

100 Shadowing Sentences to Rewire Your Brain

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

162 lines

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

Welcome to your English toolbox, your Slow English podcast, where we train your ears step by step.

Bienvenue dans ta boîte à outils en anglais, ton podcast de Slow English, où nous entraînons tes oreilles étape par étape.

I am Peter.

Je suis Peter.

Today we are exploring the deep wisdom found in Daniel Kahneman's book, Thinking Fast and Slow.

Aujourd'hui, nous explorons la profonde sagesse trouvée dans le livre de Daniel Kahneman, Pensée rapide, pensée lente.

You might remember that Martin and Julia recently had a deep conversation about the main ideas of this referential book.

Tu te souviens peut-être que Martin et Julia ont récemment eu une conversation profonde sur les idées principales de ce livre de référence.

While they focused on the mindset and the broad concepts, today's episode serves two very specific purposes for your training.

Alors qu'ils se concentraient sur l'état d'esprit et les concepts généraux, l'épisode d'aujourd'hui a deux objectifs très spécifiques pour ton entraînement.

First, we are here to practice shadowing with intermediate vocabulary and grammar, allowing these words to settle into your muscles.

D'abord, nous sommes ici pour pratiquer le shadowing avec un vocabulaire et une grammaire intermédiaires, permettant à ces mots de s'installer dans tes muscles.

Second, we want to build a truly deep understanding of these powerful ideas by repeating them slowly and with total focus.

Ensuite, nous voulons construire une compréhension vraiment profonde de ces idées puissantes en les répétant lentement et avec une concentration totale.

This is a special shadowing episode designed to stabilize your practice and build your auditory focus.

C'est un épisode spécial de shadowing conçu pour stabiliser ta pratique et développer ton attention auditive.

Before we begin the drills, we must discuss the best strategy for shadowing correctly to ensure you get the maximum benefit.

Avant de commencer les exercices, nous devons parler de la meilleure stratégie pour faire du shadowing correctement afin de garantir que tu tires le maximum de bénéfice.



Shadowing is the act of mimicking my voice as if you were my physical shadow, following every movement and sound.

Le shadowing est l'acte d'imiter ma voix comme si tu étais mon ombre physique, suivant chaque mouvement et son.

You should focus on three specific things, the clarity of the sounds, the rhythm of the sentence, and the emotion in the tone.

Tu devrais te concentrer sur trois choses spécifiques : la clarté des sons, le rythme de la phrase et l'émotion dans le ton.

Do not just repeat the words like a machine, try to feel the meaning of the psychological concept as you speak it out loud.

Ne répète pas simplement les mots comme une machine, essaie de ressentir la signification du concept psychologique en le disant à voix haute.

Our philosophy here is that clarity beats complexity, and emotion is what drives your memory.

Notre philosophie ici est que la clarté l'emporte sur la complexité, et l'émotion est ce qui stimule ta mémoire.

For this session, I will provide a short explanation of each idea followed by 20 shadowing sentences.

Pour cette session, je vais fournir une brève explication de chaque idée suivie de 20 phrases de shadowing.

After every sentence, there will be a four second pause for you to speak clearly and confidently.

Après chaque phrase, il y aura une pause de quatre secondes pour que tu puisses parler clairement et avec confiance.

Let us start with the core concept, the two systems that manage the human brain.

Commençons par le concept central, les deux systèmes qui gèrent le cerveau humain.

System 1 is fast, instinctive and emotional.

Le Système 1 est rapide, instinctif et émotionnel.

It allows you to survive and make quick choices without thinking.

Il te permet de survivre et de prendre des décisions rapides sans réfléchir.

System 2 is slow, logical and requires a high level of mental effort to function correctly.

Le Système 2 est lent, logique et nécessite un haut niveau d'effort mental pour fonctionner correctement.

We often suffer from cognitive overload when we try to use System 2 for too many tasks at the same time.

