

Do You Really Understand What You Desire

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

299 lines

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

Have you ever reached a goal you worked on for years only to feel empty the very next day?

As-tu déjà atteint un objectif sur lequel tu as travaillé pendant des années seulement pour te sentir vide le lendemain ?

It's a strange feeling, isn't it?

C'est une sensation étrange, n'est-ce pas ?

It's like climbing a mountain, reaching the top, and realizing you forgot why you wanted to be there in the first place.

C'est comme escalader une montagne, atteindre le sommet et réaliser que tu as oublié pourquoi tu voulais être là en premier lieu.

Many of our listeners tell us they feel this success hangover with their English journey, too.

Beaucoup de nos auditeurs nous disent qu'ils ressentent aussi cette gueule de bois du succès avec leur parcours en anglais.

Exactly.

Exactement.

They hit a level, maybe B2, and suddenly the hunger is gone.

Ils atteignent un niveau, peut-être B2, et soudainement la faim a disparu.

But today, we're not

Mais aujourd'hui, nous ne parlons pas seulement d'anglais.

just talking about English.

Nous parlons du moteur derrière tout ce que nous faisons, notre désir.

We're talking about the engine behind everything we do, our desire.

Bienvenue dans ta boîte à outils en anglais.

Welcome to your English toolbox.

Je suis Martin.

I'm Martin.

Et je suis Julia.



And I'm Julia.

Aujourd'hui, nous examinons ce que J. Stringer appelle l'architecture du désir.

Today, we're looking at what J.

C'est une plongée profonde dans pourquoi nous voulons ce que nous voulons et pourquoi parfois nos propres désirs nous semblent un mystère.

Stringer calls the architecture of desire.

Nous allons explorer pourquoi comprendre ton pourquoi plus profond est l'outil de productivité ultime.

This is a deep dive into why we want what we want and why sometimes our own desires feel like a mystery to us.

Et nous le ferons en utilisant un anglais clair et naturel pour que tu puisses construire ton vocabulaire tout en construisant une vie meilleure.

We'll explore why understanding your deeper why is the ultimate productivity tool.

Julia, commençons par pourquoi cette gueule de bois du succès se produit.

And we'll do it using clear, natural

J. Stringer suggère que nous traitons souvent nos objectifs comme une cure.

English so you can build your vocabulary while you build a better life.

Comme une médecine pour l'âme ?

Julia, let's start with why that success hangover happens.

C'est une façon très compréhensible de le dire.

J.

Oui, nous pensons que si j'atteins ce niveau d'anglais, mon anxiété sociale sera guérie.

Stringer suggests we often treat our goals like a cure.

Ou si je reçois cette promotion, ma sensation d'être invisible sera guérie.

Like a medicine for the soul?

Mais l'objectif n'est qu'un repère, Martin.

That's a very relatable way to put it.

C'est un signe sur la route.

Yes, we think if I reach this level of English, my social anxiety will be cured.

Ce n'est pas un docteur.

Or if I get this promotion, my feeling of being invisible will be cured.

Ça ne peut pas guérir une blessure de l'intérieur.

But the goal

C'est pourquoi nous ressentons l'horizon faux.



is just a landmark, Martin.

Tu sais cette sensation quand tu fais de la randonnée et que tu penses voir le sommet de la colline ?

It's a sign on the road.

Oh, je le sais bien.

It isn't a doctor.

Ton cœur s'emballe, tu te pousses à atteindre cette ligne, et puis tu arrives là et vois un autre sommet plus haut derrière.

It can't heal a wound from the inside.

Exactement.

That is why we feel the false horizon.

C'est la neurochimie de la dopamine.

You know that feeling when you're hiking and you think you see the top of the hill?

Notre cerveau nous donne une petite récompense pour atteindre l'objectif, mais il pointe immédiatement vers l'horizon suivant.

Oh, I know it well.

C'est pourquoi nous faisons toujours, mais n'arrivons jamais.

Your heart jumps, you push yourself to reach that line, and then you get there and see another higher peak behind it.

Nous traitons nos vies comme un patient brisé qui a besoin d'une réparation constante.

Exactly.

Stringer nous invite à arrêter d'essayer de nous guérir avec des objectifs et à commencer à comprendre l'architecture de pourquoi nous avons choisi ces objectifs en premier lieu.

That's the neurochemistry of

Pour faire ça, nous devons écouter les trois voix du désir.

dopamine.

La première voix est la voix impulsive.

Our brain gives us a little reward for reaching the goal, but it immediately points to the next horizon.

C'est l'enfant en nous qui veut le gâteau au chocolat, le binge Netflix, ou la gratification instantanée.

This is why we are always doing, but never arriving.

Je connais cette voix très bien.

We are treating our lives like a broken patient that needs constant fixing.

Elle est forte, elle est urgente, et elle apparaît généralement quand je me sens stressé ou seul.



