

How to Win Against Anxiety Language Fear, Daily Life and 3 Daily Habits

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

308 lines

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

There is a moment every language learner knows.

Il y a un moment que chaque apprenant de langue connaît.

You are in a conversation.

Tu es dans une conversation.

Everything is going WELL.

Tout va BIEN.

And then — someone says something you did not expect.

Et puis — quelqu'un dit quelque chose que tu ne t'attendais pas.

And your mind just... stops.

Et ton esprit... s'arrête.

Not because you do not know the language.

Pas parce que tu ne connais pas la langue.

Not because you are not intelligent.

Pas parce que tu n'es pas intelligent.

But because something inside you — has just fired an alarm.

Mais parce que quelque chose en toi — vient de déclencher une alarme.

And that alarm — changes everything.

Et cette alarme — change tout.

That feeling has a name.

Ce sentiment a un nom.

And today — we are going to talk about it.

Et aujourd'hui — nous allons en parler.

Not just the English version.

Pas seulement la version en anglais.

The version that lives inside ALL of us.

La version qui vit à l'intérieur de NOUS TOUS.



Welcome to Your English Toolbox.

Bienvenue dans ta boîte à outils en anglais.

The podcast where we train your ears — step by step — and sometimes — your mind.

Le podcast où nous entraînons tes oreilles — étape par étape — et parfois — ton esprit.

Today's episode is different.

L'épisode d'aujourd'hui est différent.

Today we are not going to teach you a grammar rule.

Aujourd'hui, nous n'allons pas t'enseigner une règle de grammaire.

We are not going to drill a pronunciation pattern.

Nous n'allons pas pratiquer un modèle de prononciation.

Today we are going to talk about ANXIETY.

Aujourd'hui, nous allons parler de l'ANXIÉTÉ.

Where it comes from.

D'où ça vient.

What it does to your body.

Ce que ça fait à ton corps.

What it does to your English.

Ce que ça fait à ton anglais.

And — most importantly — what you can do about it.

Et — surtout — ce que tu peux faire à ce sujet.

We have been thinking about this episode for a long time.

Nous avons pensé à cet épisode pendant longtemps.

Because anxiety is not a small problem.

Parce que l'anxiété n'est pas un petit problème.

It is not a personality flaw.

Ce n'est pas un défaut de personnalité.

It is not something you can just — decide — to stop feeling.

Ce n'est pas quelque chose que tu peux simplement — décider — de ne plus ressentir.

It is one of the most widespread — and most misunderstood — conditions on the planet.

C'est l'une des conditions les plus répandues — et les plus mal comprises — sur la planète.

And we believe that understanding it — in English — is already a step toward freedom.

Et nous croyons que le comprendre — en anglais — est déjà un pas vers la liberté.



We want to start with a story.

Nous voulons commencer par une histoire.

His name is Carlos.

Il s'appelle Carlos.

He is a structural engineer.

C'est un ingénieur structurel.

He spent twelve years designing bridges in Colombia — one of the most technically demanding jobs you can imagine.

Il a passé douze ans à concevoir des ponts en Colombie — l'un des emplois les plus techniquement exigeants que tu puisses imaginer.

Three years ago — he moved to Melbourne, Australia.

Il y a trois ans — il a déménagé à Melbourne, en Australie.

And in Melbourne — Carlos became a different person.

Et à Melbourne — Carlos est devenu une personne différente.

Not at home.

Pas chez lui.

Not with his family.

Pas avec sa famille.

Not in the quiet of his own kitchen.

Pas dans le calme de sa propre cuisine.

But in meetings.

Mais lors de réunions.

In design reviews.

Lors des revues de conception.

In the moments that USED to be his natural territory.

Dans les moments qui étaient autrefois son territoire naturel.

One afternoon — a design review.

Un après-midi — une révision de design.

A junior engineer presents the load calculations for a new bridge section.

Un ingénieur junior présente les calculs de charge pour une nouvelle section de pont.

Carlos looks at the numbers.

Carlos regarde les chiffres.



And he SEES it.

Et il LE VOIT.

An error.

Une erreur.

Not a small one.

Pas une petite.

An error that — if it goes forward — will cost months and significant money to fix.

Une erreur qui — si elle avance — coûtera des mois et beaucoup d'argent à corriger.

He knows EXACTLY what is wrong.

Il sait EXACTEMENT ce qui ne va pas.

He knows EXACTLY how to fix it.

