

Ancient Japanese Techniques to Learn English

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

300 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.

Je suis Martin.

And I am Julia.

Et je suis Julia.

Julia, what are we going to talk about today?

Julia, de quoi allons-nous parler aujourd'hui ?

Today we are exploring five ancient Japanese techniques that will completely change how you learn English.

Aujourd'hui, nous explorons cinq techniques japonaises anciennes qui vont complètement changer ta façon d'apprendre l'anglais.

We are going to take the wisdom of martial arts, Zen philosophy, and traditional craftsmanship and apply it directly to your language studies.

Nous allons prendre la sagesse des arts martiaux, de la philosophie zen et de l'artisanat traditionnel et l'appliquer directement à tes études de langue.

If you feel stuck at the intermediate level, these five

Si tu te sens bloqué au niveau intermédiaire, ces cinq

millennial concepts will help you break through the plateau.

concepts millénaires t'aideront à surmonter le plateau.

By listening to the end of this episode, you will get three huge benefits.

En écoutant jusqu'à la fin de cet épisode, tu obtiendras trois énormes bénéfices.

First, you will learn how to build automatic muscle memory so you stop translating in your head.

D'abord, tu apprendras à construire une mémoire musculaire automatique pour que tu arrêtes de traduire dans ta tête.

Second, you will discover why silent reading is hurting your speaking skills and how to fix it immediately.

Deuxièmement, tu découvriras pourquoi la lecture silencieuse nuit à tes compétences orales et comment y remédier immédiatement.



Third, you will learn how to completely eliminate the stress of studying by changing your mindset.

Troisièmement, tu apprendras à éliminer complètement le stress d'étudier en changeant ton état d'esprit.

This is a very special episode.

C'est un épisode très spécial.

We are going to do things a little differently today.

Aujourd'hui, nous allons faire les choses un peu différemment.

For each of the five Japanese techniques, I will tell the traditional story to explain the philosophy.

Pour chacune des cinq techniques japonaises, je raconterai l'histoire traditionnelle pour expliquer la philosophie.

Then we will explain exactly how to apply that philosophy to your English learning.

Ensuite, nous expliquerons exactement comment appliquer cette philosophie à ton apprentissage de l'anglais.

There will be no conversation during those sections.

Il n'y aura pas de conversation pendant ces sections.

Just pure focus, pure storytelling, and deep learning.

Juste un pur focus, une pure narration et un apprentissage profond.

Let us begin with our first concept, kata, the power of patterns.

Commençons avec notre premier concept, kata, le pouvoir des motifs.

Hundreds of years ago, a young man traveled across Japan to

Il y a des centaines d'années, un jeune homme a voyagé à travers le Japon pour
find the greatest sword master in the country.

trouver le plus grand maître d'épée du pays.

He finally found the master, living in a quiet temple on a mountain.

Il a finalement trouvé le maître, vivant dans un temple tranquille sur une montagne.

The young man begged the master to teach him the secret techniques of the sword.

Le jeune homme a supplié le maître de lui enseigner les techniques secrètes de l'épée.

He wanted to learn how to fight multiple enemies.

Il voulait apprendre à combattre plusieurs ennemis.

He wanted to learn how to defend himself in complex battles.

Il voulait apprendre à se défendre dans des batailles complexes.

The master handed the young man a heavy wooden sword.

Le maître a remis au jeune homme une lourde épée en bois.

He told the student to stand in the courtyard.

Il a dit à l'élève de se tenir dans la cour.



Then the master showed him

Puis le maître lui a montré

one simple basic downward strike.

un simple coup de base vers le bas.

He told the student to repeat that single strike until the sun went down.

Il a dit à l'élève de répéter ce coup unique jusqu'à ce que le soleil se couche.

The student was disappointed, but he obeyed.

L'élève était déçu, mais il a obéi.

The next day, the master told him to do the exact same strike again.

Le lendemain, le maître lui a dit de faire exactement le même coup à nouveau.

This continued for months.

Cela a continué pendant des mois.

The student became angry and frustrated.

L'élève est devenu en colère et frustré.

He felt he was not learning anything new or advanced.

