

Living in an English Speaking Country

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

99 lines

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

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

Bienvenue dans ta boîte à outils en anglais, où nous entraînons tes oreilles, étape par étape.

Want to take your learning even further?

Tu veux aller encore plus loin dans ton apprentissage ?

Find your English toolbox on YouTube to watch every episode with subtitles.

Trouve ta boîte à outils en anglais sur YouTube pour regarder chaque épisode avec des sous-titres.

It is the best way to support this project, and we truly appreciate it.

C'est le meilleur moyen de soutenir ce projet, et nous l'apprécions vraiment.

Hello friends, and welcome to this brand new journey.

Bonjour les amis, et bienvenue dans ce tout nouveau voyage.

I am Miranda, and I am so incredibly happy to walk beside you.

Je suis Miranda, et je suis tellement incroyablement heureuse de marcher à tes côtés.

And I am Robert, your guide in this new space we have

Et je suis Robert, ton guide dans cet espace nouveau que nous avons

built, just for you.

construit, juste pour toi.

Today, we are starting a very special series dedicated to those brave friends who are currently living in an English-speaking country.

Aujourd'hui, nous commençons une série très spéciale dédiée à ces amis courageux qui vivent actuellement dans un pays anglophone.

If you are listening to us from the UK, the United States, Australia, or any place where English is the language of the streets, this is your home.

Si tu nous écoutes depuis le Royaume-Uni, les États-Unis, l'Australie, ou n'importe quel endroit où l'anglais est la langue des rues, c'est chez toi.

We know exactly how you feel, because living in a country when you are still mastering the language is a daily act of courage.

Nous savons exactement comment tu te sens, car vivre dans un pays alors que tu maîtrises encore la langue est un acte quotidien de courage.



By listening to

En écoutant

the end of this conversation, you will understand why your brain feels so exhausted.

jusqu'à la fin de cette conversation, tu comprendras pourquoi ton cerveau se sent si épuisé.

You will discover the power of a single rescue sentence, and you will completely redefine what it means to speak English.

Tu découvriras le pouvoir d'une seule phrase de secours, et tu redéfiniras complètement ce que cela signifie de parler anglais.

So, take a deep breath, grab a warm cup of tea, and let's begin.

Alors, prends une grande respiration, prends une tasse de thé chaud, et commençons.

The cultural shock and the receptive overload Imagine this familiar scene, because it happens to thousands of people every single day.

Le choc culturel et la surcharge réceptive. Imagine cette scène familière, car cela arrive à des milliers de personnes chaque jour.

You wake up in your new apartment, and you feel

Tu te réveilles dans ton nouvel appartement, et tu te sens

good.

bien.

You feel ready.

Tu te sens prêt.

You walk out the front door.

Tu sors par la porte d'entrée.

You step onto the street.

Tu mets le pied dans la rue.

And suddenly, the English language hits you like a massive wall of sound.

Et soudain, la langue anglaise te frappe comme un énorme mur de son.

The cashier at the supermarket.

La caissière au supermarché.

The train announcement.

L'annonce du train.

The casual greeting of your neighbor.

Le salut décontracté de ton voisin.

Everything happens so incredibly fast.

Tout se passe si incroyablement vite.



By the time you arrive home in the evening, your head is heavy, and your energy is completely gone.

Au moment où tu rentres chez toi le soir, ta tête est lourde, et ton énergie est complètement partie.

This is what psychologists call receptive overload.

C'est ce que les psychologues appellent la surcharge réceptive.

Your beautiful mind is working double shifts,

Ton bel esprit travaille en double shift,

processing sounds, translating words, and trying to predict what people will say next.

traitant des sons, traduisant des mots, et essayant de prédire ce que les gens vont dire ensuite.

I want to tell you something very important right now.

Je veux te dire quelque chose de très important en ce moment.

That exhaustion you feel is not a sign of failure.

Cette fatigue que tu ressens n'est pas un signe d'échec.

It is actually the opposite.

C'est en fait le contraire.

It is proof that your brain is actively learning, and adapting to a brand new environment.

C'est la preuve que ton cerveau apprend activement et s'adapte à un tout nouvel environnement.

Let me share a real story with you.

Laisse-moi te raconter une vraie histoire.