Stringer invites us to stop trying to cure ourselves with goals and start understanding the architecture of why we chose those goals in the first place.

D'accord.

To do that, we have to listen to the three voices

C'est une fuite.

of desire.

Puis il y a la voix sociale.

The first voice is the impulsive voice.

C'est l'architecture construite par d'autres personnes, nos parents, notre patron, ou les réseaux sociaux.

This is the child inside us that wants the chocolate cake, the Netflix binge, or the instant gratification.

C'est la voix qui dit, tu devrais vouloir une grande maison, ou tu devrais parler anglais sans accent parce que ça a l'air plus professionnel.

I know that voice very well.

C'est un désir emprunté.

It's loud, it's urgent, and it usually appears when I'm feeling stressed or lonely.

Ce n'est pas le tien, mais tu as vécu dedans si longtemps que tu penses qu'il t'appartient.

Right.

Ça se sent lourd parce que c'est une performance.

It's an escape.

Et la troisième voix, celle que nous avons généralement le plus de mal à entendre ?

Then there is the social voice.

C'est la voix.

This is the architecture built by other people, our parents, our boss, or social media.

La voix de l'âme.

This is the voice that says, you should

Celle-ci ne crie pas et ne demande pas.

want a big house, or you should speak English without an accent because that looks more professional.

C'est une carte, pas un mégaphone.

It's a borrowed desire.

Mais c'est si difficile d'entendre l'âme quand la voix sociale te dit de travailler plus dur et que la voix impulsive te dit de fuir tes problèmes.

It isn't yours, but you've lived in it for so long you think it belongs to you.

C'est ici que nous construisons l'architecture de la fantaisie.



It feels heavy because it's a performance.

Nous créons des films mentaux d'un futur où nous sommes enfin parfaits, juste pour échapper à l'inconfort d'aujourd'hui.

And the third voice, the one we usually find hardest to hear?

Nous passons tant de temps dans la fantaisie d'être un polyglotte fluide que nous oublions en réalité de profiter de la réalité de la conversation que nous avons en ce moment.

That's the voice.

La fantaisie est une drogue, Julia.

The voice of the soul.

Elle engourdit la douleur de sentir que nous ne sommes pas assez.

This one doesn't scream or demand.

Mais comme toute drogue, la chute est inévitable quand tu réalises que la fantaisie n'est pas réelle.

It's a map, not a megaphone.

Donc l'objectif n'est pas de vivre dans la fantaisie, mais de la décoder.

But it's so

Que essaie de nous dire la fantaisie sur ce dont nous avons vraiment besoin ?

hard to hear the soul when the social voice is telling you to work harder and the impulsive voice is telling you to hide from your problems.

Si ta fantaisie est d'être un orateur célèbre, peut-être que tu n'as pas vraiment besoin de la célébrité.

This is where we build the architecture of fantasy.

Peut-être que tu as juste besoin de sentir que tes pensées ont de la valeur.

We create mental movies of a future where we are finally perfect, just to escape the discomfort of today.

C'est un objectif beaucoup plus petit, beaucoup plus atteignable.

We spend so much time in the fantasy of being a fluent polyglot that we actually forget to enjoy the reality of the conversation we

Tu peux trouver de la valeur dans une seule conversation aujourd'hui sans avoir besoin d'un million de followers.

are having right now.

Exactement.

Fantasy is a drug, Julia.

Il s'agit de trouver le besoin authentique caché derrière le désir social.

It numbs the pain of feeling not enough.

Dans la prochaine partie, nous allons examiner d'où viennent ces plans et comment nous les héritons souvent de fantômes de notre passé.



But like any drug, the crash is inevitable when you realize the fantasy isn't real.

Julia, as-tu déjà regardé ta vie et réalisé que tu vis dans une maison que quelqu'un d'autre a conçue ?

So the goal isn't to live in the fantasy, but to decode it.

Quelqu'un qui n'est même pas toi ?

What is the fantasy trying to us about what we truly need?

C'est une image étrange, Martin.

If your fantasy is being a famous speaker, maybe you don't actually need the fame.

Mais oui, je pense que je l'ai fait.

Maybe you just need to feel that your

Je me suis rendu compte récemment que mon obsession pour être productif n'était pas vraiment mon propre objectif.

thoughts have value.

C'était la peur de ma mère d'être vue comme paresseuse.

That is a much smaller, much more reachable goal.

C'est exactement ce que J. Stringer appelle l'héritage du désir.

You can find value in one conversation today without needing a million followers.

Nous n'héritons pas seulement de notre couleur d'yeux ou de notre taille de notre famille.

Exactly.

Nous héritons de leurs rêves non réalisés et de leurs peurs rigides.

It's about finding the authentic need hidden behind the social craving.

C'est comme naître dans une pièce sans fenêtres et tu ne penses jamais à demander pourquoi c'est si sombre parce que c'est juste comme ça que la maison a été construite avant que tu arrives.

In the next part, we're going to look at where these blueprints come from and how we often inherit them from ghosts in our past.