Il sentait qu'il n'apprenait rien de nouveau ou d'avancé.

But after a year, something changed in the student's mind and body.

Mais après un an, quelque chose a changé dans l'esprit et le corps de l'élève.

When he lifted the sword, he no longer

Quand il a levé l'épée, il ne pensait plus

thought about his hands or his feet.

à ses mains ou à ses pieds.

The movement happened before his brain could even process the thought.

Le mouvement se produisait avant que son cerveau puisse même traiter la pensée.

The sword had become a natural extension of his arm.

L'épée était devenue une extension naturelle de son bras.

This is the concept of kata.

C'est le concept de kata.

In traditional Japanese arts, from martial arts to the tea ceremony, kata refers to a detailed pattern of movements.

Dans les arts traditionnels japonais, des arts martiaux à la cérémonie du thé, kata fait référence à un modèle détaillé de mouvements.



The goal is not to think about the movement.

L'objectif n'est pas de penser au mouvement.

The goal is to repeat the form so many times that it bypasses the conscious brain.

L'objectif est de répéter la forme tellement de fois qu'elle contourne le cerveau conscient.

It becomes

Ça devient

pure instant muscle memory.

mémoire musculaire instantanée pure.

You do not construct the action.

Tu ne construis pas l'action.

You simply execute the pattern.

Tu exécutes simplement le modèle.

Now, let us apply the concept of kata to your English learning.

Maintenant, appliquons le concept de kata à ton apprentissage de l'anglais.

The biggest problem for intermediate learners is cognitive overload.

Le plus gros problème pour les apprenants intermédiaires est la surcharge cognitive.

When you try to speak, you usually try to build sentences from zero.

Quand tu essaies de parler, tu essaies généralement de construire des phrases à partir de zéro.

You search your brain for one isolated vocabulary word.

Tu cherches dans ton cerveau un mot de vocabulaire isolé.

For example, you want to use the verb depend.

Par exemple, tu veux utiliser le verbe depend.

Then your brain has to painfully assemble the rest of the sentence word

Alors ton cerveau doit douloureusement assembler le reste de la phrase mot

by word.

par mot.

You start asking yourself grammar questions in the middle of the conversation.

Tu commences à te poser des questions de grammaire au milieu de la conversation.

You think, is it depend in, is it depend at, is it depend on.

Tu penses, est-ce que c'est depend in, est-ce que c'est depend at, est-ce que c'est depend on.

This mental translation drastically slows down your speech and makes you hesitate.

Cette traduction mentale ralentit drastiquement ton discours et te fait hésiter.



The fix is to stop memorizing single words.

La solution est d'arrêter de mémoriser des mots uniques.

You must start memorizing linguistic kata.

Tu dois commencer à mémoriser des kata linguistiques.

These are patterns or chunks of language.

Ce sont des modèles ou des morceaux de langue.

Instead of learning the word depend, you memorize the entire structural form.

Au lieu d'apprendre le mot depend, tu mémorises toute la forme structurelle.

You learn the chunk.

Tu apprends le morceau.

It depends on

Ça dépend de

the weather.

la météo.

You practice this exact phrase over and over again.

Tu pratiques cette phrase exacte encore et encore.

You write it down 10 times.

Tu l'écris 10 fois.

You say it out loud 20 times.

Tu le dis à voix haute 20 fois.

You treat it like a physical movement in martial arts.

Tu le traites comme un mouvement physique dans les arts martiaux.

When you learn a new vocabulary word, you instantly plug it into a kata.

Quand tu apprends un nouveau mot de vocabulaire, tu le connectes instantanément à un kata.

By speaking this exact formula repeatedly, it becomes automatic.

En parlant cette formule exacte de manière répétée, ça devient automatique.

Your brain stores it in your long term memory as one single item.

Ton cerveau le stocke dans ta mémoire à long terme comme un seul élément.

It no longer sees four separate words.

Il ne voit plus quatre mots séparés.

It sees one

Il voit un



fluent thought.

pensée fluide.

This method of chunking completely eliminates the need to translate in your head.

