

turn down the noise

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

211 lines

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

Welcome to Your English Toolbox, your slow English podcast, where we train your ears step by step.

Bienvenue dans Ta Boîte à Outils en Anglais, ton podcast d'anglais lent, où nous entraînons tes oreilles étape par étape.

I am Martin.

Je suis Martin.

And I am Julia.

Et je suis Julia.

Friends, before we say anything else today, I want you to notice something.

Les amis, avant de dire quoi que ce soit d'autre aujourd'hui, je veux que tu remarques quelque chose.

Right now — at this exact moment — there is a radio playing inside you.

En ce moment — à cet instant précis — il y a une radio qui joue en toi.

You did not turn it on.

Tu ne l'as pas allumée.

And you cannot remember a single day when it was silent.

Et tu ne peux pas te souvenir d'un seul jour où elle était silencieuse.

It plays while you work.

Elle joue pendant que tu travailles.

It plays while you eat.

Elle joue pendant que tu manges.

It even plays at three in the morning... when all you want is sleep.

Elle joue même à trois heures du matin... quand tout ce que tu veux, c'est dormir.

And here is the uncomfortable part.

Et voici la partie inconfortable.

The volume is too high.

Le volume est trop élevé.



The presenter is not kind to you.

Le présentateur n'est pas gentil avec toi.

And the station... was chosen by somebody else.

Et la station... a été choisie par quelqu'un d'autre.

Today, we are going to put your hand on the dial.

Aujourd'hui, nous allons mettre ta main sur le cadran.

In this episode, we are bringing together ideas from four of our previous conversations — and turning them into one single strategy.

Dans cet épisode, nous rassemblons des idées de quatre de nos conversations précédentes — et les transformons en une seule stratégie.

A strategy with three simple moves.

Une stratégie avec trois mouvements simples.

We call them the three dials.

Nous les appelons les trois cadrans.

First — a thirty-second practice that quiets your mind, and we will do it together, inside this episode.

D'abord — une pratique de trente secondes qui calme ton esprit, et nous allons le faire ensemble, dans cet épisode.

Second — a small question that can disarm the harshest sentence your mind ever says to you.

Deuxièmement — une petite question qui peut désarmer la phrase la plus dure que ton esprit te dit.

And third — a daily protocol so simple, you could write it on the back of a bus ticket.

Et troisièmement — un protocole quotidien si simple, que tu pourrais l'écrire au dos d'un ticket de bus.

Ready?

Prêt ?

Let's meet the radio.

Rencontrons la radio.

Friends, here is a strange question.

Les amis, voici une question étrange.

Why does your mind feel exhausted... on a day when your body did almost nothing?

Pourquoi ton esprit se sent-il épuisé... un jour où ton corps n'a presque rien fait ?

That question has a real answer.

Cette question a une vraie réponse.

And the answer is about how we are built.

Et la réponse concerne comment nous sommes construits.



For most of human history, danger was short.

Pendant la majeure partie de l'histoire humaine, le danger était bref.

Something appeared.

Quelque chose apparaissait.

You ran, or you fought.

Tu courais, ou tu te battais.

And then — this is the important part — the danger ENDED.

Et puis — c'est la partie importante — le danger S'EST TERMINÉ.

The body received a clear signal.

Le corps a reçu un signal clair.

It is over.

C'est fini.

You are safe.

Tu es en sécurité.

Stand down.

Reste tranquille.

Modern life almost never sends that signal.

La vie moderne n'envoie presque jamais ce signal.

The emails do not end.

Les e-mails ne se terminent pas.

The news does not end.

Les nouvelles ne se terminent pas.

The comparing does not end.

La comparaison ne se termine pas.

So the radio inside you keeps broadcasting one message, all day long.

Alors la radio en toi continue de diffuser un message, toute la journée.

Stay alert.

Reste alerte.

Something is wrong.

Quelque chose ne va pas.

Keep running.

Continue à courir.



And a mind that never receives the all-clear signal... becomes a very tired mind.

Et un esprit qui ne reçoit jamais le signal de tout clair... devient un esprit très fatigué.

If that sounds like your life, stay with us.

Si ça ressemble à ta vie, reste avec nous.

Because the three dials exist exactly for this.

Parce que les trois cadrans existent exactement pour ça.

Dial number one.

Cadran numéro un.

Volume.

Volume.

You cannot fix a radio while you are running away from it.

Tu ne peux pas réparer une radio pendant que tu fuis.

