

Think Fast or Think Wrong

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

217 lines

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

Part One The Mystery of the Two Minds Have you ever walked into a kitchen, looked at the fridge, and completely forgotten why you went there in the first place?

Partie Un Le Mystère des Deux Esprits As-tu déjà marché dans une cuisine, regardé le frigo et complètement oublié pourquoi tu y es allé en premier lieu ?

Or perhaps you have made a quick emotional purchase online that felt right at the moment, but an hour later you realized it was a total mistake.

Ou peut-être as-tu fait un achat émotionnel rapide en ligne qui semblait juste sur le moment, mais une heure plus tard tu as réalisé que c'était une totale erreur.

We often think we are the absolute masters of our own thoughts and that every choice we make is based on cold, hard

Nous pensons souvent que nous sommes les maîtres absolus de nos propres pensées et que chaque choix que nous faisons est basé sur une logique froide et dure.

logic.

Mais, et si je te disais que la plus grande partie de ta vie est en réalité dirigée par un pilote automatique rapide, émotionnel et souvent invisible ?

But what if I told you that most of your life is actually run by a fast, emotional, and often invisible autopilot?

Mais que dirais-tu si je te disais que la plupart de ta vie est en réalité gérée par un pilote automatique rapide, émotionnel et souvent invisible ?

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 Julia.

Je suis Martin et je suis Julia.

Julia, today we are exploring a masterpiece of psychology, Thinking Fast and Slow by the Nobel Prize winner Daniel Kahneman.

Julia, aujourd'hui nous explorons un chef-d'œuvre de la psychologie, "Penser vite, penser lentement" du lauréat du prix Nobel Daniel Kahneman.

This is such a fundamental book for anyone interested in personal growth because

C'est un livre si fondamental pour quiconque s'intéresse à la croissance personnelle parce que



understanding how we think is the first step to thinking better.

comprendre comment nous pensons est le premier pas vers une meilleure réflexion.

In this episode, we will reveal the two characters that control your brain, explain why your intuition can sometimes be your worst enemy, and show you how to slow down your thinking to achieve better results in life and in English.

Dans cet épisode, nous allons révéler les deux personnages qui contrôlent ton cerveau, expliquer pourquoi ton intuition peut parfois être ton pire ennemi, et te montrer comment ralentir ta pensée pour obtenir de meilleurs résultats dans la vie et en anglais.

If you stay with us until the end, you will learn how to identify mental traps before they happen, you will improve your English vocabulary for psychology, and

Si tu restes avec nous jusqu'à la fin, tu apprendras à identifier les pièges mentaux avant qu'ils ne se produisent, tu amélioreras ton vocabulaire en anglais sur la psychologie, et

you will discover a secret to making more confident decisions in your daily life.

tu découvriras un secret pour prendre des décisions plus sûres dans ta vie quotidienne.

Part Two Meeting the Fast and the Slow Imagine your brain is like a large company with two very different employees working in the same small office.

Partie Deux Rencontrer le Rapide et le Lent Imagine que ton cerveau est comme une grande entreprise avec deux employés très différents travaillant dans le même petit bureau.

That is a great way to visualize it.

C'est une excellente façon de visualiser cela.

Who are these employees and why don't they get along?

Qui sont ces employés et pourquoi ne s'entendent-ils pas ?

The first employee is what Kahneman calls System One.

Le premier employé est ce que Kahneman appelle le Système Un.

He is incredibly fast, he never sleeps, and he makes decisions in

Il est incroyablement rapide, il ne dort jamais, et il prend des décisions en

a fraction of a second without you even noticing.

une fraction de seconde sans que tu t'en rendes même compte.

He is the one who handles the easy things, right?

C'est lui qui s'occupe des choses faciles, n'est-ce pas ?

Exactly.

Exactement.

When you see that two plus two equals four, that is System One providing the answer instantly.

Quand tu vois que deux plus deux égale quatre, c'est le Système Un qui fournit la réponse instantanément.



When you read a person's facial expression and know they are angry before they open their mouth, that is also System One.

Quand tu lis l'expression faciale d'une personne et que tu sais qu'elle est en colère avant qu'elle n'ouvre la bouche, c'est aussi le Système Un.

