

The ANXIETY related to languages that nobody names. Four ways to FIX IT.

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

169 lines

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

Hello, everyone...

Bonjour tout le monde...

welcome back to Your English Toolbox.

bienvenue de nouveau dans ta Boîte à Outils en Anglais.

I am Martin.

Je suis Martin.

And I am Julia.

Et je suis Julia.

Last week, we made you a promise.

La semaine dernière, nous t'avons fait une promesse.

We said there was something we needed to talk about properly... something too important to rush.

Nous avons dit qu'il y avait quelque chose dont nous devons parler correctement... quelque chose de trop important pour être précipité.

We said: language anxiety deserves its own episode.

Nous avons dit : l'anxiété linguistique mérite son propre épisode.

Well...

Eh bien...

today is that episode.

aujourd'hui est cet épisode.

So let's start somewhere unexpected.

Alors commençons quelque part d'inattendu.

Think about a smoke detector in a kitchen.

Pense à un détecteur de fumée dans une cuisine.

A good one... a sensitive one...

Un bon... un sensible...



goes off when there is a fire.

se déclenche quand il y a un feu.

But a slightly broken one...

Mais un légèrement cassé...

goes off when you simply make toast.

se déclenche quand tu fais simplement des toasts.

No fire.

Pas de feu.

No danger.

Pas de danger.

Just bread, slightly too brown.

Juste du pain, légèrement trop brun.

And yet... the alarm screams exactly the same.

Et pourtant... l'alarme crie exactement de la même manière.

That... is what anxiety does inside your body.

Ça... c'est ce que l'anxiété fait à l'intérieur de ton corps.

It cannot always tell the difference between real danger... and a difficult conversation in English.

Elle ne peut pas toujours faire la différence entre un vrai danger... et une conversation difficile en anglais.

So today, we are doing this in three parts.

Alors aujourd'hui, nous faisons cela en trois parties.

First... we look honestly at what happens, specifically, when English makes you anxious.

D'abord... nous regardons honnêtement ce qui se passe, spécifiquement, quand l'anglais te rend anxieux.

Then... we zoom out.

Puis... nous prenons du recul.

Because this is bigger than language.

Parce que c'est plus grand que la langue.

We will talk about anxiety in modern life itself... where it comes from, and why so many of us carry so much of it.

Nous allons parler de l'anxiété dans la vie moderne elle-même... d'où elle vient, et pourquoi tant d'entre nous en portent tant.

And finally... we give you real tools.

Et enfin... nous te donnerons de vrais outils.



Small, practical things you can do... in the seconds right before you have to speak.

Des petites choses pratiques que tu peux faire... dans les secondes juste avant de devoir parler.

Let's start close to home.

Commençons près de chez nous.

You already know the feeling.

Tu connais déjà ce sentiment.

The heartbeat.

Le battement de cœur.

The dry mouth.

La bouche sèche.

The blank where a sentence should be.

Le vide où une phrase devrait être.

But here is the part most people never explain to you.

Mais voici la partie que la plupart des gens ne t'expliquent jamais.

It is not really about grammar.

Ce n'est pas vraiment une question de grammaire.

In your first language, you are quick.

Dans ta langue maternelle, tu es rapide.

You are funny.

Tu es drôle.

You have opinions, timing, charm.

Tu as des opinions, du timing, du charme.

You built that version of yourself over a lifetime.

Tu as construit cette version de toi-même au cours d'une vie.

But in English... for now... you lose access to most of that.

Mais en anglais... pour l'instant... tu perds l'accès à la plupart de cela.

You become slower.

Tu deviens plus lent.

Simpler.

Plus simple.

More exposed.

Plus exposé.



And that is genuinely frightening... because it is not just your English being tested.

Et c'est vraiment effrayant... parce que ce n'est pas seulement ton anglais qui est testé.

It feels like the whole person is being judged... on a smaller, clumsier version of themselves.

On a l'impression que la personne entière est jugée... sur une version plus petite et maladroite d'elle-même.

Psychologists have a name for part of this: evaluation apprehension.

Les psychologues ont un nom pour une partie de cela : l'appréhension à l'évaluation.

The fear of being watched while you are still figuring something out.

La peur d'être observé pendant que tu es encore en train de découvrir quelque chose.