Nous souffrons souvent de surcharge cognitive lorsque nous essayons d'utiliser le Système 2 pour trop de tâches en même temps.

By training your ear with slow, calm English, we are helping your System 2 process the language without any stress.

En entraînant ton oreille avec un anglais lent et calme, nous aidons ton Système 2 à traiter la langue sans stress.

Now let us begin our first set of 20 shadowing sentences.

Maintenant, commençons notre premier ensemble de 20 phrases de shadowing.



Listen, feel the rhythm and repeat.

Écoute, ressens le rythme et répète.

My brain has two very different ways of thinking.

Mon cerveau a deux façons de penser très différentes.

System 1 is fast, and it always stays awake.

Le Système 1 est rapide et il reste toujours éveillé.

It helps me recognize a friendly face in a crowd.

Il m'aide à reconnaître un visage amical dans une foule.

System 2 is slow, and it requires my full focus.

Le Système 2 est lent et il nécessite toute ma concentration.

Thinking deeply is a physical act of energy.

Penser profondément est un acte physique qui consomme de l'énergie.

I can feel my brain working when I calculate numbers.

Je peux sentir mon cerveau travailler quand je calcule des nombres.

System 1 loves to jump to easy conclusions.

Le Système 1 aime sauter à des conclusions faciles.

It wants to make the world feel predictable and safe.

Il veut rendre le monde prévisible et sûr.

System 2 is often too lazy to check the facts.

Le Système 2 est souvent trop paresseux pour vérifier les faits.

I am learning to notice when I am on autopilot.

J'apprends à remarquer quand je suis en pilote automatique.

Autopilot is useful, but it can lead to many errors.

Le pilote automatique est utile, mais il peut mener à de nombreuses erreurs.

My intuition is a fast reaction to a familiar pattern.

Mon intuition est une réaction rapide à un schéma familier.

I must pause to let my logical mind speak.

Je dois faire une pause pour laisser parler mon esprit logique.

Patience is a powerful tool for better mental clarity.

La patience est un outil puissant pour une meilleure clarté mentale.

I am the master of my own mental focus today.

Je suis le maître de mon propre focus mental aujourd'hui.



Slowing down helps me understand the deeper truth.

Ralentir m'aide à comprendre la vérité plus profonde.

My mind is a powerful engine of discovery.

Mon esprit est un puissant moteur de découverte.

I am training my brain to stay very calm today.

J'entraîne mon cerveau à rester très calme aujourd'hui.

Every deep breath helps my System 2 wake up.

Chaque respiration profonde aide mon Système 2 à se réveiller.

I am moving forward with a clear purpose and peace.

J'avance avec un but clair et en paix.

Part 2.

Partie 2.

The Storyteller and the Halo Effect.

Le narrateur et l'effet halo.

In the second part, we look at how System 1 creates stories to make sense of the world.

Dans la deuxième partie, nous voyons comment le Système 1 crée des histoires pour donner un sens au monde.

There is a concept called WYSIA, which means what you see is all there is.

Il existe un concept appelé WYSIA, qui signifie ce que tu vois est tout ce qu'il y a.

Our brain takes a small amount of information and creates a complete story that feels true and coherent.

Notre cerveau prend une petite quantité d'informations et crée une histoire complète qui semble vraie et cohérente.

We also experience the Halo Effect, where we think a person is good because they have one nice quality.

Nous expérimentons aussi l'effet halo, où nous pensons qu'une personne est bonne parce qu'elle a une qualité agréable.

These mental shortcuts are meant to make life easier, but they can blind us to the real facts.

Ces raccourcis mentaux sont censés faciliter la vie, mais ils peuvent nous aveugler aux vrais faits.

In our English journey, we must be careful not to let one small mistake define our entire identity as learners.

Dans notre voyage en anglais, nous devons faire attention à ne pas laisser une petite erreur définir notre identité entière en tant qu'apprenants.

Use these next 20 sentences to train your mind to look beyond the surface of your first impressions.