So System One is our intuition, our habits, and our survival instinct all rolled into one.

Donc le Système Un est notre intuition, nos habitudes et notre instinct de survie tout en un.

Yes, but the problem is

Oui, mais le problème est

that System One loves to jump to conclusions, and it hates being confused.

que le Système Un adore sauter aux conclusions et déteste être confus.

And that is where the second employee comes in to save the day.

Et c'est là que le deuxième employé entre en jeu pour sauver la mise.

Precisely.

Précisément.

System Two is the slow, logical, and hard-working part of your brain.

Le Système Deux est la partie lente, logique et travailleuse de ton cerveau.

He is the one you use when you are trying to learn a complex new grammar rule or calculate a difficult tip at a restaurant in a foreign currency.

C'est celui que tu utilises quand tu essaies d'apprendre une règle grammaticale complexe ou de calculer un pourboire difficile dans un restaurant en devise étrangère.

But there is a major catch with System Two, isn't there?

Mais il y a un gros hic avec le Système Deux, n'est-ce pas ?

There

It

is.

Il y a.

System Two is what we call lazy.

Le Système Deux est ce que nous appelons paresseux.

Wait.

Attends.

Lazy is a very strong word to use for our logical mind.

Paresseux est un mot très fort à utiliser pour notre esprit logique.

It sounds like you are saying our brain prefers not to work hard if it can avoid it.

Ça sonne comme si tu disais que notre cerveau préfère ne pas travailler dur s'il peut l'éviter.



That is exactly what the research suggests.

C'est exactement ce que la recherche suggère.

Thinking deeply takes a huge amount of physical energy.

Penser profondément nécessite une énorme quantité d'énergie physique.

It actually burns calories and makes your pupils dilate.

En fait, ça brûle des calories et fait dilater tes pupilles.

So our brain tries to conserve energy by letting System One handle almost everything on autopilot.

Alors notre cerveau essaie de conserver de l'énergie en laissant le Système Un gérer presque tout en pilote automatique.

Exactly.

Exactement.

We think we are making logical choices, but often we are just following the first fast thought that pops into our heads because System Two was too tired to check the facts.

Nous pensons que nous faisons des choix logiques, mais souvent nous suivons juste la première pensée rapide qui nous vient à l'esprit parce que le Système Deux était trop fatigué pour vérifier les faits.

One of the most fascinating and dangerous things System One does is create stories to explain the world.

Une des choses les plus fascinantes et dangereuses que fait le Système Un est de créer des histoires pour expliquer le monde.

We are natural storytellers, aren't we?

Nous sommes des conteurs naturels, n'est-ce pas ?

It helps us make sense of the chaos.

Ça nous aide à donner un sens au chaos.

We are, but System One wants the story to be coherent and simple more than

Nous le sommes, mais le Système Un veut que l'histoire soit cohérente et simple plus que
it wants the story to be true.

elle ne veut que l'histoire soit vraie.

Kahneman has a special acronym for this.

Kahneman a un acronyme spécial pour cela.

W-Y-S-I-A-T-I.

W-Y-S-I-A-T-I.

That sounds like a strange word.

Ça sonne comme un mot étrange.

What does it stand for in plain English?

Que signifie-t-il en anglais simple ?



It stands for what you see is all there is.

Cela signifie que ce que tu vois est tout ce qu'il y a.

It means our brain takes the tiny amount of information we have and builds a complete certain picture of reality, ignoring everything we don't know.

Cela veut dire que notre cerveau prend la petite quantité d'informations que nous avons et construit une image complète et certaine de la réalité, en ignorant tout ce que nous ne savons pas.

For example, if I meet a new person and they are wearing a very expensive suit,

Par exemple, si je rencontre une nouvelle personne et qu'elle porte un costume très cher,

my System One might decide they are very intelligent and successful.

mon Système Un pourrait décider qu'elle est très intelligente et réussie.

Exactly.

Exactement.

That is a classic example of the halo effect.

C'est un exemple classique de l'effet halo.

I can see how this is a huge trap for English learners.

Je peux voir comment c'est un énorme piège pour les apprenants d'anglais.