Il sait EXACTEMENT comment le réparer.

He has fixed this type of error a hundred times before.

Il a corrigé ce type d'erreur cent fois auparavant.

But Carlos — says nothing.

Mais Carlos — ne dit rien.

Not because he does not know.

Pas parce qu'il ne sait pas.

Not because he is afraid of being wrong.

Pas parce qu'il a peur d'avoir tort.

But because — in that moment — his brain fires an alarm.

Mais parce que — à ce moment-là — son cerveau déclenche une alarme.

"What if my English is not good enough?"

"Et si mon anglais n'est pas assez bon?"

"What if they do not understand me?"

"Et s'ils ne me comprennent pas ?"

"What if I say something — and they look at me — the way people sometimes look?"

"Et si je dis quelque chose — et qu'ils me regardent — comme les gens regardent parfois ?"

He stays quiet.

Il reste silencieux.

The meeting ends.

La réunion se termine.



The wrong number goes into the next phase of the project.

Le mauvais chiffre passe à la phase suivante du projet.

Later — alone at his desk — Carlos runs the correction.

Plus tard — seul à son bureau — Carlos effectue la correction.

It takes him forty seconds.

Cela lui prend quarante secondes.

His English was ALWAYS good enough.

Son anglais a TOUJOURS été assez bon.

It was never about the language.

Ce n'était jamais une question de langue.

It was about the alarm.

C'était une question de l'alarme.

What happened to Carlos happens to millions of people every day.

Ce qui est arrivé à Carlos arrive à des millions de personnes chaque jour.

Not just in English.

Pas seulement en anglais.

Not just in professional settings.

Pas seulement dans des contextes professionnels.

It happens when you read the news.

Cela arrive quand tu lis les nouvelles.

When you open social media.

Quand tu ouvres les réseaux sociaux.

When you have a difficult conversation with your boss.

Quand tu as une conversation difficile avec ton patron.

When you think about money.

Quand tu penses à l'argent.

When you think about the future.

Quand tu penses à l'avenir.

The same alarm.

La même alarme.

The same mechanism.

Le même mécanisme.



A thousand different triggers.

Mille déclencheurs différents.

Because what Carlos experienced in that meeting — is anxiety.

Parce que ce que Carlos a vécu dans cette réunion — c'est de l'anxiété.

And anxiety does not care where you are from.

Et l'anxiété ne se soucie pas d'où tu viens.

It does not care how intelligent you are.

Elle ne se soucie pas de combien tu es intelligent.

It does not care how prepared you are.

Ça ne se soucie pas de combien tu es préparé.

It fires anyway.

Ça tire quand même.

So let us understand what is actually happening inside the body.

Alors comprenons ce qui se passe réellement à l'intérieur du corps.

Anxiety — at its core — is your brain trying to PROTECT you.

L'anxiété — à sa base — est ton cerveau qui essaie de TE PROTÉGER.

Two hundred thousand years ago — that protection was essential.

Il y a deux cents mille ans — cette protection était essentielle.

Your ancestors lived in an environment where real threats existed every single day.

Tes ancêtres vivaient dans un environnement où de vraies menaces existaient chaque jour.

A predator in the grass.

Un prédateur dans l'herbe.

A rival group approaching the camp.

Un groupe rival s'approchant du camp.

A winter with not enough food.

Un hiver sans assez de nourriture.

Your brain developed a system — incredibly fast, incredibly powerful — to detect those threats and respond IMMEDIATELY.

Ton cerveau a développé un système — incroyablement rapide, incroyablement puissant — pour détecter ces menaces et répondre IMMEDIATEMENT.

It is called the amygdala response.

On l'appelle la réponse de l'amygdale.



Or — more commonly — the fight, flight, or FREEZE response.

Ou — plus communément — la réponse de lutte, fuite ou CONGELATION.

When your brain perceives a threat — any threat — it sends an emergency signal.

Quand ton cerveau perçoit une menace — n'importe quelle menace — il envoie un signal d'urgence.

Adrenaline floods your bloodstream.

L'adrénaline inonde ton système sanguin.

Your heart rate accelerates.

Ton rythme cardiaque s'accélère.

Your muscles tense.

Tes muscles se tendent.

Your vision narrows.

Ta vision se rétrécit.

Your digestion stops.

Ta digestion s'arrête.

Every non-essential system — shuts DOWN.

Chaque système non essentiel — s'éteint.

And every available resource goes to one single purpose.