Utilise ces prochaines 20 phrases pour entraîner ton esprit à regarder au-delà de la surface de tes premières impressions.



My brain is a natural storyteller of my life.

Mon cerveau est un narrateur naturel de ma vie.

I often see only a small part of the truth.

Je vois souvent seulement une petite partie de la vérité.

What I see is not always the whole story.

Ce que je vois n'est pas toujours toute l'histoire.

I will not jump to quick conclusions.

Je ne sauterai pas à des conclusions rapides.

The Halo Effect can change my current perception.

L'effet halo peut changer ma perception actuelle.

One good quality does not mean total perfection.

Une bonne qualité ne signifie pas perfection totale.

I am looking for the facts behind my feelings.

Je cherche les faits derrière mes sentiments.

Coherence feels much better than the cold truth.

La cohérence se sent beaucoup mieux que la froide vérité.

I am questioning my own first impressions now.

Je remets en question mes propres premières impressions maintenant.

Everyone has layers that I cannot see yet.

Tout le monde a des couches que je ne peux pas encore voir.

I will wait for more evidence before I judge.

J'attendrai plus de preuves avant de juger.

My English mistakes do not define my talent.

Mes erreurs d'anglais ne définissent pas mon talent.

I am more than the sum of my errors today.

Je suis plus que la somme de mes erreurs aujourd'hui.

Confidence grows when I see the full picture.

La confiance grandit quand je vois le tableau complet.

I am training my eyes to ignore the mental traps.

J'entraîne mes yeux à ignorer les pièges mentaux.

Clarity comes to those who are willing to wait.

La clarté vient à ceux qui sont prêts à attendre.



I am choosing to be a curious observer of life.

Je choisis d'être un observateur curieux de la vie.

Every story has a beginning and a clear ending.

Chaque histoire a un début et une fin claire.

I am writing a new and positive story now.

J'écris maintenant une nouvelle histoire positive.

Part 3.

Partie 3.

Overconfidence and the planning fallacy.

L'excès de confiance et la falacie de la planification.

The third part of our journey explores why we are often far too confident in our own predictions.

La troisième partie de notre voyage explore pourquoi nous avons souvent trop confiance en nos propres prédictions.

We believe we understand the past perfectly, so we think we can predict exactly what will happen tomorrow.

Nous croyons comprendre le passé parfaitement, donc nous pensons pouvoir prédire exactement ce qui se passera demain.

This leads to the planning fallacy, where we underestimate the time and effort needed for a simple task.

Cela mène à la falacie de la planification, où nous sous-estimons le temps et l'effort nécessaires pour une tâche simple.

We ignore the complications and the obstacles that always appear in a real human experience.

Nous ignorons les complications et les obstacles qui apparaissent toujours dans une expérience humaine réelle.

In learning English, we must be realistic about our journey and avoid the fatigue of high expectations.

En apprenant l'anglais, nous devons être réalistes sur notre parcours et éviter la fatigue des attentes élevées.

Let us practice these sentences to build a foundation of mental humility and steady daily progress.

Pratiquons ces phrases pour construire une base d'humilité mentale et de progrès quotidien constant.

I am aware of my own natural overconfidence.

Je suis conscient de mon propre excès de confiance naturel.

Predicting the future is a very difficult challenge.

Prédire l'avenir est un défi très difficile.

I often think a task will be very fast and easy.

Je pense souvent qu'une tâche sera très rapide et facile.

The planning fallacy is a common mental trap.

La falacie de la planification est un piège mental commun.



I will prepare for obstacles in my daily journey.

Je vais me préparer aux obstacles dans mon parcours quotidien.

My plan needs to include time for resting my mind.

Mon plan doit inclure du temps pour reposer mon esprit.

I am looking at the real data from the past.

Je regarde les données réelles du passé.

Real progress takes more time than I usually think.

Le progrès réel prend plus de temps que je ne le pense habituellement.