Et si tes parents étaient toujours préoccupés par l'argent, tu pourrais grandir avec un intense désir pour un emploi de haut statut, même si cet emploi te rend malheureux.

Julia, have you ever looked at your life and realized you are living in a house that someone

Tu ne poursuis pas l'emploi parce que tu aimes le travail.

else designed?

Tu poursuis l'emploi pour résoudre l'anxiété d'un fantôme d'il y a 30 ans.

Someone who isn't even you?

C'est le fantôme dans l'architecture.

That's a strange image, Martin.

Nous utilisons notre énergie d'adulte pour résoudre des problèmes d'enfance qui ne nous appartiennent plus.



But yes, I think I have.

Mais c'est difficile de s'arrêter, n'est-ce pas ?

I realized recently that my obsession with being productive wasn't actually my own goal.

Parce que nous avons l'impression de trahir notre famille si nous changeons les plans.

It was my mother's fear of being seen as lazy.

Exactement, et cela nous amène à l'architecture de la honte.

That is exactly what J.

La honte est le bandeau de l'âme, Julia.

Stringer calls the inheritance of desire.

La honte nous dit que si nous regardons de trop près ce que nous voulons vraiment, nous trouverons quelque chose de mauvais ou de cassé.

We don't just inherit our eye color or our height from our family.

Alors nous cachons nos véritables désirs dans le sous-sol de notre personnalité.

We inherit their unfulfilled dreams and their rigid fears.

Nous fermons la porte et nous faisons semblant que cette partie de nous n'existe pas.

It's like being born into

C'est la trahison de soi.

a room with no windows and you never think to ask why it's so dark because that's just how the house was built before you arrived.

Nous choisissons d'être une bonne version de ce que les autres veulent, mais nous laissons notre vrai moi dans l'obscurité.

And if your parents were always worried about money, you might grow up an intense desire for a high-status job, even if that job makes you miserable.

Mais voici la vérité psychologique.

You aren't chasing the job because you love the work.

Quand tu enfermes un désir dans le sous-sol, il ne meurt pas.

You're chasing the job to fix a ghost's anxiety from 30 years ago.

Il devient juste plus fort.

That is the ghost

Il commence à frapper les tuyaux de ta vie.

in the architecture.

Est-ce pour ça que certaines personnes ont des accès de colère soudains et étranges ?

We are using our adult energy to solve childhood problems that don't belong to us anymore.

Ou pourquoi elles quittent soudainement leur emploi sans plan ?



But it's hard to stop, isn't it?

Oui, c'est la voix authentique qui essaie de percer les planchers.

Because we feel like we are betraying our family if we change the blueprints.

Plus nous nous réprimons, plus nos désirs deviennent déformés.

Exactly, and that brings us to the architecture of shame.

C'est comme une rivière que tu essaies de bloquer avec un mur.

Shame is the blindfold of the soul, Julia.

Finalement, l'eau trouvera un moyen de sortir, souvent à travers une inondation.

Shame tells us that if we look too closely at what we truly want, we'll find something bad or broken.

Alors pour remodeler notre vie, nous devons descendre dans le sous-sol avec une lampe de poche et regarder ce que nous avons caché.

So we

Mais la plupart d'entre nous ne veulent pas aller dans le sous-sol, alors nous utilisons le paradoxe de l'engourdissement.

hide our true desires in the basement of our personality.

Engourdir.

We lock the door and we pretend that part of us doesn't exist.

Cela signifie faire perdre à quelque chose sa sensation, comme quand un dentiste te fait une injection.

This is the betrayal of the self.

Exactement.

We choose to be a good version of what others want, but we leave our true self in the dark.

Nous utilisons faire comme une drogue.

But here is the psychological truth.

Nous restons tellement occupés, tellement productifs et tellement efficaces que nous n'avons pas à sentir le sous-sol frapper sur les tuyaux.

When you lock a desire in the basement, it doesn't die.

Stringer dit que quand nous engourdissons les mauvais désirs, comme notre solitude ou notre peur, nous engourdissons accidentellement aussi nos bons désirs.

It just gets louder.

C'est le paradoxe.

It starts to bang on the pipes of your

Tu ne peux pas engourdir les émotions de manière sélective.

life.

Si tu baisses le volume de ta tristesse, tu baisses aussi le volume de ta créativité.



Is that why some people have sudden, strange outbursts of anger?

C'est pourquoi tant de personnes très performantes se sentent plates.

Or why they suddenly quit their jobs without a plan?

Elles ont du succès, mais elles ne peuvent pas sentir le soleil sur leur visage.

Yes, it's the authentic voice trying to break through the floorboards.

Leur architecture est insonorisée, mais elle est aussi à l'épreuve de la joie.

The more we suppress ourselves, the more distorted our desires become.

Nous utilisons nos téléphones, nos listes de tâches et même notre vocabulaire anglais pour éviter d'être immobiles.

