

Calm English 100 Powerful Sentences Stage

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

165 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 Your English Toolbox, ton podcast d'anglais lent où nous entraînons tes oreilles étape par étape.

I am Martin, and I am Peter.

Je suis Martin, et je suis Peter.

Today, we tackle the fear of public speaking by practicing 100 essential sentences.

Aujourd'hui, nous abordons la peur de parler en public en pratiquant 100 phrases essentielles.

You will learn to own the stage and transform your nerves into a professional presence.

Tu vas apprendre à maîtriser la scène et à transformer tes nerfs en une présence professionnelle.

This episode is your training ground to become a calm and effective communicator.

Cet épisode est ton terrain d'entraînement pour devenir un communicateur calme et efficace.

By listening until the end, you will master the art of starting a speech, learn how to

En écoutant jusqu'à la fin, tu vas maîtriser l'art de commencer un discours, apprendre à

connect complex ideas and build the confidence to speak in any situation.

connecter des idées complexes et construire la confiance pour parler dans n'importe quelle situation.

Before we continue with our practice, let us explain exactly how this exercise works.

Avant de continuer avec notre pratique, laissez-nous expliquer exactement comment cet exercice fonctionne.

We are using a technique called shadowing, which is a powerful way to train your brain.

Nous utilisons une technique appelée 'shadowing', qui est une façon puissante d'entraîner ton cerveau.

Think of a shadow following a person on a sunny day.

Pense à une ombre suivant une personne par une journée ensoleillée.

The shadow does not wait for the person to stop moving.

L'ombre n'attend pas que la personne cesse de bouger.

It follows along at the same time.

Elle suit en même temps.



In this exercise, you do not need to wait

Dans cet exercice, tu n'as pas besoin d'attendre

for the speaker to finish the whole sentence before you repeat it.

que le locuteur termine toute la phrase avant de la répéter.

You and the voice are speaking together almost at the exact same time.

Toi et la voix parlez ensemble presque au même moment.

By doing this, you are not just learning words.

En faisant cela, tu n'apprends pas seulement des mots.

You are capturing the natural rhythm and music of English.

Tu captures le rythme naturel et la musique de l'anglais.

This method helps your mouth and your ears work together as a team to improve your fluency.

Cette méthode aide ta bouche et tes oreilles à travailler ensemble comme une équipe pour améliorer ta fluidité.

Follow the sound and stay right behind the voice.

Suis le son et reste juste derrière la voix.

My message is more important than my fear.

Mon message est plus important que ma peur.

I have

J'ai

something valuable to share with this room.

quelque chose de précieux à partager avec cette salle.

Every great speaker started exactly where I am now.

Chaque grand orateur a commencé exactement là où je suis maintenant.

I am not here to be perfect.

Je ne suis pas ici pour être parfait.

I am here to be helpful.

Je suis ici pour être utile.

I trust my voice and the preparation I have done.

Je fais confiance à ma voix et à la préparation que j'ai faite.

The audience wants me to succeed and learn from me.

Le public veut que je réussisse et apprenne de moi.

My nerves are just energy that I can use for my talk.

Mes nerfs ne sont que de l'énergie que je peux utiliser pour ma présentation.



I am a capable and confident communicator.

Je suis un communicateur capable et confiant.

Speaking is a skill that I am mastering step by step.

Parler est une compétence que je maîtrise étape par étape.

Today

Aujourd'hui

is a great opportunity to connect with people.

est une grande opportunité de me connecter avec les gens.

That was the first block of sentences to build your mindset.

C'était le premier bloc de phrases pour construire ton état d'esprit.

Take a moment to feel that confidence before we move to the next part.

Prends un moment pour ressentir cette confiance avant que nous passions à la partie suivante.

Part 3 Becoming calm just before starting.

Partie 3 Devenir calme juste avant de commencer.

I breathe in deeply and let go of all my tension.

Je respire profondément et relâche toute ma tension.

My feet are firm and grounded on the floor.

Mes pieds sont fermes et ancrés au sol.

I am present in this moment and I am safe.

Je suis présent dans ce moment et je suis en sécurité.

I choose to speak with a slow and steady rhythm.