And here is the strange part: you already survived this once.

Et voici la partie étrange : tu as déjà survécu à cela une fois.

As a child, you learned your first language the exact same clumsy way.

Enfant, tu as appris ta première langue de la même manière maladroite.

The difference is...

La différence est...

nobody was watching you then.

personne ne te regardait alors.

Now, somebody usually is.

Maintenant, quelqu'un le fait généralement.

A colleague.

Un collègue.

A stranger.

Un étranger.

A cashier with a queue behind you.

Un caissier avec une file derrière toi.

So that is the language side.

Alors ça, c'est le côté langage.

Now let's zoom out.

Maintenant, élargissons la vue.

Because here is something worth saying clearly: anxiety, in general, has quietly become the background noise of modern life.

Parce que voici quelque chose qui mérite d'être dit clairement : l'anxiété, en général, est devenue silencieusement le bruit de fond de la vie moderne.



Look at how we live now.

Regarde comment nous vivons maintenant.

Phones that never fully switch off.

Des téléphones qui ne s'éteignent jamais complètement.

Messages that expect a reply within minutes, not days.

Des messages qui attendent une réponse en quelques minutes, pas en jours.

News from six continents... landing in your pocket... all day, every day.

Des nouvelles de six continents... atterrissant dans ta poche... toute la journée, tous les jours.

Your brain was never designed to process that volume of input.

Ton cerveau n'a jamais été conçu pour traiter ce volume d'informations.

And then there is comparison.

Et puis il y a la comparaison.

A hundred years ago, you compared your life to your neighbours.

Il y a cent ans, tu comparais ta vie à celle de tes voisins.

A street.

Une rue.

A village.

Un village.

Now you compare it to a curated, filtered highlight reel of millions of strangers.

Maintenant, tu le compares à un montage de moments forts, soigneusement sélectionnés et filtrés, de millions d'étrangers.

And there is a third pressure, quieter than the other two.

Et il y a une troisième pression, plus silencieuse que les deux autres.

Every single day, you now make hundreds of tiny decisions that simply did not exist a generation ago.

Chaque jour, tu prends maintenant des centaines de petites décisions qui n'existaient tout simplement pas il y a une génération.

Which app to answer first. Which notification to silence.

Quelle application répondre en premier. Quelle notification mettre en sourdine.

Which version of yourself to be, on which platform, for which audience.

Quelle version de toi-même être, sur quelle plateforme, pour quel public.

Decision fatigue, researchers call it.

Les chercheurs appellent ça la fatigue décisionnelle.



And it quietly drains the exact same mental energy you will later need... to find your words in English.

Et ça draine silencieusement la même énergie mentale dont tu auras besoin plus tard... pour trouver tes mots en anglais.

No wonder so many of us feel like we are always slightly behind.

Pas étonnant que tant d'entre nous aient l'impression d'être toujours légèrement en retard.

Always slightly not enough.

Toujours légèrement pas assez.

Our alarm system... the same one that once watched for wolves and storms... was simply never built for this much input.

Notre système d'alarme... le même qui surveillait autrefois les loups et les tempêtes... n'a tout simplement jamais été construit pour ce volume d'informations.

It was built for one tiger a week.

Il a été construit pour un tigre par semaine.

Not a hundred small alarms a day.

Pas pour cent petites alarmes par jour.

And there is one more thing worth naming, because it rarely gets said out loud.

Et il y a une chose de plus qui mérite d'être nommée, car elle est rarement dite à voix haute.

In the past, danger usually had a clear ending.

Dans le passé, le danger avait généralement une fin claire.

The storm passed.

La tempête est passée.

The village came back outside.

Le village est ressorti.

Someone rang a bell, lit a fire, and life resumed.

Quelqu'un a sonné une cloche, allumé un feu, et la vie a repris.

Your body got a clear signal: it is over now.

Ton corps a reçu un signal clair : c'est fini maintenant.

You can rest.

Tu peux te reposer.

Modern life almost never gives you that signal.

La vie moderne ne te donne presque jamais ce signal.

The inbox is never quite at zero for long.

La boîte de réception n'est jamais vraiment à zéro longtemps.



The news cycle never declares the day finished.

Le cycle de nouvelles ne déclare jamais que la journée est terminée.