It's like a river that you try to block with a wall.

Parce que dans le silence, la fumée de notre désir devient visible, et nous avons peur du feu.

Eventually the water will find a way out, often through a flood.

Mais le feu est là où se trouve l'énergie.

So to remodel our life, we have to go down into the

Si tu veux être fluide, si tu veux être un leader, tu as besoin de cette chaleur intérieure.

basement with a flashlight and look at what we've hidden.

Alors le coût de faire est en réalité la perte de notre propre vitalité.

But most of us don't want to go into the basement, so we use the numbing paradox.

Nous travaillons dur, mais nous ne sommes pas vivants pendant que nous le faisons.

Numbing.

Alors, Martin, comment trouvons-nous notre chemin de retour ?

That means to make something lose its feeling, like when a dentist gives you an injection.

Si notre esprit est plein de voix sociales et de plans hérités, en qui pouvons-nous faire confiance ?

Exactly.

Stringer dit que nous devons faire confiance au corps comme au plan.

We use doing as a drug.

L'esprit est un grand menteur, Julia, mais le corps est un témoin honnête.

We stay so busy, so productive, and so efficient that we don't have to feel the basement banging on the pipes.

J'ai remarqué cela.

Stringer says that when we numb bad desires,

Quand je fais quelque chose parce que je devrais, mes épaules sont toujours hautes à mes oreilles.

like our loneliness or our fear, we accidentally numb our good desires too.

Je sens que je porte un lourd sac à dos.



This is the paradox.

C'est un désir de voix sociale.

You can't selectively numb emotions.

Ça ressemble à un fardeau.

If you turn down the volume on your sadness, you turn down the volume on your creativity too.

Ton corps te dit que ça ne t'appartient pas.

That's why so many high achievers feel flat.

C'est un plan emprunté.

They are successful, but they can't feel the sun on their face.

Mais quand je fais quelque chose d'authentique, même si c'est très difficile, ma poitrine se sent expansive.

Their architecture is soundproof, but it's also joyproof.

Je sens que je peux respirer plus profondément.

We use our phones, our to-do lists, and even our English vocabulary

Ce sentiment expansif est l'âme qui dit, oui, c'est une pièce dans laquelle nous étions censés vivre.
exercises to avoid being still.

Nous devons développer un vocabulaire du désir pour décrire ces sensations physiques.

Because in the stillness, the smoke of our desire becomes visible, and we are afraid of the fire.

Nous ne devrions pas simplement dire 'je veux'.

But the fire is where the energy is.

Nous devrions utiliser des mots comme désir ou douleur.

If you want to be fluent, if you want to be a leader, you need that internal heat.

Un la douleur est un rappel physique qu'une partie de toi manque.

So the cost of doing is actually the loss of our own vitality.

Et le désir est un mot sacré.

We are working hard, but we aren't alive while we do it.

C'est un désir profond, à longue distance, pour quelque chose de beau.

So, Martin, how do we find

Ce n'est pas un désir pour un cookie.

our way back?

C'est un désir pour une vie significative.

If our mind is full of social voices and inherited blueprints, who can we trust?

Quand tu ressens un désir pour une nouvelle langue, par exemple, ce n'est pas seulement une question de grammaire.



Stringer says we must trust the body as the blueprint.

C'est un désir pour un monde plus large.

The mind is a great liar, Julia, but the body is an honest witness.

Si tu écoutes le corps, tu peux distinguer entre une voix impulsive, qui se sent comme un grattage que tu dois gratter, et une voix authentique, qui se sent comme une attraction vers un horizon.

I've noticed this.

Mais pour entendre cette attraction, nous devons payer le prix d'être.

When I'm doing something because I should, my shoulders are always up at my ears.

Nous devons être prêts à rester immobiles et à ressentir l'inconfort du sous-sol.

I feel like I'm carrying a heavy backpack.

La plupart d'entre nous ont peur de s'ennuyer ou d'être silencieux, car c'est alors que l'architecture de la honte commence à parler.

That is a social voice desire.

Elle dit, tu perds du temps.

It feels like a burden.

Tu n'es pas assez bon.

Your

Pourquoi ne travailles-tu pas ?

body is telling you, this isn't yours.

Mais si tu restes dans la pièce avec cette voix, finalement elle n'a plus rien à dire.

This is a borrowed blueprint.

Et dessous, tu trouves le vrai plan.

But when I'm doing something authentic, even if it's very difficult, my chest feels expansive.

C'est comme attendre que la boue dans un lac se dépose.

I feel like I can breathe deeper.

Ce n'est qu'alors que tu peux voir les poissons au fond.

That expansive feeling is the soul saying, yes, this is a room we were meant to live in.

C'est la chose la plus productive que tu puisses faire pour ton développement personnel.

We need to develop a vocabulary of longing to describe these physical sensations.

Arrête de construire pendant cinq minutes et regarde simplement les fondations.