Je choisis de parler avec un rythme lent et régulier.

There is no rush to begin my first sentence.

Il n'y a pas d'urgence à commencer ma première phrase.

I smile because I am ready to start this journey.

Je souris parce que je suis prêt à commencer ce voyage.

My mind is clear and my body is relaxed.

Mon esprit est clair et mon corps est détendu.

I focus only on the person right in front of me.

Je me concentre uniquement sur la personne juste devant moi.

I accept this challenge with a calm heart.

J'accepte ce défi avec un cœur calme.



This is my time to shine and I am ready.

C'est mon moment de briller et je suis prêt.

Well done.

Bien joué.

You are now centered and focused.

Tu es maintenant centré et concentré.

Remember that your breath is your best friend when you are on stage.

Rappelle-toi que ta respiration est ta meilleure amie quand tu es sur scène.

Part 4

Partie 4

Greetings and opening sentences.

Salutations et phrases d'ouverture.

Good morning everyone and thank you for joining me today.

Bonjour à tous et merci de m'avoir rejoint aujourd'hui.

It is a true honor to be standing here with you.

C'est un véritable honneur d'être ici avec vous tous.

I would like to start by telling you a short story.

Je voudrais commencer par vous raconter une courte histoire.

Thank you for that very kind and warm introduction.

Merci pour cette introduction si aimable et chaleureuse.

Have you ever felt like you were in the wrong place?

As-tu déjà eu l'impression d'être au mauvais endroit ?

Today I want to talk about a topic that affects us all.

Aujourd'hui, je veux parler d'un sujet qui nous concerne tous.

Let me begin with a question that changed my life.

Laisse-moi commencer par une question qui a changé ma vie.

I am

Je suis

delighted to see so many people interested in this.

enchanté de voir tant de personnes intéressées par cela.

We are here today to explore new ways of working together.

Nous sommes ici aujourd'hui pour explorer de nouvelles façons de travailler ensemble.



Before we dive in, let us look at the big picture.

Avant de plonger, regardons le tableau d'ensemble.

My goal for this presentation is very simple.

Mon objectif pour cette présentation est très simple.

I want to share three ideas that can improve your daily routine.

Je veux partager trois idées qui peuvent améliorer ta routine quotidienne.

Thank you all for taking the time to be here.

Merci à tous d'avoir pris le temps d'être ici.

Imagine for a moment that anything is possible.

Imagine un moment que tout est possible.

First, I will go over the history of our project.

D'abord, je vais passer en revue l'histoire de notre projet.

Then

Puis

we will discuss the challenges we face today.

nous discuterons des défis auxquels nous faisons face aujourd'hui.

Finally, I will present a vision for our future.

Enfin, je vais présenter une vision pour notre avenir.

Please feel free to hold your questions until the end.

N'hésite pas à garder tes questions jusqu'à la fin.

I am excited to share my research with you this morning.

Je suis excité de partager ma recherche avec vous tous ce matin.

Let us get started with our first main point.

Commençons par notre premier point principal.

You have successfully opened your speech with these 20 phrases.

Tu as ouvert avec succès ton discours avec ces 20 phrases.

A strong start is the foundation of a great presentation.

Un bon départ est la base d'une grande présentation.

Quick reminder.

Rappel rapide.

I want to take a short moment to remind you of

Je veux prendre un bref moment pour te rappeler les



the benefits of our Patreon community.

bénéfices de notre communauté Patreon.

If you enjoy this method, the Patreon page offers full transcriptions and study guides for every episode.

Si tu apprécies cette méthode, la page Patreon offre des transcriptions complètes et des guides d'étude pour chaque épisode.

You can also download vocabulary lists, workbooks and summary infographic images to help you learn.

Tu peux aussi télécharger des listes de vocabulaire, des cahiers d'exercices et des images infographiques résumées pour t'aider à apprendre.

We provide vocabulary cheat sheets and more materials are coming in the future.

Nous fournissons des fiches de vocabulaire et d'autres matériaux arriveront dans le futur.

Please check the link in the episode description to support our work, ideas and paragraphs.

Veuillez vérifier le lien dans la description de l'épisode pour soutenir notre travail, idées et paragraphes.