Cette méthode de fragmentation élimine complètement le besoin de traduire dans ta tête.

It drastically speeds up your vocabulary recall.

Ça accélère drastiquement ton rappel de vocabulaire.

And best of all, it naturally hardwires correct grammar into your brain without studying rules.

Et le meilleur de tout, ça connecte naturellement la grammaire correcte dans ton cerveau sans étudier les règles.

Part 3 Ondoku Activating physical memory In the ancient temples of Kyoto, the monks do not study sacred texts in silence.

Partie 3 Ondoku Activation de la mémoire physique Dans les anciens temples de Kyoto, les moines n'étudient pas les textes sacrés en silence.

If you walk past a Buddhist monastery early in the morning, you will hear a deep rhythmic sound.

Si tu passes devant un monastère bouddhiste tôt le matin, tu entendras un son rythmique profond.

You will hear dozens

Tu entendras des dizaines

of voices chanting the sutras together.

de voix chantant les sutras ensemble.

For centuries, the Japanese have understood that knowledge cannot only live in the eyes.

Depuis des siècles, les Japonais ont compris que la connaissance ne peut pas seulement vivre dans les yeux.

It must live in the body.

Elle doit vivre dans le corps.

When the monks chant, they feel the vibration of the words in their chests.

Quand les moines chantent, ils ressentent la vibration des mots dans leur poitrine.

They feel the shape of the syllables in their mouths.

Ils ressentent la forme des syllabes dans leur bouche.

They control their breathing to match the rhythm of the sentences.

Ils contrôlent leur respiration pour correspondre au rythme des phrases.

The text stops being ink on a piece of paper.

Le texte cesse d'être de l'encre sur un morceau de papier.

It becomes a physical experience.

Cela devient une expérience physique.



If a monk forgets

Si un moine oublie

a word during a ceremony, his eyes might panic and his mouth will often remember the next sound automatically.

un mot pendant une cérémonie, ses yeux peuvent paniquer et sa bouche se souviendra souvent automatiquement du prochain son.

The physical body remembers what the conscious mind forgets.

Le corps physique se souvient de ce que l'esprit conscient oublie.

This ancient practice is deeply connected to the modern Japanese educational concept of ondoku.

Cette ancienne pratique est profondément liée au concept éducatif japonais moderne d'ondoku.

Ondoku translates directly to reading aloud.

Ondoku se traduit directement par lire à voix haute.

In Japanese schools, students do not just read text silently to comprehend it.

Dans les écoles japonaises, les élèves ne lisent pas simplement le texte en silence pour le comprendre.

They are required to perform ondoku repetitively.

Ils sont tenus de pratiquer l'ondoku de manière répétée.

It is the deliberate practice of engaging the physical body to anchor

C'est la pratique délibérée d'engager le corps physique pour ancrer knowledge.

la connaissance.

Here is how you must apply ondoku to your English practice.

Voici comment tu dois appliquer l'ondoku à ta pratique de l'anglais.

Many of you listening right now have fantastic reading comprehension.

Beaucoup d'entre vous qui écoutent en ce moment ont une compréhension de lecture fantastique.

You can read a news article or an email in English perfectly.

Tu peux lire un article de presse ou un e-mail en anglais parfaitement.

But when you try to speak in a meeting, you freeze.

Mais quand tu essaies de parler lors d'une réunion, tu te figes.

Your tongue feels heavy.

Ta langue se sent lourde.

You stumble over your words.

Tu trébuches sur tes mots.



This happens because you have only trained your visual memory.

Cela arrive parce que tu n'as entraîné que ta mémoire visuelle.

You have completely ignored your auditory and motor memory.

Tu as complètement ignoré ta mémoire auditive et motrice.

English vocabulary should never exist just as

Le vocabulaire anglais ne devrait jamais exister juste comme

text on a page.

du texte sur une page.

When you learn a new word or a sentence pattern, you must practice ondoku.

Quand tu apprends un nouveau mot ou un modèle de phrase, tu dois pratiquer l'ondoku.

You must read the English text out loud repeatedly.

Tu dois lire le texte anglais à voix haute de manière répétée.