We shouldn't just say, I want.

Apprends-tu l'anglais pour prouver que tu es intelligent à quelqu'un qui n'est même pas dans la pièce ?



We should use words like yearning or ache.

Ou apprends-tu parce que ton âme désire entendre les histoires des gens de l'autre côté de la planète ?

An

L'un est un mur.

ache is a physical reminder that a part of you is missing.

L'autre est un pont.

And yearning is a holy word.

Ton corps sait lequel est lequel.

It's a deep, long-distance desire for something beautiful.

Écoute ta respiration.

It's not a craving for a cookie.

Écoute ton rythme cardiaque.

It's a craving for a meaningful life.

Ton corps est l'assistant de l'architecte et il a les plans originaux.

When you feel a yearning for a new language, for example, it's not just about grammar.

Dans notre dernière partie, nous allons parler de la sacralité de l'échec et de ce qui se passe quand tout le bâtiment s'effondre.

It's a yearning for a wider world.

Parce que parfois, Julia, la meilleure chose qui puisse arriver à une mauvaise maison est une tempête qui te montre qu'elle doit être reconstruite.

If you listen to the body, you can distinguish between an impulsive voice, which feels like a

J'attends cela avec impatience.

scratch you need to itch, and an authentic voice, which feels like a pull toward a horizon.

Ça sonne comme de l'espoir, même dans les ruines.

But to hear that pull, we have to pay the cost of being.

C'est de l'espoir parce que tu n'es pas le bâtiment.

We have to be willing to be still and feel the discomfort of the basement.

Tu es l'architecte.

Most of us are terrified of being bored or being quiet because that's when the architecture of shame starts talking.

Julia, parlons d'un sentiment que la plupart d'entre nous essaient de cacher parce que ça fait un peu moche ou petit à l'intérieur.

It says, you're wasting time.

Je sais exactement lequel tu veux dire, Martin.



You're not good enough.

C'est ce petit monstre vert qu'on appelle l'envie.

Why aren't you working?

Nous ressentons généralement un profond sentiment de honte quand nous sommes envieux de quelqu'un d'autre, n'est-ce pas ?

But if

Nous essayons de le réprimer et de faire semblant qu'il n'est pas là parce que nous pensons que ça nous fait paraître mesquins ou compétitifs.

you stay in the room with that voice, eventually it runs out of things to say.

Mais J. Stringer a une perspective complètement différente sur cette émotion spécifique.

And underneath it, you find the real blueprint.

Il dit que dans l'architecture du désir, l'envie est en fait l'un de tes outils de diagnostic les plus précieux.

It's like waiting for the mud in a lake to settle.

C'est une façon radicale de voir un sentiment que nous essayons normalement de supprimer.

Only then can you see the fish at the bottom.

Pense à l'envie comme à une carte haute résolution de ton propre potentiel non vécu.

This is the most productive thing you can do for your personal development.

Donc, si je ressens une douleur aiguë d'envie quand je vois un collègue parler avec une incroyable confiance lors d'une réunion, que me montre cette carte ?

Stop building for five minutes and just look at the foundation.

Elle te montre une pièce dans ta propre maison à laquelle tu ne t'es pas encore donné la permission d'ouvrir.

Are you learning English to prove you are smart to someone

Ça dit que j'ai cette capacité pour la confiance aussi, mais elle est actuellement couverte de poussière et de vieilles boîtes dans mon sous-sol.

who isn't even in the room?

Exactement.

Or are you learning because your soul yearns to hear the stories of people on the other side of the planet?

L'envie pointe directement vers les parties de ton âme qui en ont marre d'être réprimées.

One is a wall.

Au lieu de ressentir du ressentiment envers l'autre personne pour son succès, nous devrions en fait lui être reconnaissants.

The other is a bridge.

Ils agissent comme une lampe de poche, nous montrant ce qui est réellement possible pour notre propre architecture si nous sommes prêts à la construire.



Your body knows which one is which.

Cela nécessite une façon très différente de nous parler, n'est-ce pas ?

Listen to your breath.

Cela nécessite un vocabulaire plus humain du désir.

Listen to your heart rate.

Nous utilisons souvent des mots très superficiels comme désirs ou envies pour décrire nos mouvements internes, mais Stringer préfère des termes plus profonds, presque sacrés comme aspiration ou douleur.

Your body is the architect's assistant and it has the original plans.

L'aspiration semble tellement plus significative que de simplement vouloir un nouveau gadget ou un salaire plus élevé.

In our final part, we're going to talk about the sacredness of failure and what happens

Une aspiration est un désir profond au niveau de l'âme pour quelque chose de beau comme la connexion, l'auto-expression ou la liberté.

when the whole building falls down.

Et une douleur est un rappel physique dans le corps qu'une partie vitale de nous est actuellement absente de notre vie quotidienne.

Because sometimes, Julia, the best thing that can happen to a bad house is a storm that shows you it needs to be rebuilt.