Et chaque ressource disponible va à un seul but.

Survival.

Survie.

That system WORKED.

Ce système a FONCTIONNÉ.

It kept your ancestors alive long enough to have children.

Il a gardé tes ancêtres en vie assez longtemps pour avoir des enfants.

It is part of why you are here today.

C'est une partie de pourquoi tu es ici aujourd'hui.

But here is the problem.

Mais voici le problème.

That system was designed for lions.

Ce système a été conçu pour des lions.

It was not designed for emails.

Il n'a pas été conçu pour des emails.



It was not designed for social media.

Il n'a pas été conçu pour les réseaux sociaux.

It was not designed for a design review in Melbourne — or a phone call with your landlord — or a job interview in your second language.

Il n'a pas été conçu pour une révision de design à Melbourne — ou un appel téléphonique avec ton propriétaire — ou un entretien d'embauche dans ta deuxième langue.

The threat detection system cannot tell the difference between a lion — and a difficult conversation.

Le système de détection des menaces ne peut pas faire la différence entre un lion — et une conversation difficile.

Both fire the same alarm.

Les deux déclenchent la même alarme.

Both flood your body with the same chemicals.

Les deux inondent ton corps avec les mêmes produits chimiques.

Both shut down the same systems.

Les deux éteignent les mêmes systèmes.

Including — the part of your brain you NEED most in those moments.

Y compris — la partie de ton cerveau dont tu AS LE PLUS BESOIN dans ces moments.

The prefrontal cortex.

Le cortex préfrontal.

The part responsible for language.

La partie responsable du langage.

For complex reasoning.

Pour le raisonnement complexe.

For finding the right word.

Pour trouver le bon mot.

When anxiety fires — your English gets WORSE.

Quand l'anxiété se déclenche — ton anglais devient PIRE.

Not because you know less.

Pas parce que tu sais moins.

Because your brain has temporarily taken that part offline.

Parce que ton cerveau a temporairement déconnecté cette partie.

It is not a language problem.

Ce n'est pas un problème de langage.



It is a BIOLOGY problem.

C'est un problème de BIOLOGIE.

And that distinction — changes everything.

Et cette distinction — change tout.

And it does not stop there.

Et ça ne s'arrête pas là.

When anxiety is CHRONIC — when the alarm fires not once in a crisis but constantly — day after day — the damage accumulates.

Quand l'anxiété est CHRONIQUE — quand l'alarme se déclenche non pas une fois dans une crise mais constamment — jour après jour — les dégâts s'accumulent.

Physically:

Physiquement :

Elevated cortisol — the primary stress hormone — weakens the immune system over time.

Le cortisol élevé — l'hormone de stress principale — affaiblit le système immunitaire avec le temps.

It disrupts sleep.

Ça interrompt le sommeil.

It increases blood pressure.

Ça augmente la pression artérielle.

It accelerates inflammation in the body.

Ça accélère l'inflammation dans le corps.

Psychologically:

Psychologiquement :

Chronic anxiety rewires the brain toward threat detection.

L'anxiété chronique reconfigure le cerveau vers la détection de menaces.

The more you activate the alarm — the easier it becomes to activate it again.

Plus tu actives l'alarme — plus il devient facile de l'activer à nouveau.

You become MORE sensitive — not less — without intervention.

Tu deviens PLUS sensible — pas moins — sans intervention.

And socially — for people learning a language in a foreign country — anxiety creates what researchers call the OUTPUT GAP.

Et socialement — pour les personnes apprenant une langue dans un pays étranger — l'anxiété crée ce que les chercheurs appellent la BRECHE DE SORTIE.

You UNDERSTAND more than you can say.

Tu COMPRENDS plus que tu ne peux dire.



You KNOW more than you can produce.

Tu SAIS plus que tu ne peux produire.

The gap between what is inside you — and what comes out — grows.

L'écart entre ce qui est en toi — et ce qui sort — grandit.

Not because you are not learning.

Pas parce que tu n'apprends pas.

But because the alarm is blocking the exit.

Mais parce que l'alarme bloque la sortie.

This is not a metaphor.

Ce n'est pas une métaphore.

This is neuroscience.

C'est des neurosciences.

And the good news — is that neuroscience also tells us what WORKS.

Et la bonne nouvelle — c'est que les neurosciences nous disent aussi ce qui FONCTIONNE.

Which brings us to why we made this episode.

Ce qui nous amène à pourquoi nous avons fait cet épisode.