Their System One creates a story of inferiority that can be very damaging to their confidence.

Leur Système Un crée une histoire d'infériorité qui peut être très dommageable pour leur confiance.

They would realize that speaking fast is just a habit, not a measure of intelligence.

Ils réaliseraient que parler vite n'est qu'une habitude, pas une mesure d'intelligence.

Yes, but System Two is often taking a nap, so it just accepts the fast story

Oui, mais le Système Deux fait souvent une sieste, donc il accepte juste l'histoire rapide

from System One without questioning it.

du Système Un sans la remettre en question.

Let's talk about another trick our brain plays that marketers love to use.

Parlons d'un autre truc que notre cerveau joue que les marketeurs adorent utiliser.

Anchoring.

L'ancrage.

I have heard of this in business negotiations.

J'ai entendu parler de cela dans des négociations commerciales.

It is about the first number mentioned, right?

Il s'agit du premier nombre mentionné, n'est-ce pas ?



Exactly.

Exactement.

Kahneman showed that the first piece of information we receive acts like a heavy anchor in our minds.

Kahneman a montré que le premier morceau d'information que nous recevons agit comme une lourde ancre dans nos esprits.

If you walk into a boutique and see a watch that costs \$2,000 and then you see one for \$500, the second one feels like

Si tu entres dans une boutique et que tu vois une montre qui coûte 2 000 \$ et que tu en vois une pour 500 \$, la deuxième semble

a massive bargain.

une énorme affaire.

But if you had seen a \$50 watch first, the \$500 one would seem incredibly expensive and overpriced.

Mais si tu avais vu une montre à 50 \$ en premier, celle à 500 \$ semblerait incroyablement chère et surévaluée.

Our brain doesn't look at the absolute value of the object.

Notre cerveau ne regarde pas la valeur absolue de l'objet.

It only looks at the relative value compared to that first anchor.

Il ne regarde que la valeur relative par rapport à cette première ancre.

So our environment is constantly priming our brains to think in certain ways without us even realizing it.

Donc notre environnement prépare constamment nos cerveaux à penser d'une certaine manière sans même que nous nous en rendions compte.

It is happening every single second.

Cela se produit chaque seconde.

The words we hear, the music in a shop, even the temperature

Les mots que nous entendons, la musique dans un magasin, même la température

of the room can pull our anchors in different directions.

de la pièce peuvent tirer nos ancres dans différentes directions.

This is why it is so important to be intentional about the English environment we create for ourselves.

C'est pourquoi il est si important d'être intentionnel sur l'environnement en anglais que nous créons pour nous-mêmes.

If you only listen to news reports about how difficult and impossible English is, your anchor for your own potential will be very low and you will feel like you are failing because your brain has accepted a negative anchor as the truth.

Si tu écoutes seulement des reportages sur la difficulté et l'impossibilité de l'anglais, ton ancre pour ton propre potentiel sera très basse et tu auras l'impression d'échouer parce que ton cerveau a accepté une ancre négative comme la vérité.



That is a very powerful point, Julia.

C'est un point très puissant, Julia.

By slowing

En ralentissant

down and choosing slow English, you are setting a new realistic and positive anchor for your brain.

et en choisissant l'anglais lent, tu établis un nouvel ancrage réaliste et positif pour ton cerveau.

It allows System 2 to feel comfortable and safe instead of constantly stressed by high pressure anchors.

Cela permet au Système 2 de se sentir à l'aise et en sécurité au lieu d'être constamment stressé par des ancrages de haute pression.

Part 5.

Partie 5.

Loss Aversion.

Aversion à la perte.

Why we fear change.

Pourquoi nous avons peur du changement.

Now we come to perhaps the most famous discovery in the book.

Maintenant, nous arrivons peut-être à la découverte la plus célèbre du livre.

Loss Aversion.

Aversion à la perte.

This is the idea that the pain of losing is much stronger than the joy of gaining, isn't it?

C'est l'idée que la douleur de perdre est beaucoup plus forte que la joie de gagner, n'est-ce pas ?

Precisely.

Précisément.

For most humans, the

Pour la plupart des humains, le

emotional pain of losing \$100 is twice as powerful as the joy of finding \$100.

douleur émotionnelle de perdre 100 \$ est deux fois plus puissante que la joie de trouver 100 \$.