Si tu ressens une douleur quand tu vois quelqu'un voyager et utiliser son anglais couramment, ne l'ignore pas simplement et ne te sens pas mal.

I'm looking forward to that.

Cette douleur est l'architecte en toi qui te dit que ton style de vie actuel est devenu trop petit pour ton esprit.

It sounds like hope, even in the ruins.

C'est une invitation à regarder les plans à nouveau et à réaliser que tu es destiné à plus que simplement survivre.

It is hope because you are not the building.

Mais que se passe-t-il quand nous essayons de construire cette nouvelle pièce et que toute la structure s'effondre ?

You are the architect.

C'est le moment que nous craignons tous plus que tout autre chose dans notre développement personnel.

Julia, let's talk about a feeling that most of us try to hide because it feels a bit ugly or small inside.

Nous travaillons sur un projet, nous étudions pour un test difficile, ou nous essayons une nouvelle habitude et ensuite nous échouons misérablement.

I know

Jay Stringer utilise une phrase très étrange pour cela, la sacralité de l'échec.



exactly which one you mean, Martin.

Ça sonne presque offensant d'appeler une erreur ou un effondrement sacré quand ça fait si mal.

It's that little green monster we call envy.

Mais pense à un bâtiment qui s'est effondré lors d'une tempête.

We usually feel a deep sense of shame when we feel envious of someone else, don't we?

Quand les murs sont partis, tu peux enfin voir l'état des fondations clairement pour la première fois.

We try to push it down and pretend it isn't there because we think it us look petty or competitive.

Quand les choses vont bien, nous sommes trop distraits pour vérifier le sous-sol ou la qualité du sol sous nous.

But J.

Nous continuons à ajouter plus de briques et plus de poids à une structure qui pourrait être fondamentalement instable.

Stringer has a completely different perspective on this specific emotion.

Donc, un échec est souvent le seul moment où nous sommes forcés d'être complètement honnêtes avec notre propre architecture.

He says that in the architecture of desire, envy is actually one of your most valuable diagnostic

C'est le moment où la voix sociale et l'architecture de la fantaisie sont enfin dépouillées.

tools.

Et dans les ruines, nous pouvons voir si nous construisons sur le sable des attentes des autres ou sur la roche solide de notre propre vérité.

That's a radical way to look at a feeling we normally try to delete.

Beaucoup d'entre nous ont réellement besoin d'un effondrement pour réaliser que nous construisons la mauvaise maison pour les mauvaises raisons.

Think of envy as a high-resolution map of your own unlived potential.

C'est une expérience douloureuse, mais cela pourrait être le moment le plus honnête que tu auras jamais.

So, if I feel a sharp pain of envy when I see a colleague speaking with incredible confidence in a meeting, what is that map showing me?

C'est ici que le véritable changement d'identité commence à avoir lieu.

It is showing you a room in your own house that you haven't given yourself permission to open yet.

Tu réalises que tu n'es pas le bâtiment qui s'est effondré.

It's saying that I have that capacity

Tu es l'architecte qui se tient encore au milieu des débris avec les outils dans les mains.

for confidence too, but it's currently covered in dust and old boxes in my basement.

Tu peux regarder ces mêmes briques, tes compétences, tes erreurs passées et tes leçons durement apprises et construire quelque chose de nouveau.



Exactly.

Tu peux construire quelque chose qui correspond vraiment à la voix authentique de ton âme cette fois.

Envy points directly to the parts of your soul that are tired of being suppressed.

C'est l'outil de productivité ultime, le courage d'abandonner la course que tu n'as jamais voulu courir.

Instead of resenting the other person for their success, we should actually be grateful for them.

Cela te permet enfin de commencer à marcher sur ton propre chemin à un rythme qui te semble comme chez toi.

They are acting as a flashlight, showing us what is actually possible for our own architecture if we are willing to build it.

Avant de fermer la boîte à outils aujourd'hui, je veux donner à nos auditeurs un moyen d'appliquer cela à leur propre vie ce soir.

This requires a very different way of talking to ourselves,

Nous l'appelons l'audit final du désir.

doesn't it?

Choisis un objectif majeur que tu poursuis actuellement avec toute ton énergie.

It requires a more humane vocabulary of longing.

Maintenant regarde cet objectif à travers le prisme des trois voix dont nous avons parlé.

We often use very shallow words like cravings or wants to describe our internal movements, but Stringer prefers deeper, almost sacred terms like yearning or ache.

Demande-toi, est-ce que cet objectif est poussé par une voix impulsive qui essaie juste d'échapper à un sentiment de solitude ou d'ennui ?

Yearning feels so much more meaningful than just wanting a new gadget or a higher salary.

Ou est-ce qu'il est poussé par une voix sociale qui essaie encore de plaire à un fantôme de ton enfance ?

A yearning is a deep soul-level desire for something beautiful like connection, self-expression or freedom.