The story of a friend named Sophia, who moved to Houston, Texas, a few months ago.

L'histoire d'une amie nommée Sophia, qui a déménagé à Houston, au Texas, il y a quelques mois.

Sophia had

Sophia avait

a basic level of English.

un niveau de base en anglais.

She knew grammar rules, but she had never interacted with real native speakers in a busy environment.

Elle connaissait les règles de grammaire, mais elle n'avait jamais interagi avec de vrais locuteurs natifs dans un environnement animé.

One morning, Sophia had her very first medical appointment at a local clinic.

Un matin, Sophia a eu son tout premier rendez-vous médical dans une clinique locale.

She was terrified.

Elle était terrifiée.

Her heart was beating so fast in the waiting room.

Son cœur battait si vite dans la salle d'attente.



When the nurse finally called her name, Sophia stood up and her mind went completely blank.

Quand l'infirmière a enfin appelé son nom, Sophia s'est levée et son esprit est devenu complètement vide.

The nurse was speaking with a fast Texas accent, asking questions about medical history and insurance

L'infirmière parlait avec un rapide accent texan, posant des questions sur les antécédents médicaux et l'assurance

forms.

formulaires.

Sophia felt so small, she just smiled, nodded her head, and felt a deep sense of shame creeping in.

Sophia se sentait si petite, elle a juste souri, hoché la tête, et a ressenti une profonde honte s'installer.

She left the clinic crying, thinking that she would never, ever be able to survive in that city.

Elle est sortie de la clinique en pleurant, pensant qu'elle ne pourrait jamais survivre dans cette ville.

But Sophia did something wonderful after that difficult day.

Mais Sophia a fait quelque chose de merveilleux après cette journée difficile.

She changed her strategy.

Elle a changé sa stratégie.

She understood that she did not need a perfect accent, she just needed a system to protect her peace of mind.

Elle a compris qu'elle n'avait pas besoin d'un accent parfait, elle avait juste besoin d'un système pour protéger sa paix d'esprit.

The Empowering Strategy Accessing Your Rescue Sentence Sophia

La Stratégie de Secours Accédant à Ta Phrase de Secours Sophia

discovered what we call the Rescue Sentence Strategy.

découvrit ce que nous appelons la Stratégie de la Phrase de Secours.

When your level is basic, you cannot control how fast a native speaker talks, but you can control how you respond to them.

Quand ton niveau est basique, tu ne peux pas contrôler à quelle vitesse un locuteur natif parle, mais tu peux contrôler comment tu leur réponds.

Instead of smiling and pretending you understand, you must immediately use a clear, firm, and polite shield.

Au lieu de sourire et de faire semblant de comprendre, tu dois immédiatement utiliser un bouclier clair, ferme et poli.

Sophia practiced one specific sentence until it became an automatic reflex.

Sophia a pratiqué une phrase spécifique jusqu'à ce qu'elle devienne un réflexe automatique.

She learned to look people in the eyes and say, My English is still improving.

Elle a appris à regarder les gens dans les yeux et à dire : Mon anglais s'améliore encore.



Could you please say that slowly?

Pourrais-tu dire cela lentement, s'il te plaît ?

Notice how powerful that phrase is.

Remarque à quel point cette phrase est puissante.

It does not apologize.

Elle ne s'excuse pas.

It does not say, I am sorry my English is bad.

Elle ne dit pas : Je suis désolée, mon anglais est mauvais.

It states a beautiful fact, My English is improving, and it places the responsibility on the native speaker to speak with clarity.

Elle affirme un beau fait : Mon anglais s'améliore, et elle place la responsabilité sur le locuteur natif de parler avec clarté.

When Sophia went back to the clinic the following week, she used her rescue sentence with the receptionist.

Quand Sophia est retournée à la clinique la semaine suivante, elle a utilisé sa phrase de secours avec la réceptionniste.

The result was magical.

Le résultat était magique.

The receptionist smiled, slowed down her rhythm, and even helped Sophia fill out the paperwork.

La réceptionniste a souri, a ralenti son rythme, et a même aidé Sophia à remplir les papiers.

One single sentence completely changed the emotional dynamic of the entire room.

Une seule phrase a complètement changé la dynamique émotionnelle de toute la pièce.