You are not just testing your memory.

Tu ne testes pas seulement ta mémoire.

You are literally going to the gym for your face.

Tu vas littéralement à la gym pour ton visage.

You have muscles in your jaw, your lips, and your tongue.

Tu as des muscles dans ta mâchoire, tes lèvres et ta langue.

These muscles are trained to speak your native language.

Ces muscles sont entraînés pour parler ta langue maternelle.

They are not used to the physical shapes required for English pronunciation.

Ils ne sont pas habitués aux formes physiques requises pour la prononciation anglaise.

By reading out loud,

En lisant à voix haute,

you mimic the rhythm and intonation of native speakers.

tu imites le rythme et l'intonation des locuteurs natifs.

You train the physical muscles of your mouth.

Tu entraînes les muscles physiques de ta bouche.

At the same time, you are training your auditory processing because you are hearing your own voice speak English.

En même temps, tu entraînes ton traitement auditif parce que tu entends ta propre voix parler anglais.

This multi-sensory repetition is powerful.

Cette répétition multisensorielle est puissante.



When you combine sight, sound, and physical movement, the brain creates much stronger neural connections.

Quand tu combines la vue, le son et le mouvement physique, le cerveau crée des connexions neuronales beaucoup plus fortes.

Recalling vocabulary becomes significantly faster than silent studying ever could be.

Se souvenir du vocabulaire devient significativement plus rapide que l'étude silencieuse ne pourrait jamais l'être.

So, close the grammar book, open your mouth, and start making noise.

Alors, ferme le livre de grammaire, ouvre ta bouche et commence à faire du bruit.

Part

Partie

4 Kaizen Continuous Small Improvements There is a famous story about a master swordsmith in Japan.

4 Kaizen Améliorations Continues Petites Il y a une histoire célèbre sur un maître forgeron au Japon.

This man made the sharpest, most beautiful katana blades in the world.

Cet homme fabriquait les lames de katana les plus tranchantes et les plus belles du monde.

A foreigner visited his workshop to discover his secret.

Un étranger a visité son atelier pour découvrir son secret.

The foreigner expected to see magic techniques or extreme physical feats.

L'étranger s'attendait à voir des techniques magiques ou des exploits physiques extrêmes.

Instead, he saw the master sit in quietly by the fire.

Au lieu de cela, il a vu le maître assis tranquillement près du feu.

The master took a piece of hot steel.

Le maître a pris un morceau d'acier chaud.

He folded it.

Il l'a plié.

He hammered it gently.

Il l'a martelé doucement.

He put it back in the

Il l'a remis dans le

fire.

feu.

He repeated this process.

Il a répété ce processus.



He did not strike the metal with massive, violent force.

Il n'a pas frappé le métal avec une force massive et violente.

He used small, consistent, precise hits.

Il a utilisé de petits coups constants et précis.

The foreigner asked the master how he achieved such perfection.

L'étranger a demandé au maître comment il avait atteint une telle perfection.

The master explained that the strength of the sword does not come from one giant hit.

Le maître a expliqué que la force de l'épée ne vient pas d'un seul coup géant.

It comes from folding the steel thousands of times.

Elle vient de plier l'acier des milliers de fois.

Every single fold removes a tiny amount of weakness.

Chaque pli enlève une petite quantité de faiblesse.

Every single day of work adds a microscopic layer of strength.

Chaque jour de travail ajoute une couche microscopique de force.

This is the philosophy

C'est la philosophie

of Kaizen.

de Kaizen.

Kaizen translates roughly to change for the better.

Kaizen se traduit à peu près par changement pour le mieux.

It is the core philosophy behind Japan's greatest industries and arts.

C'est la philosophie centrale derrière les plus grandes industries et arts du Japon.

Rather than attempting massive, sweeping transformations overnight, Kaizen focuses on something else.

Plutôt que d'essayer des transformations massives et radicales du jour au lendemain, Kaizen se concentre sur autre chose.

It focuses on tiny, daily, incremental improvements.

Il se concentre sur de petites améliorations quotidiennes et incrémentales.

Over time, these micro changes compound into massive results.