Si tu réalises que l'objectif est hérité ou déplacé, s'il te plaît ne sois pas dur avec toi-même.

And an ache is a physical reminder in the body that a vital

Reconnaître simplement l'ancien plan est une victoire massive en soi-même.

part of us is currently missing from our daily life.

Utilise l'outil de témoin corporel dont nous avons parlé pendant la deuxième partie de notre émission.

If you feel an ache when you see someone traveling and using their English fluently, don't just ignore it or feel bad about yourself.

Quand tu penses à atteindre cet objectif, ta poitrine se sent-elle serrée et restreinte, ou se sent-elle expansive et légère ?

That ache is the architect inside you telling you that your current lifestyle has become too small for your spirit.

Une poitrine serrée est un avertissement que tu es en train de construire un mur.



It is an invitation to look at the blueprints again and realize you were meant for more than just survival.

Un cœur expansif est un signe que tu es en train de construire un pont.

But what happens when we try

Si l'architecture se sent comme un lourd fardeau, peut-être est-il temps de changer complètement les plans.

to build that new room and the whole structure collapses?

Tu as le droit de déplacer les murs et de peindre les pièces comme tu le souhaites, parce que c'est toi qui vis là.

That is the moment we all fear more than anything else in our personal development.

Nous avons voyagé à travers le sombre sous-sol de notre honte et avons été dans les ruines de nos échecs aujourd'hui.

We work on a project, we study for a difficult test, or we try a new habit and then we fail miserably.

Comment te sens-tu après cette plongée profonde, Martin ?

Jay Stringer uses a very strange phrase for this, the sacredness of failure.

Je sens que ma propre maison a beaucoup plus de lumière maintenant, Julia.

It sounds almost offensive to call a mistake or a collapse sacred when it hurts so much.

Je me sens pareil et j'espère que nos auditeurs le ressentent aussi.

But think about

Nous passons de l'exécution de nos désirs à être nos désirs.

a building that has fallen down in a storm.

Ce changement fait que le monde semble beaucoup plus calme et beaucoup plus paisible.

When the walls are gone, you can finally see the condition of the foundation clearly for first time.

Tu arrêtes de avoir besoin que le monde te dise que tu es suffisant parce que tu comprends enfin l'architecture de ta propre valeur.

When things are going well, we are too distracted to check the basement or the quality of the soil underneath us.

Souviens-toi, amis, l'anglais n'est que le chemin que nous parcourons ensemble pour atteindre ces vérités plus profondes.

We just keep adding more bricks and more weight to a structure that might be fundamentally unstable.

C'est le bois et les clous que nous utilisons pour construire ces connexions avec nous-mêmes et les autres.

So a failure is often the only time we are forced to be completely honest

Mais la vraie destination est une version plus consciente, plus honnête et plus humaine de toi-même.

with our own architecture.

Sois un architecte bienveillant envers toi-même cette semaine en regardant tes habitudes quotidiennes.



It is the moment where social voice and the architecture of fantasy are finally stripped away.

Si tu trouves une fissure dans ta motivation, ne la répare pas rapidement avec une nouvelle liste de tâches ou une nouvelle application.

And in the ruins, we can see if we were building on the sand of other people's expectations or on the solid rock of our own truth.

Arrête-toi et regarde ce que cette fissure essaie de te montrer sur tes fondations.

Many of us actually need a crash to realize we were building the wrong house for the wrong reasons.

Cela pourrait être le seul moyen pour que la lumière entre enfin dans une pièce que tu as gardée sombre pendant des années.

It is a painful experience, but it might be the most honest moment you

Et peut-être que cette pièce était destinée à être pleine de lumière et de vie depuis le début.

will ever have.

Ceci a été ta boîte à outils en anglais.

This is where the real identity shift begins to take place.

Je suis Martin.

You realize that you are not the building that fell down.

Et je suis Julia.

You are the architect who is still standing in the middle of the debris with the tools in your hands.

Merci de nous avoir donné ton actif le plus précieux aujourd'hui, ton attention.

You can look at those same bricks, your skills, your past mistakes, and your hard-learned lessons and build something new.

Nous savons à quel point ton temps est précieux.

You can build something that actually fits the authentic voice of your soul this time.

Prends soin de toi.

This is the ultimate productivity tool, the courage to quit the race you never wanted to run.

On se voit dans le prochain épisode.

It allows you to finally start walking your own path at a pace that feels like home to you.

Cela te permet enfin de commencer à marcher sur ton propre chemin à un rythme qui te semble comme chez toi.

Before we close the toolbox today, I want to give our listeners a way to apply this to their own lives tonight.

Avant de fermer la boîte à outils aujourd'hui, je veux donner à nos auditeurs un moyen d'appliquer cela à leur propre vie ce soir.

We call it the final desire audit.

Nous l'appelons l'audit final du désir.



Pick one major goal you are currently chasing with all your energy.

Choisis un objectif majeur que tu poursuis actuellement avec toute ton énergie.