Shifting Your Identity in the Real World This brings us to the core principle of our journey together.

Changer Ton Identité dans le Monde Réel Cela nous amène au principe fondamental de notre voyage ensemble.

Identity precedes fluency.

L'identité précède la fluidité.

Many basic learners believe they will only belong in their new country when they speak fluent English.

Beaucoup d'apprenants basiques croient qu'ils n'appartiendront à leur nouveau pays que lorsqu'ils parleront anglais couramment.

That is a dangerous trap, because fluency takes time, and you need to live your life today.

C'est un piège dangereux, car la fluidité prend du temps, et tu dois vivre ta vie aujourd'hui.

You must change your identity right now.

Tu dois changer ton identité tout de suite.



You are not a helpless foreigner

Tu n'es pas un étranger impuissant

struggling to survive.

luttant pour survivre.

You are an active, capable, and courageous bilingual person in training.

Tu es une personne bilingue active, capable et courageuse en formation.

Every single time you go to a shop, every time you ask for directions, even when you make a mistake, you are building your new identity.

Chaque fois que tu vas dans un magasin, chaque fois que tu demandes des directions, même quand tu fais une erreur, tu construis ta nouvelle identité.

Mistakes are not crimes.

Les erreurs ne sont pas des crimes.

They are simply the currency you pay to achieve fluency.

Ce sont simplement la monnaie que tu paies pour atteindre la fluidité.

The natives you encounter every day are not judges.

Les natifs que tu rencontres chaque jour ne sont pas des juges.

They are just people going about their business.

Ce ne sont que des gens qui s'occupent de leurs affaires.

When you speak slowly and deliberately, you teach them

Quand tu parles lentement et délibérément, tu leur enseignes

how to talk to you.

comment te parler.

The Sprint Final Essential Habits for Immigrants Let's review the three golden habits for your daily life from this moment on.

Le Sprint Habitudes Essentielles Finales pour Immigrants Révisons les trois habitudes dorées pour ta vie quotidienne à partir de ce moment.

First, stop translating every word in your head.

D'abord, arrête de traduire chaque mot dans ta tête.

Focus only on the main action verbs and nouns.

Concentre-toi seulement sur les verbes d'action principaux et les noms.

Second, embrace the beautiful power of the pause.

Deuxièmement, embrasse le beau pouvoir de la pause.

It is completely okay to wait three seconds before you answer a question.

Il est complètement acceptable d'attendre trois secondes avant de répondre à une question.



Silences feel long to you, but to a native speaker, they just look like you are

Les silences te paraissent longs, mais pour un locuteur natif, ils semblent juste que tu es

being thoughtful and calm.

réfléchi et calme.

And third, never skip an interaction because of fear.

Et troisièmement, ne saute jamais une interaction par peur.

Choose consistency over intensity every single day.

Choisis la constance plutôt que l'intensité chaque jour.

The Identity Close and YouTube Call to Action Today we have reframed your relationship with your new environment.

La Clôture d'Identité et Appel à l'Action sur YouTube Aujourd'hui, nous avons reformulé ta relation avec ton nouvel environnement.

Remember Sophia, and remember that your current exhaustion is just your brain getting stronger.

Souviens-toi de Sophia, et souviens-toi que ton épuisement actuel n'est que ton cerveau qui devient plus fort.

You are not just a visitor in this country.

Tu n'es pas juste un visiteur dans ce pays.

You are someone who belongs here.

Tu es quelqu'un qui appartient ici.

If you made it this far, you are truly committed to your English.

Si tu es arrivé jusqu'ici, tu es vraiment engagé envers ton anglais.

Please head over to YouTube, search for your English toolbox, and subscribe.

S'il te plaît, rends-toi sur YouTube, cherche ta boîte à outils en anglais, et abonne-toi.

Your support there means the world to us, and keeps this podcast growing.

Ton soutien là-bas signifie le monde pour nous, et fait grandir ce podcast.

Thank you so much for your trust and your beautiful courage.

Merci beaucoup pour ta confiance et ton beau courage.

Stay strong, be gentle with yourself, and we will see you in our next episode.

Reste fort, sois doux avec toi-même, et nous te verrons dans notre prochain épisode.

Goodbye for now, friends.

Au revoir pour l'instant, amis.