Not to give you a diagnosis.

Pas pour te donner un diagnostic.

Not to make you feel labelled or observed.

Pas pour te faire sentir étiqueté ou observé.

But to give you something REAL.

Mais pour te donner quelque chose de RÉEL.

Something you can use.

Quelque chose que tu peux utiliser.

Starting today.

À partir d'aujourd'hui.

Three ideas.

Trois idées.

And three daily routines.

Et trois routines quotidiennes.

Small enough to start tonight.

Assez petites pour commencer ce soir.



Specific enough to actually make a difference.

Assez spécifiques pour vraiment faire une différence.

The first idea — NAME IT.

La première idée — NOMME-LE.

When you feel anxiety — do not try to push it away.

Quand tu ressens de l'anxiété — n'essaie pas de la repousser.

Do not tell yourself to calm down.

Ne te dis pas de te calmer.

Do not tell yourself it is irrational.

Ne te dis pas que c'est irrationnel.

Just say — out loud if you can — or silently if you must:

Dis juste — à voix haute si tu peux — ou silencieusement si tu dois :

"This is my threat detection system."

"C'est mon système de détection de menaces."

"It is doing its job."

"Ça fait son travail."

"There is no lion."

"Il n'y a pas de lion."

Research from UCLA showed that LABELLING an emotion — using words to name what you are feeling — reduces amygdala activation within seconds.

La recherche de UCLA a montré que NOMMER une émotion — utiliser des mots pour nommer ce que tu ressens — réduit l'activation de l'amygdale en quelques secondes.

Not minutes.

Pas minutes.

Seconds.

Secondes.

Naming the alarm does not silence it.

Nommer l'alarme ne la rend pas silencieuse.

But it changes your RELATIONSHIP to it.

Mais ça change ta RELATION avec elle.

You stop being the alarm.

Tu arrêtes d'être l'alarme.



You become the person — observing the alarm.

Tu deviens la personne — observant l'alarme.

And that distance — is where your choices live.

Et cette distance — c'est là où vivent tes choix.

The second idea — SEPARATE the alarm from the assessment.

La deuxième idée — SÉPARER l'alarme de l'évaluation.

The alarm says: danger.

L'alarme dit : danger.

Your job — after naming it — is to ask a second question.

Ton travail — après l'avoir nommée — est de poser une deuxième question.

WHAT kind of danger?

QUEL type de danger ?

Is my body physically threatened right now?

Mon corps est-il physiquement menacé en ce moment ?

No.

Non.

Will I lose something essential if this goes wrong?

Vais-je perdre quelque chose d'essentiel si ça tourne mal ?

Probably not.

Probablement pas.

Is this a lion — or a design review?

Est-ce un lion — ou une révision de design ?

That question sounds simple.

Cette question semble simple.

But in the middle of a triggered moment — it is genuinely powerful.

Mais au milieu d'un moment déclenché — c'est vraiment puissant.

Because your brain cannot easily hold two things at once.

Parce que ton cerveau ne peut pas facilement tenir deux choses en même temps.

The emotional alarm — AND the rational assessment.

L'alarme émotionnelle — ET l'évaluation rationnelle.

The assessment does not have to WIN.

L'évaluation n'a pas besoin de GAGNER.



It just has to EXIST.

Elle doit juste EXISTE.

And when it exists — you have options again.

Et quand elle existe — tu as à nouveau des options.

The third idea — CHANGE the question.

La troisième idée — CHANGE la question.

Anxiety thrives on one particular question.

L'anxiété prospère sur une question particulière.

That question is: "What if it goes WRONG?"

Cette question est : "Et si ça tournait MAL ?"

What if they do not understand me?

Et s'ils ne me comprennent pas ?

What if I make a mistake?

Et si je fais une erreur ?

What if they see that my English is not perfect?

Et s'ils voient que mon anglais n'est pas parfait ?

What if I disappoint someone?

Et si je déçois quelqu'un ?

That question is not wrong to ask.

Cette question n'est pas mauvaise à poser.

But it is incomplete.

Mais elle est incomplète.

The replacement question is this:

La question de remplacement est celle-ci :

"What would happen — if it went SLIGHTLY better than I expect?"

"Que se passerait-il — si ça se passait UN PEU mieux que ce que j'attends ?"

Not perfectly.

Pas parfaitement.

Not flawlessly.

Pas sans défauts.

Just — slightly better.

Juste — un peu mieux.