Now that we have seen the problem, let us look at the solution.

Maintenant que nous avons vu le problème, regardons la solution.

This

Ceci

brings me to the next important part of my talk.

me mène à la prochaine partie importante de ma présentation.

In addition to what I just said, we must consider the cost.

En plus de ce que je viens de dire, nous devons considérer le coût.

However, there is another perspective we should explore.

Cependant, il y a une autre perspective que nous devrions explorer.

Consequently, the team decided to take a different path.

Par conséquent, l'équipe a décidé de prendre un chemin différent.

Moving on, I would like to show you some data.

Pour continuer, j'aimerais te montrer quelques données.

Furthermore, this strategy has worked in many other cities.

De plus, cette stratégie a fonctionné dans de nombreuses autres villes.

On the other hand, some people believe we should wait.

D'autre part, certaines personnes pensent que nous devrions attendre.

That is why it is so important to act right now, to

C'est pourquoi il est si important d'agir maintenant, pour



illustrate this point.

illustrer ce point.

Let me give you an example.

Laisse-moi te donner un exemple.

As a result of these changes, productivity increased.

En conséquence de ces changements, la productivité a augmenté.

Similarly, we can apply this logic to our personal lives.

De manière similaire, nous pouvons appliquer cette logique à nos vies personnelles.

This leads us directly to our third and final point.

Cela nous mène directement à notre troisième et dernier point.

I would like to emphasize how crucial this step is.

J'aimerais souligner à quel point cette étape est cruciale.

Despite these difficulties, we remained focused on the goal.

Malgré ces difficultés, nous sommes restés concentrés sur l'objectif.

Let us take a look at how this works in practice.

Regardons comment cela fonctionne en pratique.

This is closely related to the theme we discussed earlier.

Ceci est étroitement lié au thème que nous avons discuté plus tôt.

In other words,

En d'autres termes,

we need to simplify our communication.

nous devons simplifier notre communication.

Following this, we started to see a real improvement.

Après cela, nous avons commencé à voir une réelle amélioration.

To put it simply, we are changing the way we think.

Pour le dire simplement, nous changeons notre façon de penser.

Transitions are like bridges for your audience.

Les transitions sont comme des ponts pour ton audience.

You are helping them follow your journey across these 20 sentences at six, keeping the flow and using examples.

Tu les aides à suivre ton parcours à travers ces 20 phrases à six, en maintenant le flux et en utilisant des exemples.



For instance, think about the last time you were happy.

Par exemple, pense à la dernière fois que tu étais heureux.

Let me show you what I mean with this specific case.

Laisse-moi te montrer ce que je veux dire avec ce cas spécifique.

Consider the impact of this choice on

Considère l'impact de ce choix sur

our environment.

notre environnement.

Take the example of a small business in a local town.

Prends l'exemple d'une petite entreprise dans une ville locale.

Refraining that, we are looking for sustainable growth.

Reformulant cela, nous cherchons une croissance durable.

Essentially, we are trying to build a better community.

Essentiellement, nous essayons de construire une meilleure communauté.

To give you a better idea, look at this chart here.

Pour te donner une meilleure idée, regarde ce graphique ici.

I want to highlight the role of technology in this process.

Je veux souligner le rôle de la technologie dans ce processus.

It is like a puzzle where every piece matters.

C'est comme un puzzle où chaque pièce compte.

Think of this as a marathon, rather than a sprint.

Pense à cela comme un marathon, plutôt qu'un sprint.

To clarify, I am not suggesting we stop our

Pour clarifier, je ne suggère pas que nous arrêtons nos

efforts.

efforts.

We can see this pattern repeating in different sectors.

Nous pouvons voir ce schéma se répéter dans différents secteurs.

Just as a musician practices, we must train our minds.

Tout comme un musicien pratique, nous devons entraîner nos esprits.

Let us dive deeper into why this example is relevant.

Plongeons plus profondément dans pourquoi cet exemple est pertinent.



This situation is very similar to what we saw last year.

Cette situation est très similaire à ce que nous avons vu l'année dernière.

Actually, there is a very simple reason for this result.