I am comfortable with a slower pace today.

Je suis à l'aise avec un rythme plus lent aujourd'hui.

Consistency matters much more than high intensity.

La constance compte beaucoup plus que la haute intensité.

I am not in a rush to reach my goals.

Je ne suis pas pressé d'atteindre mes objectifs.

Every small win is a victory for my brain.

Chaque petite victoire est une victoire pour mon cerveau.

I will be patient with my own learning process.

Je vais être patient avec mon propre processus d'apprentissage.

My expectations are balanced and very realistic.

Mes attentes sont équilibrées et très réalistes.

I am avoiding the trap of false certainty today.

J'évite aujourd'hui le piège de la fausse certitude.

The future is full of surprising new turns.

L'avenir est plein de tournants surprenants.

I am ready for the challenges that will come.

Je suis prêt pour les défis qui vont venir.

Humility is the path to true understanding.

L'humilité est le chemin vers une véritable compréhension.

I am building a strong foundation for success.

Je construis une base solide pour le succès.

My mind is steady and my heart is calm.

Mon esprit est stable et mon cœur est calme.



Part 4.

Partie 4.

Choices and the fear of loss.

Les choix et la peur de la perte.

Now we explore the psychology of choice and the powerful feeling of loss aversion.

Maintenant, nous explorons la psychologie du choix et le puissant sentiment d'aversion à la perte.

We feel the pain of losing something much more intensely than the joy of gaining something new.

Nous ressentons la douleur de perdre quelque chose beaucoup plus intensément que la joie de gagner quelque chose de nouveau.

This fear often stops us from taking the risks necessary for our personal development.

Cette peur nous empêche souvent de prendre les risques nécessaires pour notre développement personnel.

We stay with old habits or bad situations, because we are afraid to let go of our past investment.

Nous restons avec de vieilles habitudes ou de mauvaises situations, parce que nous avons peur de laisser aller notre investissement passé.

To reach fluency, you must risk the loss of looking imperfect in front of other people.

Pour atteindre la fluidité, tu dois risquer de paraître imparfait devant d'autres personnes.

Let us shadow these sentences to train our nervous system to accept the risks of true growth.

Pratiquons ces phrases pour entraîner notre système nerveux à accepter les risques de la véritable croissance.

Losing something hurts more than winning feels good.

Perdre quelque chose fait plus mal que gagner ne fait de bien.

I am aware of my fear of making mistakes.

Je suis conscient de ma peur de faire des erreurs.

My brain wants to stay in the safety zone.

Mon cerveau veut rester dans la zone de sécurité.

Loss aversion can stop my natural growth.

L'aversion à la perte peut arrêter ma croissance naturelle.

I am choosing to value the potential gains today.

Je choisis de valoriser les gains potentiels aujourd'hui.

Risk is a necessary part of learning English.

Le risque est une partie nécessaire de l'apprentissage de l'anglais.

I will not let fear control my decisions now.

Je ne laisserai pas la peur contrôler mes décisions maintenant.



Every mistake is a step toward my final goal.

Chaque erreur est un pas vers mon objectif final.

I am letting go of my old limiting beliefs.

Je lâche mes anciennes croyances limitantes.

Sunk costs will not determine my future path.

Les coûts irrécupérables ne détermineront pas mon chemin futur.

I am free to change my strategy at any time.

Je suis libre de changer ma stratégie à tout moment.

New opportunities are worth the small risks.

Les nouvelles opportunités valent les petits risques.

I am brave enough to sound like a beginner.

Je suis assez courageux pour avoir l'air d'un débutant.

My dignity is not lost when I am learning.

Ma dignité n'est pas perdue quand j'apprends.

I am gaining more than I could ever lose.

Je gagne plus que je ne pourrais jamais perdre.

Fear is just a signal from my System 1.

La peur n'est qu'un signal de mon Système 1.

I am using my logic to overcome my anxiety.

J'utilise ma logique pour surmonter mon anxiété.