The first move is always the same.

Le premier mouvement est toujours le même.

Stop.

Arrête.

In a world that worships speed, stopping feels almost illegal.

Dans un monde qui vénère la vitesse, s'arrêter semble presque illégal.

But listen to this image.

Mais écoute cette image.

Your mind is like a lake.

Ton esprit est comme un lac.

When the wind blows, the surface breaks, and the water turns cloudy.

Quand le vent souffle, la surface se brise et l'eau devient trouble.

When the wind stops... the water becomes still.

Quand le vent s'arrête... l'eau devient calme.

And suddenly, you can see all the way to the bottom.

Et soudain, tu peux voir jusqu'au fond.

Stopping is not laziness.

S'arrêter n'est pas de la paresse.

Stopping is how the water clears.

S'arrêter, c'est comment l'eau s'éclaircit.



So let's do it right now.

Alors faisons-le tout de suite.

Together.

Ensemble.

For the next thirty seconds, we are going to turn the volume down.

Pendant les trente prochaines secondes, nous allons baisser le volume.

Take one slow breath in.

Prends une respiration lente.

And let it go... slowly.

Et laisse-la aller... lentement.

Now just listen to the silence between my words.

Maintenant, écoute juste le silence entre mes mots.

There is nothing to solve right now.

Il n'y a rien à résoudre en ce moment.

Nothing to check.

Rien à vérifier.

Welcome back.

Bienvenue de nouveau.

What you just felt — even for a few seconds — was your hand on the first dial.

Ce que tu viens de ressentir — même pendant quelques secondes — était ta main sur le premier cadran.

Dial number two.

Cadran numéro deux.

Voice.

Voix.

Once the volume is lower, you can finally hear WHAT the radio is saying.

Une fois que le volume est plus bas, tu peux enfin entendre CE que la radio dit.

And for many of us, the presenter is not a friend.

Et pour beaucoup d'entre nous, le présentateur n'est pas un ami.

The presenter says things like — you are behind.

Le présentateur dit des choses comme — tu es en retard.

You always get this wrong.

Tu te trompes toujours là-dessus.



Everyone else finds this easy.

Tout le monde trouve ça facile.

Here is the crucial fact.

Voici le fait crucial.

Your brain treats repeated sentences like facts.

Ton cerveau traite les phrases répétées comme des faits.

Say something to yourself every day for ten years... and it stops feeling like an opinion.

Dis quelque chose à toi-même tous les jours pendant dix ans... et ça cesse de ressembler à une opinion.

It starts feeling like the truth.

Ça commence à ressembler à la vérité.

So the second dial has three small moves.

Alors le deuxième cadran a trois petits mouvements.

Move one — catch the sentence.

Mouvement un : attrape la phrase.

Do not fight it.

Ne te bats pas contre ça.

Just notice it, like a fisherman watching the water.

Observe-le simplement, comme un pêcheur regardant l'eau.

Move two — ask it one question.

Mouvement deux : pose-lui une question.

Is that true?

Est-ce vrai ?

Where is the evidence?

Où est la preuve ?

And move three — rewrite it.

Et mouvement trois : réécrit-le.

If your radio says, I cannot follow native speakers...

Si ta radio dit : je ne peux pas suivre les locuteurs natifs...

you add one small word at the end.

tu ajoutes un petit mot à la fin.

I cannot follow native speakers... yet.

Je ne peux pas suivre les locuteurs natifs... encore.



That one word turns a wall into a door.

Ce mot transforme un mur en une porte.

Dial number three.

Cadran numéro trois.

The station.

La station.

And this is the dial almost nobody talks about.

Et c'est le cadran dont presque personne ne parle.

Here is the question.

Voici la question.

The thoughts that repeat inside you, day after day...

Les pensées qui se répètent en toi, jour après jour...

who chose them?

qui les a choisies ?

Many of the loudest opinions in your head were installed by other people.

Beaucoup des opinions les plus bruyantes dans ta tête ont été installées par d'autres personnes.

By your school.

Par ton école.

By your family.

Par ta famille.

By a thousand hours of scrolling.

Par mille heures de défilement.

You did not choose that station.

Tu n'as pas choisi cette station.

You just... never changed it.

Tu n'as simplement... jamais changé.

Think about what you feed your mind every day.

Pense à ce que tu nourris ton esprit chaque jour.

If you plant weeds, you cannot expect roses.