Evolutionarily, that makes a lot of sense.

Évolutionnairement, cela a beaucoup de sens.

Losing your only food was a death sentence while finding extra food was just a bonus.

Perdre ta seule nourriture était une sentence de mort tandis que trouver de la nourriture supplémentaire n'était qu'un bonus.



It was a perfect survival strategy for the jungle but it can be a disaster for personal growth in the modern world.

C'était une stratégie de survie parfaite pour la jungle mais cela peut être un désastre pour la croissance personnelle dans le monde moderne.

How does this specifically affect someone trying to improve their life or their English skills?

Comment cela affecte-t-il spécifiquement quelqu'un qui essaie d'améliorer sa vie ou ses compétences en anglais ?

It makes us risk averse.

Cela nous rend averse au risque.

We stay in bad jobs or keep using inefficient study methods because we are terrified of what we might lose if we change.

Nous restons dans de mauvais emplois ou continuons à utiliser des méthodes d'étude inefficaces parce que nous avons terriblement peur de ce que nous pourrions perdre si nous changeons.

Think about a student who is afraid to participate in a group discussion in English.

Pense à un étudiant qui a peur de participer à une discussion de groupe en anglais.

They aren't thinking about the gain of practice.

Ils ne pensent pas au gain de pratique.

They are only thinking about the potential loss of their dignity if they make a mistake.

Ils pensent seulement à la perte potentielle de leur dignité s'ils font une erreur.

Exactly.

Exactement.

System 1 is shouting danger because it perceives a mistake as a loss of social status.

Le Système 1 crie danger parce qu'il perçoit une erreur comme une perte de statut social.

And

Et

since System 2 is lazy, it doesn't step in to say, Hey, making a mistake is actually the only way to gain fluency.

comme le Système 2 est paresseux, il n'intervient pas pour dire : Hé, faire une erreur est en fait le seul moyen de gagner en fluidité.

We have to consciously reframe these situations to trick our brain into seeing the gain instead of the loss.

Nous devons consciemment reformuler ces situations pour tromper notre cerveau afin de voir le gain plutôt que la perte.

Part 6 The Battle of the Two Selves Kahneman also explores a very strange internal conflict between what he calls the experiencing self and the remembering self.

Partie 6 Le Combat des Deux Soi Kahneman explore également un conflit interne très étrange entre ce qu'il appelle le soi expérientiel et le soi mémoriel.

Wait, are you saying we have two different versions of our

Attends, tu dis que nous avons deux versions différentes de notre



own identity living inside our memories?

propre identité vivant dans nos souvenirs ?

In a way, yes.

D'une certaine manière, oui.

The experiencing self is the one who lives strictly in the present moment.

Le soi expérientiel est celui qui vit strictement dans le moment présent.

That is the self that feels the heat, the cold, or the joy of a conversation right now.

C'est le soi qui ressent la chaleur, le froid ou la joie d'une conversation en ce moment.

Exactly.

Exactement.

But here is the truly shocking part discovered in the book.

Mais voici la partie vraiment choquante découverte dans le livre.

The remembering self is the one who makes all of your future decisions.

Le soi mémoriel est celui qui prend toutes tes décisions futures.

That sounds very unfair to the version of us that actually has to live

Cela semble très injuste pour la version de nous qui doit réellement vivre

through the experience.

à travers l'expérience.

It is unfair because the remembering self follows a very specific rule called the peak end rule.

C'est injuste parce que le soi mémoriel suit une règle très spécifique appelée la règle du pic et de la fin.

I think I have heard of this in psychology articles.

Je pense que j'en ai entendu parler dans des articles de psychologie.

It means we only remember the most intense moment and the very last moment of an event.

Cela signifie que nous ne nous souvenons que du moment le plus intense et du tout dernier moment d'un événement.

Precisely.

Précisément.

You could have a two-week vacation where thirteen days were absolutely perfect and full of sunshine.

Tu pourrais avoir des vacances de deux semaines où treize jours étaient absolument parfaits et ensoleillés.