So your body stays a little braced, almost permanently... waiting for an all-clear that never quite arrives.

Alors ton corps reste un peu tendu, presque en permanence... attendant un feu vert qui n'arrive jamais vraiment.

That is not weakness.

Ce n'est pas de la faiblesse.

That is biology, doing its job, in a world it was never designed for.

C'est de la biologie, faisant son travail, dans un monde pour lequel elle n'a jamais été conçue.

And this is exactly where the two ideas meet.

Et c'est exactement là que les deux idées se rencontrent.

By the time you reach that English conversation... your alarm has often already been ringing all day, for completely different reasons.

Au moment où tu arrives à cette conversation en anglais... ton alarme a souvent déjà sonné toute la journée, pour des raisons complètement différentes.

The traffic.

Le trafic.

The inbox.

La boîte de réception.

The bills.

Les factures.

The news.

Les nouvelles.

So it is not always English making you anxious.

Alors ce n'est pas toujours l'anglais qui te rend anxieux.

Sometimes English just arrives... as the final straw on an already overloaded system.

Parfois, l'anglais arrive juste... comme la goutte qui fait déborder le vase dans un système déjà surchargé.

Let us tell you about Amara.

Laisse-nous te parler d'Amara.

Amara moved from Lagos to Manchester two years ago.

Amara a déménagé de Lagos à Manchester il y a deux ans.

She understands English perfectly.

Elle comprend parfaitement l'anglais.



She reads contracts, watches the news, follows every joke at work.

Elle lit des contrats, regarde les nouvelles, suit chaque blague au travail.

But every Friday, she has a short call with her manager.

Mais chaque vendredi, elle a un court appel avec son manager.

And every Friday... her hands go cold before it even starts.

Et chaque vendredi... ses mains deviennent froides avant même que ça commence.

One week, almost by accident, she tried something different.

Une semaine, presque par accident, elle a essayé quelque chose de différent.

Ninety seconds before the call, she took one long breath in through her nose.

Quatre-vingt-dix secondes avant l'appel, elle a pris une grande respiration par le nez.

Then a second small breath, right on top of it.

Puis une seconde petite respiration, juste au-dessus.

And she let it all out, slowly, through her mouth.

Et elle a tout laissé sortir, lentement, par la bouche.

Just once.

Juste une fois.

And something shifted.

Et quelque chose a changé.

Not everything.

Pas tout.

Just enough.

Juste ce qu'il faut.

Her heart rate dropped.

Son rythme cardiaque a baissé.

Her shoulders came down from somewhere near her ears.

Ses épaules sont descendues de quelque part près de ses oreilles.

The call still happened.

L'appel a quand même eu lieu.

The English was still imperfect in places.

L'anglais était encore imparfait par endroits.

But this time, she was in the room.

Mais cette fois, elle était dans la pièce.



Not hiding from it.

Pas en train de se cacher de ça.

So let's give you exactly what Amara stumbled onto... on purpose.

Alors donnons-toi exactement ce sur quoi Amara est tombée... intentionnellement.

Four small tools.

Quatre petits outils.

None of them take more than a minute.

Aucun d'eux ne prend plus d'une minute.

Tool one: the double breath.

Outil un : la double respiration.

Two breaths in through the nose, one right after the other... then one long, slow breath out through the mouth.

Deux respirations par le nez, une juste après l'autre... puis une longue et lente expiration par la bouche.

It genuinely tells your nervous system that the danger has passed.

Cela dit vraiment à ton système nerveux que le danger est passé.

Do it twice, before any English conversation that worries you.

Fais-le deux fois, avant toute conversation en anglais qui te préoccupe.

Tool two: come back to your senses.

Outil deux : reviens à tes sens.

Literally.

Littéralement.

Name five things you can see.

Nomme cinq choses que tu peux voir.

Four things you can hear.

Quatre choses que tu peux entendre.

Three things you can touch.

Trois choses que tu peux toucher.

It sounds simple, almost silly.

Ça semble simple, presque ridicule.

But it pulls your mind out of the imagined conversation ahead... and back into the real, safe present.

Mais ça sort ton esprit de la conversation imaginée devant toi... et le ramène au présent réel et sûr.

Tool three: the one sentence you already own.

Outil trois : la seule phrase que tu possèdes déjà.