Courage is a muscle that I train every day.

Le courage est un muscle que j'entraîne chaque jour.

I am opening my mind to a world of gain.

J'ouvre mon esprit à un monde de gains.

My journey is worth every single effort.

Mon voyage vaut chaque effort.

Part 5.

Partie 5.

The two selves and final resolution.

Les deux yos et la résolution finale.

In our final part, we look at the conflict between your experiencing self and your remembering self.

Dans notre dernière partie, nous examinons le conflit entre ton yo expérimentateur et ton yo recordeur.



The experiencing self lives in the now, while the remembering self tells the story of your life later.

Le yo expérimentateur vit dans le présent, tandis que le yo recordeur raconte l'histoire de ta vie plus tard.

We often judge our whole life based on the intense moments and the final endings of our experiences.

Nous jugeons souvent toute notre vie en fonction des moments intenses et des fins finales de nos expériences.

By choosing to enjoy the process of learning, you are being kind to your experiencing self today.

En choisissant de profiter du processus d'apprentissage, tu es bienveillant envers ton yo expérimentateur aujourd'hui.

We want to create an emotional resolution that makes you feel proud and very capable.

Nous voulons créer une résolution émotionnelle qui te fasse sentir fier et très capable.

Shadow these final 20 sentences to lock in your identity as a successful and calm learner.

Pratique ces 20 phrases finales pour consolider ton identité comme un étudiant réussi et calme.

I have two different versions of myself inside.

J'ai deux versions différentes de moi-même à l'intérieur.

My experiencing self lives in the present moment.

Mon yo expérimentateur vit dans le moment présent.

I am enjoying the sound of my voice right now.

J'apprécie le son de ma voix en ce moment.

My remembering self tells the story of today.

Mon yo recordeur raconte l'histoire d'aujourd'hui.

I want to remember this practice with pride.

Je veux me souvenir de cette pratique avec fierté.

The ending of a task is very important for me.

La fin d'une tâche est très importante pour moi.

I am creating positive memories of English.

Je crée des souvenirs positifs de l'anglais.

Every moment of focus is a gift to myself.

Chaque moment de concentration est un cadeau pour moi.

I am living a story of progress and great hope.

Je vis une histoire de progrès et de grande espérance.

My brain is adapting to this new language now.

Mon cerveau s'adapte à cette nouvelle langue maintenant.

I am the hero of my own learning journey.

Je suis le héros de mon propre voyage d'apprentissage.



Awareness is the light that guides my mind.

La conscience est la lumière qui guide mon esprit.

I am grateful for the chance to think slow.

Je suis reconnaissant pour la chance de penser lentement.

Slow thinking leads to a much richer life.

Penser lentement mène à une vie beaucoup plus riche.

I am mastering the two systems of my brain.

Je maîtrise les deux systèmes de mon cerveau.

Wisdom comes from pausing and listening deeply.

La sagesse vient de faire une pause et d'écouter profondément.

I am calm.

Je suis calme.

I am focused.

Je suis concentré.

And I am ready.

Et je suis prêt.

English is becoming part of who I am.

L'anglais devient une partie de qui je suis.

I have finished this training with great success.

J'ai terminé cette formation avec grand succès.

I am exactly where I need to be today.

Je suis exactement où je dois être aujourd'hui.

I have reached the resolution of our practice.

J'ai atteint la résolution de notre pratique.

I hope these 100 sentences give you a new perspective on your mind and your power.

J'espère que ces 100 phrases te donneront une nouvelle perspective sur ton esprit et ton pouvoir.

Remember that your voice is more important than the rules you follow.

Rappelle-toi que ta voix est plus importante que les règles que tu suis.

Thank you for listening and for joining me in this calm space.

Merci d'avoir écouté et de m'avoir rejoint dans cet espace calme.

Until next time, keep breathing and keep growing.

Jusqu'à la prochaine fois, continue à respirer et continue à grandir.