Si tu plantes des mauvaises herbes, tu ne peux pas attendre des roses.

So the third dial is a choice.

Alors le troisième cadran est un choix.



Every day, choose at least one thing you put into your mind on purpose.

Chaque jour, choisis au moins une chose que tu mets dans ton esprit intentionnellement.

One book page instead of one more headline.

Une page de livre au lieu d'un autre titre.

One long conversation instead of fifty short clips.

Une longue conversation au lieu de cinquante courts extraits.

Ten minutes of silence instead of noise you never asked for.

Dix minutes de silence au lieu de bruit que tu n'as jamais demandé.

Your mind is a territory.

Ton esprit est un territoire.

And only you have the right to govern it.

Et toi seul as le droit de le gouverner.

Now, friends... let us show you what the three dials look like in one real life.

Maintenant, amis... laissez-nous vous montrer à quoi ressemblent les trois cadrans dans une vraie vie.

This is the story of a man we will call Tomasz.

C'est l'histoire d'un homme que nous appellerons Tomasz.

Tomasz is forty-one years old.

Tomasz a quarante et un ans.

He was born in Poland, and for the last nine years, he has delivered parcels in Manchester.

Il est né en Pologne, et depuis neuf ans, il livre des colis à Manchester.

His English was what he called — good enough for doors and signatures.

Son anglais était ce qu'il appelait : assez bon pour les portes et les signatures.

But inside his head, the radio was extremely loud.

Mais dans sa tête, la radio était extrêmement forte.

Route timers.

Minuteurs de route.

Delivery lists.

Listes de livraison.

Numbers.

Nombres.



And underneath all of it, one sentence, always the same, whenever he had to say more than five words in English.

Et en dessous de tout ça, une phrase, toujours la même, chaque fois qu'il devait dire plus de cinq mots en anglais.

Your English embarrasses people.

Ton anglais embarrasse les gens.

That sentence had lived in him for so long, he thought it was simply... a fact.

Cette phrase vivait en lui depuis si longtemps, qu'il pensait que c'était simplement... un fait.

Like the weather.

Comme le temps.

Then, one Tuesday evening, something small happened.

Puis, un mardi soir, quelque chose de petit est arrivé.

His daughter Zofia — eight years old, born in Manchester — was practising her Polish at the kitchen table.

Sa fille Zofia — huit ans, née à Manchester — pratiquait son polonais à la table de la cuisine.

She mispronounced a word.

Elle a mal prononcé un mot.

She laughed at herself, and tried again.

Elle s'est moquée d'elle-même et a réessayé.

And in that second, Tomasz felt a correction rising in his own throat.

Et à ce moment-là, Tomasz a senti une correction monter dans sa propre gorge.

Sharp.

Aigu.

Cold.

Froid.

Ready to cut.

Prêt à couper.

And he froze the sentence in mid-air... because he recognised the tone.

Et il a gelé la phrase dans les airs... parce qu'il a reconnu le ton.

It was not his voice.

Ce n'était pas sa voix.

It was the voice of his English teacher, from nineteen ninety-seven.

C'était la voix de son professeur d'anglais, de mille neuf cent quatre-vingt-dix-sept.



A man with a red pen, who read student mistakes out loud... so the class could laugh.

Un homme avec un stylo rouge, qui lisait les erreurs des élèves à voix haute... pour que la classe puisse rire.

Your English embarrasses people.

Ton anglais embarrasse les gens.

The sentence was never his.

La phrase n'a jamais été la sienne.

It was INSTALLED.

C'était INSTALLÉ.

A station chosen by somebody else, almost thirty years ago... still broadcasting in his kitchen.

Une station choisie par quelqu'un d'autre, il y a presque trente ans... diffusant toujours dans sa cuisine.

That night, Tomasz did something he had not done in years.

Cette nuit-là, Tomasz a fait quelque chose qu'il n'avait pas fait depuis des années.

He sat in his parked van, in the dark, and did absolutely nothing for ten minutes.

Il s'est assis dans son van garé, dans le noir, et n'a absolument rien fait pendant dix minutes.

Dial one.

Compose un.

Volume down.

Baisse le volume.

In that silence, he could finally hear the sentence clearly.

Dans ce silence, il pouvait enfin entendre la phrase clairement.

So he asked it the question.

Alors il lui a posé la question.

Is that true?

Est-ce vrai ?

Nine years.

Neuf ans.

Thousands of doors.