Remember the crutch we spoke about last week?

Tu te souviens de la béquille dont nous avons parlé la semaine dernière ?

This is exactly where it lives.

C'est exactement là où elle vit.

Before you speak, choose one simple sentence you already know by heart, and let that be your way in.

Avant de parler, choisis une phrase simple que tu sais déjà par cœur, et laisse-la être ton entrée.

And one more tool... maybe the most surprising of the four.

Et un outil de plus... peut-être le plus surprenant des quatre.

Researchers have found something almost strange: telling yourself you are calm rarely works in the heat of the moment.

Les chercheurs ont trouvé quelque chose d'un peu étrange : se dire que tu es calme fonctionne rarement dans le feu de l'action.

Your body simply does not believe it.

Ton corps ne le croit tout simplement pas.

But telling yourself you are excited often does.

Mais se dire que tu es excité fonctionne souvent.

Because nervousness and excitement feel almost identical in the body — the same fast heart, the same alert energy.

Parce que la nervosité et l'excitation se sentent presque identiques dans le corps — le même cœur qui bat vite, la même énergie alerte.

The only real difference... is the story your mind decides to tell about that feeling.

La seule vraie différence... est l'histoire que ton esprit décide de raconter sur ce sentiment.

So right before you speak, try saying it, even quietly, in your own words: I am excited about this conversation, not afraid of it.

Alors juste avant de parler, essaie de le dire, même doucement, avec tes propres mots : je suis excité par cette conversation, pas effrayé par elle.

You are not lying to yourself.

Tu ne te mens pas à toi-même.

You are simply choosing the true story that helps you, instead of the one that hurts you.

Tu choisis simplement l'histoire vraie qui t'aide, au lieu de celle qui te fait du mal.

You are not breathing because you are weak.

Tu ne respires pas parce que tu es faible.

You are breathing because your body deserves one honest signal: this is not a tiger.

Tu respires parce que ton corps mérite un signal honnête : ce n'est pas un tigre.



This is just a conversation.

C'est juste une conversation.

So let's bring it together.

Alors rassemblons tout ça.

Language anxiety is not really about grammar... it is about being watched while you are still learning.

L'anxiété linguistique ne concerne pas vraiment la grammaire... il s'agit d'être observé pendant que tu apprends encore.

And it rarely arrives alone.

Et elle n'arrive que rarement seule.

It usually meets the anxiety already living in your modern, overloaded day.

Elle rencontre généralement l'anxiété qui vit déjà dans ta journée moderne et surchargée.

But you now have four small doors out of it: the double breath, your five senses, the one sentence you already own, and the story you choose to tell about your own racing heart.

Mais tu as maintenant quatre petites portes pour en sortir : la double respiration, tes cinq sens, la seule phrase que tu possèdes déjà, et l'histoire que tu choisis de raconter sur ton propre cœur qui bat la chamade.

You are not too anxious to learn English.

Tu n'es pas trop anxieux pour apprendre l'anglais.

You are simply a person whose alarm system has been working overtime... and is finally learning, slowly, that it can rest.

Tu es simplement une personne dont le système d'alarme a travaillé des heures supplémentaires... et qui apprend enfin, lentement, qu'il peut se reposer.

And one honest thing before we close.

Et une chose honnête avant de conclure.

If anxiety feels like it goes far beyond English... far beyond any single conversation... that is worth talking to someone about, too.

Si l'anxiété semble aller bien au-delà de l'anglais... bien au-delà de n'importe quelle conversation unique... cela vaut aussi la peine d'en parler à quelqu'un.

There is no shame in that.

Il n'y a pas de honte à cela.

Only wisdom.

Seulement sagesse.

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

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

Please head over to YouTube, search for "Your English Toolbox", and subscribe.

S'il te plaît, va sur YouTube, cherche "Your English Toolbox" et abonne-toi.



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

Ton soutien là-bas signifie le monde pour nous... et ça aide ce podcast à grandir.

Thank you for trusting us with this one.

Merci de nous faire confiance avec ça.

It mattered to us... more than you know.

Ça nous a importé... plus que tu ne le sais.

I am Martin.

Je suis Martin.

And I am Julia.

Et je suis Julia.

And we will see you... in the next one.

Et on se verra... au prochain.