What if you said something — and they understood?

Et si tu disais quelque chose — et ils comprenaient ?

What if you made a mistake — and no one cared?

Et si tu faisais une erreur — et que personne ne s'en souciait ?

What if you tried — and nothing catastrophic happened?

Et si tu essayais — et qu'il ne se passait rien de catastrophique ?

The brain responds to questions.

Le cerveau répond aux questions.

Ask it a better one.

Pose-lui une meilleure.

And it will start — looking for different answers.

Et il commencera — à chercher des réponses différentes.

Those are the three ideas.

Ce sont les trois idées.

Now the three routines.

Maintenant les trois routines.

Because ideas without practice — stay ideas.

Parce que les idées sans pratique — restent des idées.

Routines — build new patterns in the brain.

Les routines — construisent de nouveaux schémas dans le cerveau.

Routine number one — the morning two minutes.

Routine numéro un — les deux minutes du matin.

Before you pick up your phone.

Avant que tu prennes ton téléphone.

Before you check your messages.

Avant que tu vérifies tes messages.

Before the world comes in.

Avant que le monde n'entre.

Two minutes.

Deux minutes.

Just — sitting.

Juste — assis.



Breathing.

Respirant.

Not meditating — if that word creates resistance.

Pas en train de méditer — si ce mot crée de la résistance.

Not being spiritual.

Pas en étant spirituel.

Just — noticing.

Juste — remarquer.

Where is tension in my body right now?

Où est la tension dans mon corps en ce moment ?

My jaw?

Ma mâchoire ?

My shoulders?

Mes épaules ?

My chest?

Ma poitrine ?

You do not need to fix it.

Tu n'as pas besoin de le réparer.

You do not need to solve it.

Tu n'as pas besoin de le résoudre.

Just notice it — name it — and breathe once into that place.

Juste le remarquer — le nommer — et respirer une fois dans cet endroit.

That two minutes — done consistently — begins to recalibrate your baseline.

Ces deux minutes — faites de manière cohérente — commencent à recalibrer ta base.

Your nervous system starts the day slightly less activated.

Ton système nerveux commence la journée légèrement moins activé.

And that slight difference — compounds over weeks.

Et cette légère différence — s'accumule au fil des semaines.

Routine number two — the ONE English moment.

Routine numéro deux — le MOMENT EN anglais.

Every day — choose one moment.

Chaque jour — choisis un moment.



Just one.

Juste un.

Where you COULD stay silent in English — but you choose to speak instead.

Où tu POURRAIS rester silencieux en anglais — mais tu choisis de parler à la place.

At the coffee shop.

Au café.

In a work meeting.

Lors d'une réunion de travail.

With a neighbour.

Avec un voisin.

On the phone.

Au téléphone.

Not a big speech.

Pas un grand discours.

Not a perfect sentence.

Pas une phrase parfaite.

Just — one moment — where the alarm fires — and you speak ANYWAY.

Juste — un moment — où l'alarme sonne — et tu parles DE TOUS MODES.

Because every time you do — you send your brain a new piece of evidence.

Parce que chaque fois que tu le fais — tu envoies à ton cerveau une nouvelle pièce de preuve.

"I spoke."

"J'ai parlé."

"I survived."

"J'ai survécu."

"The lion did not come."

"Le lion n'est pas venu."

Over time — your brain updates its threat assessment.

Avec le temps — ton cerveau met à jour son évaluation des menaces.

Speaking English stops being an emergency.

Parler anglais cesse d'être une urgence.

And starts being — just something you do.

Et commence à être — juste quelque chose que tu fais.



Routine number three — the three evening questions.

Routine numéro trois — les trois questions du soir.

At the end of the day — before you sleep — three questions.

À la fin de la journée — avant de dormir — trois questions.

Write them down if you can.

Écris-les si tu peux.

Or answer them quietly in your mind.

Ou réponds-y tranquillement dans ta tête.

Question one: What triggered my anxiety today?

Question un : Qu'est-ce qui a déclenché mon anxiété aujourd'hui ?

Be specific.

Sois spécifique.

Not "I was anxious."

Pas "J'étais anxieux."

But: "The phone call at two o'clock — the meeting I was not prepared for — the moment I could not find the word."

Mais : "L'appel téléphonique à deux heures — la réunion pour laquelle je n'étais pas préparé — le moment où je n'ai pas pu trouver le mot."

Question two: Was the THREAT real?

Question deux : La MENACE était-elle réelle ?