En fait, il y a une raison très simple pour ce résultat.

Observe how the colors change depending on the light.

Observe comment les couleurs changent selon la lumière.

To put it another way, we are investing in ourselves.

En d'autres termes, nous investissons en nous-mêmes.

Suppose you had all the resources you needed today.

Supposons que tu aies toutes les ressources dont tu as besoin aujourd'hui.

This

Ceci

perfectly illustrates the point I made earlier.

illustre parfaitement le point que j'ai fait plus tôt.

Using examples makes your speech memorable and clear.

Utiliser des exemples rend ton discours mémorable et clair.

You have just mastered 20 ways to bring your ideas to life.

Tu viens de maîtriser 20 façons de donner vie à tes idées.

Art 7, Recap and Final Conclusion To summarize, we have covered three main strategies today.

Partie 7, Résumé et Conclusion Finale Pour résumer, nous avons couvert trois stratégies principales aujourd'hui.

Before I finish, let us recap the most important points.

Avant de terminer, récapitulons les points les plus importants.

Conclusion The future is in our own hands.

Conclusion L'avenir est entre nos propres mains.

I want to leave you with one final thought tonight.

Je veux te laisser avec une dernière pensée ce soir.

Thank you very much for your time and your attention.

Merci beaucoup pour ton temps et ton attention.

I would be happy to answer any questions you may have.

Je serais heureux de répondre à toutes les questions que tu pourrais avoir.

To wrap up, I would like to thank the organizers.

Pour conclure, j'aimerais remercier les organisateurs.



It has been a pleasure sharing these ideas with you.

Ça a été un plaisir de partager ces idées avec toi.

I hope you found this presentation useful and inspiring.

J'espère que tu as trouvé cette présentation utile et inspirante.

Thank you again, and I wish you all a wonderful day.

Merci encore, et je vous souhaite à tous une merveilleuse journée.

You have reached the end of the formal speech.

Tu es arrivé à la fin du discours formel.

These 10 sentences provide a professional and polished exit.

Ces 10 phrases fournissent une sortie professionnelle et soignée.

Part 8, Final Motivational Boost You have the power to inspire

Partie 8, Dernier Coup de Pouce Motivational Tu as le pouvoir d'inspirer

everyone in this room.

tout le monde dans cette salle.

Your voice is a unique gift that the world needs to hear every time you speak.

Ta voix est un cadeau unique que le monde doit entendre chaque fois que tu parles.

You are becoming a better leader.

Tu deviens un meilleur leader.

Preparation is the foundation of your future success.

La préparation est la base de ton succès futur.

Believe in your message, and the audience will believe too.

Crois en ton message, et le public croira aussi.

You are more than ready for your next presentation.

Tu es plus que prêt pour ta prochaine présentation.

Trust the process, and keep practicing your English every day.

Fais confiance au processus et continue à pratiquer ton anglais chaque jour.

Fear is only a sign that you are doing something important.

La peur n'est qu'un signe que tu fais quelque chose d'important.

Your confidence grows every time you

Ta confiance grandit chaque fois que tu

step on that stage and make a positive impact with your words.

montes sur cette scène et fais un impact positif avec tes mots.



That completes our 100 sentences.

Ça complète nos 100 phrases.

For public speaking, you should feel proud of the work you have done today.

Pour parler en public, tu devrais être fier du travail que tu as fait aujourd'hui.

Part 9, Closing If you enjoyed this episode, please write a small comment before you go.

Partie 9, Clôture Si tu as aimé cet épisode, écris un petit commentaire avant de partir.

Your comments show the platforms that our community is real, active, and growing.

Tes commentaires montrent aux plateformes que notre communauté est réelle, active et en croissance.

This support is crucial for us to continue creating new episodes every week.

Ce soutien est crucial pour nous permettre de continuer à créer de nouveaux épisodes chaque semaine.

Tell us which public speaking phrase helped

Dis-nous quelle phrase de prise de parole en public t'a aidé

you the most today.

toi le plus aujourd'hui.

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

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

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

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

Your voice and comments will show us the right path.

Ta voix et tes commentaires nous montreront le bon chemin.

Thank you for listening.

Merci d'écouter.