Avec le temps, ces micro-changements s'accumulent en résultats massifs.

Applying Kaizen is the most important favor you can do for your English.

Appliquer Kaizen est le plus grand service que tu puisses te rendre pour ton anglais.

The biggest problem language learners face is burnout.

Le plus grand problème auquel sont confrontés les apprenants de langues est l'épuisement.



You get a sudden burst of motivation.

Tu ressens une soudaine poussée de motivation.

You decide you

Tu décides que

are going to master English this year, so you sit down on a Sunday and study grammar for three hours straight.

tu vas maîtriser l'anglais cette année, alors tu t'assois un dimanche et étudies la grammaire pendant trois heures d'affilée.

You feel productive, but your brain is completely exhausted.

Tu te sens productif, mais ton cerveau est complètement épuisé.

By Tuesday, you are too tired to open the book.

D'ici mardi, tu es trop fatigué pour ouvrir le livre.

By Friday, you have abandoned the habit entirely.

D'ici vendredi, tu as complètement abandonné l'habitude.

Kaizen offers a much healthier and more effective solution.

Kaizen offre une solution beaucoup plus saine et efficace.

We must encourage you to build an environment of micro-learning.

Nous devons t'encourager à construire un environnement d'apprentissage micro.

You should study for just 15 to 20 minutes every single day.

Tu devrais étudier juste 15 à 20 minutes chaque jour.

It

Ça

sounds too small to make a difference, but it is actually the secret to fluency.

sonne trop petit pour faire une différence, mais c'est en fait le secret de la fluidité.

You could learn just one new phrasal verb daily.

Tu pourrais apprendre juste un nouveau verbe à particule par jour.

You could read exactly one page of an English book before bed.

Tu pourrais lire exactement une page d'un livre en anglais avant de te coucher.

You could listen to half of a podcast episode while drinking your morning coffee.

Tu pourrais écouter la moitié d'un épisode de podcast en buvant ton café du matin.

The human brain retains information much better through consistent, daily spaced repetition.

Le cerveau humain retient l'information beaucoup mieux grâce à une répétition espacée constante et quotidienne.



It does not absorb information well through infrequent binge studying.

Il n'absorbe pas bien l'information à travers des études intensives sporadiques.

When you practice Kaizen, English stops feeling like

Quand tu pratiques Kaizen, l'anglais cesse de se sentir comme

a giant mountain you have to climb.

une montagne géante que tu dois gravir.

It becomes just one single step you take every day.

Ça devient juste un seul pas que tu fais chaque jour.

And before you know it, those tiny steps have carried you miles away from where you started.

Et avant que tu ne t'en rendes compte, ces petits pas t'ont emmené à des kilomètres d'où tu as commencé.

Part 5 Shoushin – The Beginner's Mind During the Meiji era, a highly educated university professor visited a famous Zen master.

Partie 5 Shoushin – L'esprit du débutant. Pendant l'ère Meiji, un professeur d'université très éduqué a rendu visite à un célèbre maître zen.

The professor wanted to learn about Zen philosophy.

Le professeur voulait en apprendre davantage sur la philosophie zen.

However, as soon as he arrived, the professor started talking.

Cependant, dès qu'il est arrivé, le professeur a commencé à parler.

He talked about his own theories.

Il a parlé de ses propres théories.

He

Il

talked about all the books he had read.

a parlé de tous les livres qu'il avait lus.

He tried to show the master how intelligent and advanced he was.

Il a essayé de montrer au maître à quel point il était intelligent et avancé.

The Zen master listened patiently.

Le maître zen a écouté patiemment.

Then the master began to serve tea.

Puis le maître a commencé à servir le thé.

He poured the hot tea into the professor's cup.

Il a versé le thé chaud dans la tasse du professeur.



The cup became full, but the master did not stop pouring.

La tasse est devenue pleine, mais le maître n'a pas arrêté de verser.

The tea spilled over the edges of the cup and onto the table.

Le thé a débordé des bords de la tasse et sur la table.

The professor jumped up in shock.

Le professeur a sauté de choc.