Now look at

Maintenant regarde

that goal through the lens of the three voices we discussed.

cet objectif à travers le prisme des trois voix dont nous avons parlé.

Ask yourself, is this goal being driven by an impulsive voice that is just trying to escape a feeling of loneliness or boredom?

Demande-toi, est-ce que cet objectif est poussé par une voix impulsive qui essaie juste d'échapper à un sentiment de solitude ou d'ennui ?

Or is it being driven by a social voice that is still trying to please a ghost from your childhood?

Ou est-ce qu'il est poussé par une voix sociale qui essaie encore de plaire à un fantôme de ton enfance ?

If you realize that the goal is inherited or displaced, please don't be hard on yourself.

Si tu réalises que l'objectif est hérité ou déplacé, s'il te plaît ne sois pas dur avec toi-même.

Just acknowledging the old blueprint is a massive victory in

Reconnaître simplement l'ancien plan est une victoire massive en

itself.

soi-même.

Use the body witness tool we talked about during the second part of our show.

Utilise l'outil de témoin corporel dont nous avons parlé pendant la deuxième partie de notre émission.

When you think about reaching this goal, does your chest feel tight and restricted, or does it feel expansive and light?

Quand tu penses à atteindre cet objectif, ta poitrine se sent-elle serrée et restreinte, ou se sent-elle expansive et légère ?

A tight chest is a warning that you are building a wall.

Une poitrine serrée est un avertissement que tu es en train de construire un mur.

An expansive heart is a sign that you are building a bridge.

Un cœur expansif est un signe que tu es en train de construire un pont.

If the architecture feels like a heavy burden, maybe it's time to change the plans entirely.

Si l'architecture se sent comme un lourd fardeau, peut-être est-il temps de changer complètement les plans.

You have the

Tu as le

right to move the walls and paint the rooms however you like, because you are the one living there.

droit de déplacer les murs et de peindre les pièces comme tu le souhaites, parce que c'est toi qui vis là.



We've traveled through the dark basement of our shame and stood in the ruins of our failures today.

Nous avons voyagé à travers le sombre sous-sol de notre honte et avons été dans les ruines de nos échecs aujourd'hui.

How are you feeling after this deep dive, Martin?

Comment te sens-tu après cette plongée profonde, Martin ?

I feel like my own house is a much more light in it now, Julia.

Je sens que ma propre maison a beaucoup plus de lumière maintenant, Julia.

I feel the same way and I hope our listeners do too.

Je me sens pareil et j'espère que nos auditeurs le ressentent aussi.

We are moving from performing our desires

Nous passons de l'exécution de nos désirs

to being our desires.

à être nos désirs.

This shift makes the world feel a lot quieter and much more peaceful.

Ce changement fait que le monde semble beaucoup plus calme et beaucoup plus paisible.

You stop needing the world to tell you that you are enough because you finally understand the architecture of your own worth.

Tu arrêtes de avoir besoin que le monde te dise que tu es suffisant parce que tu comprends enfin l'architecture de ta propre valeur.

Remember, friends, English is just the path we are walking together to reach these deeper truths.

Souviens-toi, amis, l'anglais n'est que le chemin que nous parcourons ensemble pour atteindre ces vérités plus profondes.

It is the wood and the nails we use to build these connections with ourselves and others.

C'est le bois et les clous que nous utilisons pour construire ces connexions avec nous-mêmes et les autres.

But the real destination is a more conscious,

Mais la vraie destination est une version plus consciente,

more honest, and more humane version of yourself.

plus honnête et plus humaine de toi-même.

Be a kind architect to yourself this week as you look at your daily habits.

Sois un architecte bienveillant envers toi-même cette semaine en regardant tes habitudes quotidiennes.

If you find a crack in your motivation, don't just patch it quickly with a new to-do list or a new app.

Si tu trouves une fissure dans ta motivation, ne la répare pas rapidement avec une nouvelle liste de tâches ou une nouvelle application.



Stop and look at what that crack is trying to show you about your foundation.

Arrête-toi et regarde ce que cette fissure essaie de te montrer sur tes fondations.

It might be the only way the light finally gets into a room you've kept dark for years.

Cela pourrait être le seul moyen pour que la lumière entre enfin dans une pièce que tu as gardée sombre pendant des années.

And maybe

Et peut-être que

that room was meant to be full of light and life all along.

cette pièce était destinée à être pleine de lumière et de vie depuis le début.

This has been your English Toolbox.

Ceci a été ta boîte à outils en anglais.

I'm Martin.

Je suis Martin.

And I'm Julia.

Et je suis Julia.

Thank you for giving us your most valuable asset today, your attention.

Merci de nous avoir donné ton actif le plus précieux aujourd'hui, ton attention.

We know how precious your time is.

Nous savons à quel point ton temps est précieux.

Take care of yourselves.

Prends soin de toi.

We'll see you in the next episode.

On se voit dans le prochain épisode.