Des milliers de portes.

Thousands of conversations.

Des milliers de conversations.

Nobody had ever laughed.

Personne n'avait jamais ri.



One man did.

Un homme l'a fait.

Once.

Une fois.

In nineteen ninety-seven.

En mille neuf cent quatre-vingt-dix-sept.

So Tomasz rewrote the sentence.

Alors Tomasz a réécrit la phrase.

My English opens doors every single day.

Mon anglais ouvre des portes chaque jour.

Literally.

Littéralement.

Dial two.

Compose deux.

And then he changed what he fed his mind.

Et puis il a changé ce qu'il alimentait dans son esprit.

On his delivery rounds, he replaced the angry talk radio... with slow, calm English in his ears.

Lors de ses tournées de livraison, il a remplacé la radio de talk-show en colère... par de l'anglais lent et calme dans ses oreilles.

Three minutes of silence in the van before every shift.

Trois minutes de silence dans la camionnette avant chaque service.

One chosen input, every single day.

Une entrée choisie, chaque jour.

Dial three.

Compose trois.

Three months later, there was a meeting at the depot about the new delivery routes.

Trois mois plus tard, il y a eu une réunion au dépôt au sujet des nouvelles routes de livraison.

The room was full.

La salle était pleine.

Tomasz raised his hand... and spoke for two minutes.

Tomasz a levé la main... et a parlé pendant deux minutes.

His voice shook at the beginning.

Sa voix a tremblé au début.



Nobody laughed.

Personne n'a ri.

His supervisor nodded and said — good point.

Son superviseur a hoché la tête et a dit — bon point.

That is the whole ending, friends.

C'est la fin entière, les amis.

No fireworks.

Pas de feux d'artifice.

No Hollywood.

Pas de Hollywood.

The radio inside Tomasz still plays.

La radio à l'intérieur de Tomasz joue toujours.

But now... he is the one holding it.

Mais maintenant... c'est lui qui la tient.

So let's give you the protocol.

Alors, laisse-moi te donner le protocole.

The version you can write on the back of a bus ticket.

La version que tu peux écrire au dos d'un ticket de bus.

We call it three, one, one.

Nous l'appelons trois, un, un.

Three minutes of real silence, every day.

Trois minutes de vrai silence, chaque jour.

No phone.

Pas de téléphone.

No sound.

Pas de son.

Just the lake becoming still.

Juste le lac devenant calme.

One sentence caught and rewritten.

Une phrase attrapée et réécrite.

Catch it.

Attrape-la.



Ask if it is true.

Demande si c'est vrai.

Change it.

Change-la.

And one input chosen on purpose.

Et une entrée choisie intentionnellement.

One thing you put into your mind because YOU decided it belongs there.

Une chose que tu mets dans ton esprit parce que TU as décidé qu'elle y appartient.

Three minutes.

Trois minutes.

One sentence.

Une phrase.

One choice.

Un choix.

That is the entire strategy.

C'est toute la stratégie.

And friends, notice something beautiful.

Et les amis, remarquez quelque chose de beau.

This podcast — the slow way we speak, the pauses, the space between words — is itself the first dial.

Ce podcast — la façon lente dont nous parlons, les pauses, l'espace entre les mots — est en lui-même le premier cadran.

Every time you listen slowly, you are practising the volume.

Chaque fois que tu écoutes lentement, tu pratiques le volume.

And every time you choose this show over noise... you are choosing the station.

Et chaque fois que tu choisis cette émission plutôt que le bruit... tu choisis la station.

So here is the truth we want you to carry this week.

Alors voici la vérité que nous voulons que tu portes cette semaine.

You are not the noise in your head.

Tu n'es pas le bruit dans ta tête.

You are not the radio.

Tu n'es pas la radio.

You are the hand on the dial.

Tu es la main sur le cadran.



And that hand is getting stronger every single day.

Et cette main devient plus forte chaque jour.

Thank you for training your ears — and your mind — with us today.

Merci d'avoir entraîné tes oreilles — et ton esprit — avec nous aujourd'hui.

I am Martin.

Je suis Martin.

And I am Julia.

Et je suis Julia.

We will see you in the next journey through the English language.

Nous te verrons dans le prochain voyage à travers la langue anglaise.

Step by step.

Pas à pas.

Word by word.

Mot par mot.

Until next time.

Jusqu'à la prochaine fois.

Bye bye.

Au revoir.

Bye.

Salut.