He shouted that the cup was full and could

Il a crié que la tasse était pleine et ne pouvait

not hold anymore.

pas contenir plus.

The Zen master smiled calmly.

Le maître zen a souri calmement.

He said, You are exactly like this cup.

Il a dit : Tu es exactement comme cette tasse.

You are full of your own opinions and ideas.

Tu es plein de tes propres opinions et idées.

How can I show you Zen unless you first empty your cup?

Comment puis-je te montrer le zen si tu ne vides pas d'abord ta tasse ?

This beautiful story illustrates the concept of Shoushin.

Cette belle histoire illustre le concept de Shoushin.

Shoushin means the beginner's mind.

Shoushin signifie l'esprit du débutant.

It means approaching a subject with a completely open and eager mind.

Cela signifie aborder un sujet avec un esprit complètement ouvert et avide.

You must do this even if you are already at an advanced level.

Tu dois faire cela même si tu es déjà à un niveau avancé.

It is about dropping your

Il s'agit de laisser tomber ton

ego and your preconceived notions.

ego et tes idées préconçues.

Shoushin is the exact mindset you need to break through the intermediate plateau.

Shoushin est exactement l'état d'esprit dont tu as besoin pour franchir le plateau intermédiaire.



Intermediate learners often hit a wall because they think they already know how English works.

Les apprenants intermédiaires rencontrent souvent un mur parce qu'ils pensent qu'ils savent déjà comment fonctionne l'anglais.

You have studied the grammar rules for years.

Tu as étudié les règles de grammaire pendant des années.

You have a solid vocabulary.

Tu as un vocabulaire solide.

Because of this, your ego gets in the way of your learning.

À cause de cela, ton ego se met en travers de ton apprentissage.

You start trying to force English to behave exactly like your native language.

Tu commences à essayer de forcer l'anglais à se comporter exactement comme ta langue maternelle.

When you encounter a strange pronunciation, you get frustrated.

Quand tu rencontres une prononciation étrange, tu te frustrés.

When an idiom makes no logical sense, you argue with it.

Quand un modisme n'a aucun sens logique, tu discutes avec lui.

You complain that English spelling is stupid.

Tu te plains que l'orthographe anglaise est stupide.

You resist the language.

Tu résistes à la langue.

To truly advance, you must empty your cup.

Pour vraiment avancer, tu dois vider ta tasse.

You must teach yourself to absorb English like a child.

Tu dois t'apprendre à absorber l'anglais comme un enfant.

Children learn languages effortlessly because they have no ego.

Les enfants apprennent les langues sans effort parce qu'ils n'ont pas d'ego.

They do not analyze why a word sounds a certain way.

Ils n'analysent pas pourquoi un mot sonne d'une certaine manière.

They just copy the sound.

Ils copient juste le son.

If a pronunciation feels silly to you, do not fight it.

Si une prononciation te semble ridicule, ne te bats pas contre.

If a grammar rule

Si une règle grammaticale



seems completely illogical, do not overanalyze it or judge it.

semble complètement illogique, ne l'overanalyse pas et ne la juge pas.

Accept it for what it is.

Accepte-la pour ce qu'elle est.

Shoushin allows you to absorb native accents and natural idioms without resistance.

Shoushin te permet d'absorber des accents natifs et des idiomes naturels sans résistance.

When you stop judging the language, your brain stops creating barriers.

Quand tu arrêtes de juger la langue, ton cerveau arrête de créer des barrières.

You become like a sponge again, open to whatever the language wants to teach you.

Tu redeviens comme une éponge, ouvert à tout ce que la langue veut t'apprendre.

Part 6 Tadoku The Art of Extensive Reading Imagine a traveler who needs to cross a massive, dense bamboo forest.

Partie 6 Tadoku — L'Art de la Lecture Extensiva. Imagine un voyageur qui doit traverser une immense et dense forêt de bambous.

This traveler wants to understand the

Ce voyageur veut comprendre le

forest perfectly.

forêt parfaitement.

So, he stops at the very first bamboo tree.

Alors, il s'arrête au tout premier arbre de bambou.

He takes out a magnifying glass and examines every single leaf.