But if you lose your passport on the very last day, your remembering self will label

Mais si tu perds ton passeport le tout dernier jour, ton moi qui se souvient va étiqueter

the entire trip as a disaster.

tout le voyage comme un désastre.



Exactly.

Exactement.

It completely ignores the long duration of the happiness and focuses only on the painful ending.

Cela ignore complètement la longue durée du bonheur et se concentre uniquement sur la fin douloureuse.

This explains why some people have one bad experience in an English class and decide they hate the language for the rest of their lives.

Cela explique pourquoi certaines personnes ont une mauvaise expérience dans un cours d'anglais et décident qu'elles détestent la langue pour le reste de leur vie.

Their remembering self has created a negative story based on one peak of embarrassment.

Leur moi qui se souvient a créé une histoire négative basée sur un pic de honte.

They are ignoring all the small wins and the hours of successful learning they had before that moment.

Ils ignorent toutes les petites victoires et les heures d'apprentissage réussi qu'ils ont eues avant ce moment.

We need to be much more kind to our experiencing self by reminding our memory of the good moments.

Nous devons être beaucoup plus gentils avec notre moi qui expérimente en rappelant à notre mémoire les bons moments.

We do.

Nous le faisons.

We need to realize that the stories our memory tells us are often biased and missing the full picture.

Nous devons réaliser que les histoires que notre mémoire nous raconte sont souvent biaisées et manquent le tableau complet.

So we should intentionally celebrate the end of our study sessions to create a better memory?

Alors, devrions-nous célébrer intentionnellement la fin de nos sessions d'étude pour créer un meilleur souvenir ?

That is a brilliant practical application for our friends listening.

C'est une application pratique brillante pour nos amis qui écoutent.

Always end your English practice with something you enjoy so your remembering self wants

Termine toujours ta pratique de l'anglais par quelque chose que tu aimes pour que ton moi qui se souvient veuille

to come back tomorrow.

revenir demain.

Part 7 The Availability Trap Why do we believe some things are very common while we think others are very rare?

Partie 7 La Trappe de Disponibilité Pourquoi croyons-nous que certaines choses sont très communes alors que nous pensons que d'autres sont très rares ?

Is it because we have looked at the statistics and the data like a scientist?

Est-ce parce que nous avons regardé les statistiques et les données comme un scientifique ?



Almost never.

Presque jamais.

It is usually because of a shortcut called the availability heuristic.

C'est généralement à cause d'un raccourci appelé l'heuristique de disponibilité.

That is a very technical term for a podcast.

C'est un terme très technique pour un podcast.

What does it mean for a normal person in their daily life?

Que signifie-t-il pour une personne normale dans sa vie quotidienne ?

It means that if you can

Cela signifie que si tu peux

remember an example of something easily, your brain decides that it must be very important.

te souvenir facilement d'un exemple de quelque chose, ton cerveau décide que cela doit être très important.

This is why people are often more afraid of flying in a plane than they are of driving a car to the supermarket.

C'est pourquoi les gens ont souvent plus peur de voler dans un avion que de conduire une voiture au supermarché.

Exactly.

Exactement.

A plane crash is a loud, dramatic, and vivid story that stays in your memory easily.

Un accident d'avion est une histoire bruyante, dramatique et vive qui reste facilement dans ta mémoire.

While car accidents happen every day and are rarely reported as big, dramatic news stories.

Alors que les accidents de voiture se produisent tous les jours et sont rarement rapportés comme de grandes histoires dramatiques.

Because the plane story is more available in your mind,

Parce que l'histoire de l'avion est plus disponible dans ton esprit,

system one assumes it is a much bigger risk.

le système un suppose que c'est un risque beaucoup plus grand.

I see this happen with English learners when they think about their mistakes.

Je vois cela se produire avec les apprenants d'anglais quand ils pensent à leurs erreurs.

They remember that one time they used the wrong word and someone looked confused.

Ils se souviennent de cette fois où ils ont utilisé le mauvais mot et quelqu'un avait l'air confus.

That memory is so available and loud that they think they make mistakes every time they open their mouth.

Ce souvenir est si disponible et bruyant qu'ils pensent qu'ils font des erreurs chaque fois qu'ils ouvrent la bouche.



