

First Steps: Living in English

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

147 lines

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

You left everything behind.

Tu as laissé tout derrière toi.

Your language, your people, your routines.

Ta langue, ton peuple, tes routines.

The streets you knew without thinking.

Les rues que tu connaissais sans réfléchir.

The shops where they already knew your name.

Les magasins où ils connaissaient déjà ton nom.

And now, you are here.

Et maintenant, tu es ici.

In a country where everything is in English.

Dans un pays où tout est en anglais.

And some days, that feels like an enormous wall.

Et certains jours, ça ressemble à un mur énorme.

But here is what nobody tells you at the beginning.

Mais voici ce que personne ne te dit au début.

The wall is not as solid as it looks.

Le mur n'est pas aussi solide qu'il en a l'air.

And you are stronger than you think.

Et tu es plus fort que tu ne le penses.

Welcome to your English toolbox.

Bienvenue dans ta boîte à outils en anglais.

I am Robert.

Je suis Robert.

And I am Miranda.

Et je suis Miranda.



And today, we are doing something a little different.

Et aujourd'hui, nous faisons quelque chose d'un peu différent.

You may have noticed that Martin and Julia are not here today.

Tu as peut-être remarqué que Martin et Julia ne sont pas ici aujourd'hui.

They are taking a well-deserved holiday.

Ils prennent des vacances bien méritées.

And if you miss them, do not worry.

Et si tu les manques, ne t'inquiète pas.

They will be back very soon.

Ils reviendront très bientôt.

But while they are away, Robert and I have stepped in.

Mais pendant qu'ils sont absents, Robert et moi avons pris le relais.

We are here with a short special series, built specifically for one type of listener.

Nous sommes ici avec une courte série spéciale, créée spécifiquement pour un type d'auditeur.

Someone who is living in an English-speaking country right now.

Quelqu'un qui vit dans un pays anglophone en ce moment.

Or someone who is about to make that move.

Ou quelqu'un qui est sur le point de faire ce pas.

Someone for whom English is not just a school subject.

Quelqu'un pour qui l'anglais n'est pas juste une matière scolaire.

It is a daily survival tool.

C'est un outil de survie quotidien.

And today, we want to talk about what that actually feels like.

Et aujourd'hui, nous voulons parler de ce que ça fait vraiment.

The real experience, not the textbook version.

L'expérience réelle, pas la version du livre de texte.

So let's start there.

Alors commençons par là.

Robert, do you remember the first time you had to handle something completely in English?

Robert, te souviens-tu de la première fois où tu as dû gérer quelque chose complètement en anglais ?

I do.

Je m'en souviens.



It was a phone call.

C'était un appel téléphonique.

I had just arrived.

Je venais d'arriver.

My English was functional.

Mon anglais était fonctionnel.

But functional in a classroom is very different from functional in real life.

Mais fonctionnel dans une salle de classe est très différent de fonctionnel dans la vraie vie.

The person on the other end spoke fast.

La personne à l'autre bout parlait vite.

Too fast.

Trop vite.

And I said yes to something I did not fully understand.

Et j'ai dit oui à quelque chose que je ne comprenais pas complètement.

I still do not know what I agreed to.

Je ne sais toujours pas à quoi j'ai accepté.

That story is so familiar.

Cette histoire est si familière.

So many people have lived exactly that moment.

Tant de gens ont vécu exactement ce moment.

You understand the words individually.

Tu comprends les mots individuellement.

But together, at speed, in a real situation, they just dissolve.

Mais ensemble, à vitesse, dans une situation réelle, elles se dissolvent simplement.

And the worst part is the silence after.

Et la pire partie, c'est le silence après.

That moment when you know you should say something.

Ce moment où tu sais que tu devrais dire quelque chose.

And nothing comes.

Et rien ne vient.

We call that the gap.

On appelle ça le fossé.



The gap between what you understand and what you can produce.

Le fossé entre ce que tu comprends et ce que tu peux produire.

And closing that gap is exactly what this series is designed to do.

Et fermer ce fossé est exactement ce pour quoi cette série est conçue.

Miranda, let's talk about the emotional side of this.

Miranda, parlons du côté émotionnel de ça.

Because I think people underestimate how hard it is.

Parce que je pense que les gens sous-estiment à quel point c'est difficile.

They do.

Ils le font.

And I want to say something very clearly to anyone listening right now.

Et je veux dire quelque chose de très clair à quiconque écoute en ce moment.

What you are feeling is not weakness.

Ce que tu ressens n'est pas de la faiblesse.

The anxiety that comes when the phone rings and you do not recognize the number.

L'anxiété qui vient quand le téléphone sonne et que tu ne reconnais pas le numéro.

The tension before a conversation you cannot fully predict.

La tension avant une conversation que tu ne peux pas entièrement prédire.

