues become much happier and much more productive since they started working

J'ai vu mes propres collègues devenir beaucoup plus heureux et beaucoup plus productifs depuis qu'ils ont commencé à travailler

from their living rooms. So ultimately, the flexibility and freedom of remote work creates healthier, more balanced citizens.

depuis leurs salons. Donc finalement, la flexibilité et la liberté du travail à distance créent des citoyens plus sains et plus équilibrés.

That was absolutely perfect, and it sounded completely natural.

C'était absolument parfait, et ça sonnait complètement naturel.

Let us break down exactly what you just did for our listeners.

Analysons exactement ce que tu viens de faire pour nos auditeurs.

First, I used a strategic filler to buy myself two seconds of time to organize my thoughts.

D'abord, j'ai utilisé un remplissage stratégique pour me donner deux secondes de temps pour organiser mes pensées.

Then you made your direct point.

Ensuite, tu as fait ton point direct.

Yes, remote work is better.

Oui, le travail à distance est meilleur.

Then I gave my detailed example.

Puis j'ai donné mon exemple détaillé.

I used the concrete concept of commuting,

J'ai utilisé le concept concret de la navette,

and I mentioned my colleagues to make it personal and real.

et j'ai mentionné mes collègues pour le rendre personnel et réel.

And finally, you delivered your clear conclusion, starting with the linking words, so ultimately.

Et enfin, tu as livré ta conclusion claire, en commençant par les mots de liaison, donc finalement.

It creates a beautiful, logical circle that is incredibly satisfying for any examiner or manager to listen to.

Cela crée un cercle logique et beau qui est incroyablement satisfaisant à écouter pour n'importe quel examinateur ou manager.



So let us quickly recap the core lesson of today's masterclass.

Alors récapitulons rapidement la leçon centrale de la masterclass d'aujourd'hui.

When you freeze in public or in an exam, it is almost never a vocabulary problem.

Quand tu restes bloqué en public ou lors d'un examen, ce n'est presque jamais un problème de vocabulaire.

It is a structural and architectural problem.

C'est un problème structurel et architectural.

You do not

Tu n'as pas besoin

need a bigger dictionary to survive a meeting or a Cambridge oral test.

d'un dictionnaire plus grand pour survivre à une réunion ou à un examen oral de Cambridge.

You just need a much better map.

Tu as juste besoin d'une carte beaucoup meilleure.

Always use the three-part rule, point, example, and conclusion.

Utilise toujours la règle des trois parties : point, exemple et conclusion.

Use strategic, professional fillers to buy yourself time gracefully.

Utilise des remplissages stratégiques et professionnels pour gagner du temps avec élégance.

And connect your ideas with simple, effective linking expressions.

Et connecte tes idées avec des expressions de liaison simples et efficaces.

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.

Tell us, what is your absolute favorite phrase to buy time when someone asks you a difficult question?

Dis-nous, quelle est ta phrase préférée pour gagner du temps quand quelqu'un te pose une question difficile ?

Do you

Utilises-tu

use a specific English filler, or do you prefer to just take a deep, confident breath?

un remplissage spécifique en anglais ou préfères-tu simplement prendre une profonde respiration confiante ?

Your comments show the podcast platforms that our community is real, active and growing every single day.

Tes commentaires montrent aux plateformes de podcast que notre communauté est réelle, active et grandit chaque jour.

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

Nous avons besoin de tes commentaires parce que ta voix est bien plus importante que la nôtre.

Your voice and your comments will show us the exact right path for our future episodes.

Ta voix et tes commentaires nous montreront le chemin exact pour nos futurs épisodes.



Thank you for listening, and keep practicing your structure!

.....
Merci de nous écouter, et continue à pratiquer ta structure !