Even if they have spoken perfectly for the last three hours, that one loud memory dominates their thinking.

Même s'ils ont parlé parfaitement pendant les trois dernières heures, ce seul souvenir bruyant domine leur pensée.

We are essentially victims of what is

Nous sommes essentiellement des victimes de ce qui est

most vivid and emotional in our minds.

le plus vivant et émotionnel dans nos esprits.

So we have to use system two to look at the actual evidence instead of just our loudest memories.

Donc, nous devons utiliser le système deux pour regarder les preuves réelles au lieu de juste nos souvenirs les plus bruyants.

Yes, we must ask ourselves if we are remembering the truth or just the most dramatic story.

Oui, nous devons nous demander si nous nous souvenons de la vérité ou juste de l'histoire la plus dramatique.

Part 8 The planning fallacy and overconfidence.

Partie 8 La falacie de planification et la surconfiance.

Have you ever noticed that a project at work always takes twice as long as you originally thought?

As-tu déjà remarqué qu'un projet au travail prend toujours deux fois plus de temps que ce que tu pensais à l'origine ?

Every single time.

Chaque fois.

I think I can finish a task in one

Je pense que je peux terminer une tâche en une

hour, but it always takes three or four.

heure, mais ça prend toujours trois ou quatre.

Kahneman calls this the planning fallacy and it is a symptom of our natural overconfidence.

Kahneman appelle cela la falacie de planification et c'est un symptôme de notre surconfiance naturelle.

We are very bad at predicting the future because we only look at the best case scenario.

Nous sommes très mauvais pour prédire l'avenir parce que nous ne regardons que le meilleur scénario possible.

We ignore all the possible delays, mistakes, and interruptions that are guaranteed to happen.

Nous ignorons tous les retards possibles, les erreurs et les interruptions qui sont garantis d'arriver.

This is why so many people give up on their goals, like learning a new language or starting a fitness routine.

C'est pourquoi tant de gens abandonnent leurs objectifs, comme apprendre une nouvelle langue ou commencer une routine de fitness.



They plan based on their

Ils planifient en fonction de leur

system one excitement, which tells them they can be fluent in three months.

excitation du système un, qui leur dit qu'ils peuvent être fluides en trois mois.

And when reality doesn't match that fast story, they feel like they have failed personally.

Et quand la réalité ne correspond pas à cette histoire rapide, ils ont l'impression d'avoir échoué personnellement.

If we use system two to look at how long it actually took other people, we would have much more realistic expectations.

Si nous utilisons le système deux pour voir combien de temps cela a réellement pris à d'autres personnes, nous aurions des attentes beaucoup plus réalistes.

But looking at data is boring and slow, so we prefer to listen to our own optimistic illusions.

Mais regarder des données est ennuyeux et lent, donc nous préférons écouter nos propres illusions optimistes.

We also suffer from the sunk cost fallacy, where we keep doing

Nous souffrons aussi de la falacie des coûts irrécupérables, où nous continuons à faire

something just because we have already invested time.

quelque chose juste parce que nous avons déjà investi du temps.

Like finishing a terrible book or staying in a class that isn't helping us learn at all.

Comme finir un livre terrible ou rester dans une classe qui ne nous aide pas du tout à apprendre.

Our brain hates the idea of wasting what we already spend, so it forces us to waste even more time.

Notre cerveau déteste l'idée de gaspiller ce que nous avons déjà dépensé, donc il nous force à gaspiller encore plus de temps.

It is so important to recognize when we are just throwing good time after bad time.

Il est si important de reconnaître quand nous ne faisons que jeter du bon temps après du mauvais temps.

Sometimes the most logical thing to do is to stop and start something new.

Parfois, la chose la plus logique à faire est de s'arrêter et de commencer quelque chose de nouveau.

Part nine, creating friction for

Partie neuf, créant de la friction pour

better decisions.

de meilleures décisions.

So the big question is, how do we actually start thinking slower in a world that is moving so fast?

Alors la grande question est, comment commençons-nous réellement à penser plus lentement dans un monde qui bouge si vite ?



It sounds like we need to create some friction in our decision making process.

On dirait que nous devons créer un peu de friction dans notre processus de prise de décision.