Il sort une loupe et examine chaque feuille.

He writes down the exact dimensions of the tree trunk.

Il note les dimensions exactes du tronc de l'arbre.

He spends an hour analyzing the roots.

Il passe une heure à analyser les racines.

Then, he takes one step forward and does the exact same thing to the next tree.

Puis, il fait un pas en avant et fait exactement la même chose avec l'arbre suivant.

After three days, he is completely exhausted.

Après trois jours, il est complètement épuisé.

He has only moved ten meters into the forest.

Il n'a avancé que de dix mètres dans la forêt.



He hates the forest now, and he gives up

Il déteste maintenant la forêt, et il abandonne

and goes home.

et rentre chez lui.

Now, imagine a second traveler.

Maintenant, imagine un deuxième voyageur.

This traveler walks quickly along the path.

Ce voyageur marche rapidement le long du chemin.

He looks at the sunlight shining through the leaves.

Il regarde la lumière du soleil filtrant à travers les feuilles.

He feels the wind.

Il sent le vent.

If he sees a strange plant, he glances at it.

S'il voit une plante étrange, il y jette un coup d'œil.

But he keeps walking.

Mais il continue à marcher.

He flows through the environment.

Il coule à travers l'environnement.

By the end of the day, he has crossed the entire forest.

À la fin de la journée, il a traversé toute la forêt.

He enjoyed the journey, and he has a true understanding of what the forest feels like.

Il a apprécié le voyage, et il a une vraie compréhension de ce que la forêt ressent.

The first traveler represents traditional,

Le premier voyageur représente l'étude traditionnelle,

intensive studying.

étude intensive.

The second traveler represents Tadoku.

Le deuxième voyageur représente Tadoku.

Tadoku translates directly to reading a lot.

Tadoku se traduit directement par lire beaucoup.

It is a wildly popular language learning movement in Japan.

C'est un mouvement d'apprentissage des langues très populaire au Japon.



Unlike traditional studying, where you analyze every sentence, Tadoku is about volume and enjoyment.

Contrairement à l'étude traditionnelle, où tu analyses chaque phrase, Tadoku concerne le volume et le plaisir.

Let us look at how you can use Tadoku to revolutionize your reading skills.

Regardons comment tu peux utiliser Tadoku pour révolutionner tes compétences en lecture.

When most English learners try to read, they attempt intensive reading.

Quand la plupart des apprenants d'anglais essaient de lire, ils tentent la lecture intensive.

They pick up a complex novel or a complicated newspaper article.

Ils prennent un roman complexe ou un article de journal compliqué.

They read one paragraph and stop

Ils lisent un paragraphe et s'arrêtent

15 times to look up words in the dictionary.

15 fois pour chercher des mots dans le dictionnaire.

It becomes exhausting homework.

Cela devient des devoirs épuisants.

It breaks their flow state, and they usually quit after just one page.

Cela interrompt leur état de flux, et ils abandonnent généralement après juste une page.

We want you to use the Tadoku method instead.

Nous voulons que tu utilises la méthode Tadoku à la place.

Tadoku is governed by four strict golden rules.

Tadoku est régi par quatre règles d'or strictes.

Rule number one, start with very easy materials.

Règle numéro un, commence avec des matériaux très faciles.

Rule number two, read without a dictionary.

Règle numéro deux, lis sans dictionnaire.

Rule number three, skip over words you do not understand.

Règle numéro trois, saute les mots que tu ne comprends pas.

Rule number four, stop reading if it gets boring or too difficult,

Règle numéro quatre, arrête de lire si cela devient ennuyeux ou trop difficile,
and pick a new book.

et choisis un nouveau livre.

You should be reading graded readers, young adult fiction, or even comic books.

Tu devrais lire des lecteurs gradués, de la fiction pour jeunes adultes, ou même des bandes dessinées.



You should choose books where you already understand 90% of the words.

Tu devrais choisir des livres où tu comprends déjà 90% des mots.

By skipping the dictionary, you train your brain to guess the unknown words from context.

En sautant le dictionnaire, tu entraînes ton cerveau à deviner les mots inconnus par le contexte.