Not was the anxiety real — the anxiety was absolutely real.

Pas si l'anxiété était réelle — l'anxiété était absolument réelle.

But was the threat that activated the alarm — actually real?

Mais la menace qui a activé l'alarme — était-elle vraiment réelle ?

Question three: What did I DO anyway?

Question trois : Qu'est-ce que j'ai FAIT de toute façon ?

Because most days — even on anxious days — you did something.

Parce que la plupart des jours — même les jours anxieux — tu as fait quelque chose.

You made a decision.

Tu as pris une décision.

You said a word.

Tu as dit un mot.



You got through a conversation.

Tu as réussi une conversation.

That third question is not therapy.

Cette troisième question n'est pas une thérapie.

It is EVIDENCE.

C'est une PREUVE.

Evidence that the alarm does not have control.

Preuve que l'alarme n'a pas le contrôle.

YOU do.

C'EST toi qui as le contrôle.

Before we close — we want to tell you something important.

Avant de conclure — nous voulons te dire quelque chose d'important.

This topic is too big for one episode.

Ce sujet est trop grand pour un épisode.

We are going to come back to it.

Nous allons y revenir.

Multiple times.

Plusieurs fois.

From different angles.

Sous différents angles.

And in the Calm English episodes that are coming very soon — Peter is going to take you somewhere you may not have been before.

Et dans les épisodes de Calm English qui arrivent très bientôt — Peter va t'emmener quelque part où tu n'es peut-être pas allé avant.

A real session.

Une vraie session.

In English.

En anglais.

Where you will learn vocabulary — and your body will actually REST.

Où tu apprendras du vocabulaire — et ton corps va vraiment se REPOSER.

At the same time.

En même temps.



We genuinely believe that what Peter has prepared — is unlike anything you have heard in a language podcast before.

Nous croyons sincèrement que ce que Peter a préparé — est différent de tout ce que tu as entendu dans un podcast de langues auparavant.

Stay with us.

Reste avec nous.

Carlos — our structural engineer — eventually told his team about the calculation error.

Carlos — notre ingénieur structurel — a finalement dit à son équipe au sujet de l'erreur de calcul.

Not in that meeting.

Pas dans cette réunion.

But the next day.

Mais le lendemain.

In a short email.

Dans un court e-mail.

Three sentences.

Trois phrases.

His English was not perfect.

Son anglais n'était pas parfait.

There was a grammar mistake in the second sentence.

Il y avait une erreur grammaticale dans la deuxième phrase.

Nobody noticed.

Personne ne l'a remarqué.

Everybody said thank you.

Tout le monde a dit merci.

The project was corrected.

Le projet a été corrigé.

He said later — that those three sentences were the hardest English he ever wrote.

Il a dit plus tard — que ces trois phrases étaient le plus difficile anglais qu'il ait jamais écrit.

Not because of the vocabulary.

Pas à cause du vocabulaire.

But because he had to walk past the alarm to write them.

Mais parce qu'il devait passer devant l'alarme pour les écrire.



And on the other side of the alarm — there was just a team that needed the right information.

Et de l'autre côté de l'alarme — il n'y avait qu'une équipe qui avait besoin des bonnes informations.

And a man — who had it.

Et un homme — qui les avait.

You are not anxious.

Tu n'es pas anxieux.

You have a threat detection system — that is working very hard — in a world it was not designed for.

Tu as un système de détection de menaces — qui travaille très dur — dans un monde pour lequel il n'a pas été conçu.

That is not a weakness.

Ce n'est pas une faiblesse.

That is a very old brain — doing its very best.

C'est un cerveau très ancien — faisant de son mieux.

Your job is to be the person who walks past the alarm.

Ton travail est d'être la personne qui passe devant l'alarme.

Not every time.

Pas à chaque fois.

Not perfectly.

Pas parfaitement.

Just — one more time than yesterday.

Juste — une fois de plus qu'hier.

That is enough.

C'est suffisant.

That — is more than enough.

Ça — c'est plus que suffisant.

Thank you for being here today.

Merci d'être ici aujourd'hui.

If you are learning English in a country that is not yours — if every day involves a small act of courage that nobody sees — this podcast was made for you.

Si tu apprends l'anglais dans un pays qui n'est pas le tien — si chaque jour implique un petit acte de courage que personne ne voit — ce podcast a été fait pour toi.

We will see you in the next episode.

Nous te verrons dans le prochain épisode.