That is the perfect word.

C'est le mot parfait.

Friction is what slows down a car and we need it for our brains.

La friction est ce qui ralentit une voiture et nous en avons besoin pour nos cerveaux.

One way to do this is to simply wait before you speak or make a big purchase.

Une façon de le faire est simplement d'attendre avant de parler ou de faire un gros achat.

Kahneman suggests that we should always question our

Kahneman suggère que nous devrions toujours questionner nos

first impressions.

premières impressions.

When you feel that sudden gut feeling or strong certainty about something, that is your signal to stop.

Quand tu ressens ce soudain pressentiment ou cette forte certitude à propos de quelque chose, c'est ton signal pour t'arrêter.

Ask yourself, what would happen if the opposite of this thought were true?

Demande-toi, que se passerait-il si le contraire de cette pensée était vrai ?

This forces system two to wake up and start looking for evidence in the real world.

Cela force le système deux à se réveiller et à commencer à chercher des preuves dans le monde réel.

Another technique is called the pre-mortem, where you imagine a project has already failed in the future.

Une autre technique s'appelle le pré-mortem, où tu imagines qu'un projet a déjà échoué dans le futur.

That is brilliant.

C'est brillant.

It allows you to see the risks before they become real

Cela te permet de voir les risques avant qu'ils ne deviennent de vrais

problems today.

problèmes aujourd'hui.

It turns your overconfidence into a useful tool for planning.

Cela transforme ta surconfiance en un outil utile pour la planification.

And finally, we should accept that we will never be perfectly logical creatures like computers.

Et enfin, nous devrions accepter que nous ne serons jamais des créatures parfaitement logiques comme les ordinateurs.



We are humans and our biases are part of our identity and our history.

Nous sommes des humains et nos biais font partie de notre identité et de notre histoire.

But being aware of the machine is the first step to mastering it.

Mais être conscient de la machine est le premier pas pour la maîtriser.

Every time you pause to think, you are exercising your system too and becoming a more intelligent learner.

Chaque fois que tu t'arrêtes pour réfléchir, tu exerces aussi ton système deux et tu deviens un apprenant plus intelligent.

Part 10 conclusion of the journey.

Partie 10 : conclusion du voyage.

Julia, it

Julia, ça

has been an incredible journey through the mind of Daniel Kahneman today.

a été un voyage incroyable à travers l'esprit de Daniel Kahneman aujourd'hui.

I feel like I am walking away with a much clearer understanding of why I make mistakes.

J'ai l'impression de repartir avec une compréhension beaucoup plus claire de pourquoi je fais des erreurs.

We hope this episode helps you recognize the two characters living in your own head every day.

Nous espérons que cet épisode t'aide à reconnaître les deux personnages qui vivent dans ta propre tête chaque jour.

Remember that thinking slow is not a weakness.

Rappelle-toi que penser lentement n'est pas une faiblesse.

It is a sign of wisdom and mental strength.

C'est un signe de sagesse et de force mentale.

By giving your logical mind the time it needs, you are opening the door to better relationships

En donnant à ton esprit logique le temps dont il a besoin, tu ouvres la porte à de meilleures relations
and better learning.

et un meilleur apprentissage.

Do not be afraid to be the person who stops and says, let me think about that for a moment.

N'aie pas peur d'être la personne qui s'arrête et dit : laisse-moi réfléchir à ça un moment.

That one simple sentence can save you from years of regret and frustration.

Cette simple phrase peut te sauver d'années de regrets et de frustrations.

Thank you for spending this time with us in the English toolbox.

Merci d'avoir passé ce temps avec nous dans la English toolbox.



We are so proud of the progress you are making by choosing to listen deeply to these concepts.

Nous sommes si fiers des progrès que tu fais en choisissant d'écouter profondément ces concepts.

Keep practicing, keep questioning your autopilot, and keep moving forward step by step.

Continue à pratiquer, continue à questionner ton pilote automatique et continue à avancer pas à pas.

We

Nous

will see you in the next episode for more insights into your world and your English.

te verrons dans le prochain épisode pour plus d'aperçus sur ton monde et ton anglais.

Thank you for listening.

Merci de nous écouter.