Because you are reading high volumes of easy English, you will encounter the most common vocabulary repeatedly.

Parce que tu lis de grands volumes d'anglais facile, tu rencontreras le vocabulaire le plus commun à plusieurs reprises.

You will see the grammatical kata we talked about earlier over and over again.

Tu verras les kata grammaticaux dont nous avons parlé plus tôt encore et encore.

This naturally hardwires the

Cela intègre naturellement le

vocabulary into your memory without ever using a single flashcard.

vocabulaire dans ta mémoire sans jamais utiliser une seule carte mémoire.

You will start reading for pleasure, not for punishment.

Tu commenceras à lire par plaisir, pas par punition.

We are back.

Nous sommes de retour.

Julia, these five concepts really change the entire perspective on language learning.

Julia, ces cinq concepts changent vraiment toute la perspective sur l'apprentissage des langues.

They absolutely do, Martin.

Ils le font absolument, Martin.

We covered a lot of ground today, so let us do a quick recap for our friends listening.

Nous avons couvert beaucoup de terrain aujourd'hui, alors faisons un rapide récapitulatif pour nos amis qui écoutent.

First, we talked about kata.

D'abord, nous avons parlé de kata.

Stop memorizing single words and start learning language in chunks or patterns.

Arrête de mémoriser des mots uniques et commence à apprendre la langue par blocs ou motifs.

Second, we explored on doku.

Deuxièmement, nous avons exploré ondoku.

You have

Tu as



to read out loud to train your physical muscles and build auditory memory.

à lire à voix haute pour entraîner tes muscles physiques et développer la mémoire auditive.

Third, we learned about kaizen.

Troisièmement, nous avons appris sur kaizen.

Forget the three-hour weekend study sessions.

Oublie les sessions d'étude de trois heures le week-end.

Commit to 15 minutes of English every single day.

Engage-toi à 15 minutes d'anglais chaque jour.

Fourth was shoshin, the beginner's mind.

Quatrième était shoshin, l'esprit du débutant.

Let go of your ego, stop judging the language, and absorb it like a child.

Laisse aller ton ego, arrête de juger la langue et absorbe-la comme un enfant.

And finally, we discussed tadoku.

Et enfin, nous avons discuté de tadoku.

Read a massive amount of easy material, throw away the dictionary, and just enjoy the flow.

Lis une énorme quantité de matériel facile, jette le dictionnaire et profite simplement du flux.

Martin, what I love most

Martin, ce que j'aime le plus

about these techniques is that they are deeply human.

de ces techniques, c'est qu'elles sont profondément humaines.

They respect how our brains and bodies actually work.

Elles respectent comment nos cerveaux et nos corps fonctionnent réellement.

Exactly.

Exactement.

They remove the artificial stress of the classroom.

Elles éliminent le stress artificiel de la classe.

They remind us that learning English is not an academic test.

Elles nous rappellent que l'apprentissage de l'anglais n'est pas un test académique.

It is a physical habit, a mental mindset, and a lifelong journey.

C'est une habitude physique, un état d'esprit et un voyage de toute une vie.

Remember, you do not have to apply all five of these today.

Rappelle-toi, tu n'as pas à appliquer toutes ces cinq techniques aujourd'hui.



Just pick one.

Choisis juste une.

Maybe tomorrow morning you practice kaizen and just listen to English for 15 minutes.

Peut-être que demain matin tu pratiques kaizen et que tu écoutes simplement l'anglais pendant 15 minutes.

Or

Ou

maybe you practice on doku and read your emails out loud.

peut-être que tu pratiques on doku et que tu lis tes e-mails à voix haute.

Whatever you choose, approach it with shoshin.

Quoi que tu choisisses, aborde-le avec shoshin.

Keep your mind open, keep your cup empty, and keep moving forward.

Garde l'esprit ouvert, garde ta tasse vide et continue d'avancer.

Thank you for spending your time with us today.

Merci de passer ton temps avec nous aujourd'hui.

We will see you in the next episode.

Nous te verrons dans le prochain épisode.

Sayonara.

Sayonara.