The exhaustion of existing in a second language all day long.

L'épuisement d'exister dans une seconde langue toute la journée.

That is not a personal failure.

Ce n'est pas un échec personnel.

That is a completely normal human response to an objectively difficult situation.

C'est une réponse humaine complètement normale à une situation objectivement difficile.

You left your country.

Tu as quitté ton pays.

That is one of the hardest things a person can do.

C'est l'une des choses les plus difficiles qu'une personne puisse faire.

You gave up your comfort, your fluency, your identity as someone who knows how things work.

Tu as renoncé à ton confort, ta fluidité, ton identité en tant que quelqu'un qui sait comment les choses fonctionnent.

And you started again from almost zero.

Et tu as recommencé presque à zéro.



That takes extraordinary courage.

Ça demande un courage extraordinaire.

And yet most people who do it spend the first year apologizing for their English.

Et pourtant, la plupart des gens qui le font passent la première année à s'excuser pour leur anglais.

Instead of celebrating the fact that they are doing it at all.

Au lieu de célébrer le fait qu'ils le font.

So if you are listening to this today, stop apologizing.

Alors si tu écoutes ça aujourd'hui, arrête de t'excuser.

You are not behind.

Tu n'es pas en retard.

You are in the middle of something remarkable.

Tu es au milieu de quelque chose d'extraordinaire.

Let's talk about strategies.

Parlons de stratégies.

Robert, what actually works?

Robert, qu'est-ce qui fonctionne vraiment ?

The first thing, and this sounds simple, but most people do not do it, is to stop waiting until your English is perfect to use it.

La première chose, et ça semble simple, mais la plupart des gens ne le font pas, c'est d'arrêter d'attendre que ton anglais soit parfait pour l'utiliser.

Perfect English does not come before the conversation.

L'anglais parfait ne vient pas avant la conversation.

It comes from the conversation.

Il vient de la conversation.

Every interaction is training.

Chaque interaction est un entraînement.

Every phone call, every supermarket checkout, every conversation with a neighbor.

Chaque appel téléphonique, chaque passage en caisse au supermarché, chaque conversation avec un voisin.

The people who improve fastest are not the ones who study the most.

Les gens qui s'améliorent le plus rapidement ne sont pas ceux qui étudient le plus.

They are the ones who speak.

Ce sont ceux qui parlent.



Even when it is uncomfortable.

Même quand c'est inconfortable.

Even when they make mistakes.

Même quand ils font des erreurs.

Especially when they make mistakes.

Surtout quand ils font des erreurs.

There is a concept I find very useful.

Il y a un concept que je trouve très utile.

Reactive English versus Proactive English.

L'anglais réactif contre l'anglais proactif.

Tell us more about that.

Parle-nous un peu plus de ça.

Reactive English is waiting for someone to speak to you and then responding.

L'anglais réactif, c'est attendre que quelqu'un te parle et ensuite répondre.

Most learners live entirely in Reactive English.

La plupart des apprenants vivent entièrement en anglais réactif.

They wait, they respond, they survive.

Ils attendent, ils répondent, ils survivent.

Proactive English means initiating, asking the first question, starting the conversation.

L'anglais proactif signifie initier, poser la première question, commencer la conversation.

And that shift changes everything.

Et ce changement change tout.

When you are reactive, you are always on the back foot.

Quand tu es réactif, tu es toujours sur la défensive.

When you are proactive, you control the pace, the topic, the direction.

Quand tu es proactif, tu contrôles le rythme, le sujet, la direction.

You go from passenger to driver.

Tu passes de passager à conducteur.

And you can start small, incredibly small.

Et tu peux commencer petit, incroyablement petit.

Asking a shop assistant where something is.

Demander à un vendeur où se trouve quelque chose.



Starting with good morning instead of waiting for them to speak first.

Commencer par bonjour au lieu d'attendre qu'ils parlent en premier.

These are tiny acts of Proactive English that build enormous confidence over time.

Ce sont de petits actes d'anglais proactif qui construisent une énorme confiance avec le temps.

Miranda, what about the days when it all feels too hard?

Miranda, que dire des jours où tout semble trop difficile ?

When the anxiety wins?

Quand l'anxiété gagne ?

Those days happen.

Ces jours-là arrivent.

They happen to everyone.

Ils arrivent à tout le monde.

And on those days, I think the most important thing is to not make a big decision about your future based on how you feel right now.

Et ces jours-là, je pense que la chose la plus importante est de ne pas prendre une grande décision sur ton avenir en te basant sur comment tu te sens en ce moment.

A hard day is not evidence that you cannot do this.

Un jour difficile n'est pas une preuve que tu ne peux pas faire ça.

It is evidence that you are doing something genuinely difficult.

C'est une preuve que tu fais quelque chose de vraiment difficile.

I always say, measure your progress in months, not in moments.

Je dis toujours, mesure ton progrès en mois, pas en moments.

Because in a single moment, you might feel completely lost.

Parce qu'en un seul moment, tu pourrais te sentir complètement perdu.

But if you look back three months, six months, the distance you have traveled is extraordinary.

Mais si tu regardes en arrière trois mois, six mois, la distance que tu as parcourue est extraordinaire.

And anxiety specifically, the kind that comes from language, has a very particular quality.

Et l'anxiété spécifiquement, celle qui vient de la langue, a une qualité très particulière.

It tells you that something matters to you.

Elle te dit que quelque chose t'importe.

If it did not matter, you would not be anxious.

Si ça ne t'importait pas, tu ne serais pas anxieux.



The anxiety is proof that you care about this.

L'anxiété est la preuve que tu te soucies de ça.

And caring is the beginning of everything.

Et se soucier est le début de tout.

Let's talk about the Survival Kit series, because this is what we are doing together for the next few weeks.

Parlons de la série Kit de Survie, parce que c'est ce que nous allons faire ensemble pendant les prochaines semaines.

Yes, the Basic Survival Kit is a series of short episodes, around five minutes each.

Oui, le Kit de Survie de Base est une série d'épisodes courts, d'environ cinq minutes chacun.

Every episode focuses on one real situation.

Chaque épisode se concentre sur une situation réelle.

The doctor.

Le médecin.

The phone call.

L'appel téléphonique.

The bank.

La banque.

The pharmacy.

La pharmacie.

The landlord.

Le propriétaire.

Situations that cannot wait.

Des situations qui ne peuvent pas attendre.

Situations where you need the right words, right now.

Des situations où tu as besoin des bons mots, tout de suite.

And in each episode, we give you exactly five sentences.

Et dans chaque épisode, nous te donnons exactement cinq phrases.

Five sentences, chosen very carefully.

Cinq phrases, choisies très soigneusement.

Not because five is a magic number, but because five is manageable.

Pas parce que cinq est un nombre magique, mais parce que cinq est gérable.

You can learn five sentences before your next appointment.

Tu peux apprendre cinq phrases avant ton prochain rendez-vous.



Before your next call.

Avant ton prochain appel.

And we give you one more thing in every episode.

Et on te donne une chose de plus dans chaque épisode.

The rescue sentence.

La phrase de secours.

One single phrase that works when everything else disappears from your mind.

Une seule phrase qui fonctionne quand tout le reste disparaît de ton esprit.

Because that moment happens to all of us.

Parce que ce moment arrive à nous tous.

And now, you will be ready for it.

Et maintenant, tu seras prêt pour ça.

Before we close, Robert, one last thought for someone who is really struggling right now.

Avant de conclure, Robert, une dernière pensée pour quelqu'un qui lutte vraiment en ce moment.

Yes, I want to say something I believe completely.

Oui, je veux dire quelque chose auquel je crois complètement.

Your accent is not a problem.

Ton accent n'est pas un problème.

It is proof that you speak more than one language.

C'est la preuve que tu parles plus d'une langue.

Your mistakes are not embarrassing.

Tes erreurs ne sont pas embarrassantes.

They are evidence that you are trying.

Elles sont la preuve que tu essaies.

And the fact that you are here listening to this in your second or third language means that you are already doing exactly what you need to do.

Et le fait que tu sois ici à écouter ça dans ta deuxième ou troisième langue signifie que tu fais déjà exactement ce que tu dois faire.

Language learning is not a sprint.

L'apprentissage des langues n'est pas un sprint.

It is something much more interesting than that.

C'est quelque chose de bien plus intéressant que ça.



It is the slow, steady rebuilding of who you are in a new place.

C'est la reconstruction lente et constante de qui tu es dans un nouvel endroit.

And every word you learn, every sentence you use, every conversation you survive, is a brick in that new version of yourself.

Et chaque mot que tu apprends, chaque phrase que tu utilises, chaque conversation que tu survis, est une brique dans cette nouvelle version de toi-même.

Keep building.

Continue de construire.

We will be here, every step of the way.

Nous serons ici, à chaque étape du chemin.

If you want to watch this episode with subtitles, find your English toolbox on YouTube and subscribe.

Si tu veux regarder cet épisode avec des sous-titres, trouve ta boîte à outils d'anglais sur YouTube et abonne-toi.

It is the best way to follow the whole Survival Kit series and to support everything we are building here together.

C'est le meilleur moyen de suivre toute la série du Kit de Survie et de soutenir tout ce que nous construisons ici ensemble.

I am Robert.

Je suis Robert.

I am Miranda.

Je suis Miranda.

And we will see you in the next one.

Et on se voit au prochain.

