

Calm English [STILL] - Every Part of You

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

208 lines

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

Welcome to Your English Toolbox.

Bienvenue dans ta boîte à outils en anglais.

This is Calm English... and today, something new begins.

C'est l'anglais calme... et aujourd'hui, quelque chose de nouveau commence.

A series called STILL.

Une série appelée STILL.

I am Peter.

Je suis Peter.

And before anything else — one small request.

Et avant toute chose — une petite demande.

Please do not listen to this episode while driving.

S'il te plaît, n'écoute pas cet épisode en conduisant.

This episode is for a quiet moment.

Cet épisode est pour un moment tranquille.

A closed door.

Une porte fermée.

Headphones, if you have them.

Des écouteurs, si tu en as.

Today's lesson has eight words.

La leçon d'aujourd'hui a huit mots.

Only eight.

Seulement huit.

But I need you to do something unusual before we begin.

Mais j'ai besoin que tu fasses quelque chose d'inhabituel avant de commencer.

I need you to lie down.

J'ai besoin que tu te couches.



Yes.

Oui.

Right now.

Tout de suite.

This is not a metaphor.

Ce n'est pas une métaphore.

A bed.

Un lit.

A sofa.

Un canapé.

A carpet.

Un tapis.

A yoga mat.

Un tapis de yoga.

Anywhere your body can rest completely.

N'importe où où ton corps peut se reposer complètement.

If you can only sit, that is fine too.

Si tu peux seulement t'asseoir, ça va aussi.

Sit back.

Recule.

Let the chair hold you.

Laisse la chaise te soutenir.

I will wait.

Je vais attendre.

Here is why.

Voici pourquoi.

You live in English every single day.

Tu vis en anglais chaque jour.

You think.

Tu penses.

You translate.

Tu traduis.



You perform.

Tu performs.

All of it happens in your head.

Tout cela se passe dans ta tête.

But you are not just a head.

Mais tu n'es pas juste une tête.

There is a whole person under that busy mind.

Il y a une personne entière sous cet esprit occupé.

Today, English is going to meet that person.

Aujourd'hui, l'anglais va rencontrer cette personne.

Let's begin.

Commençons.

Close your eyes.

Ferme les yeux.

Feel the surface underneath you.

Ressens la surface sous toi.

It is holding your whole weight.

Elle soutient tout ton poids.

You do not have to hold anything.

Tu n'as pas à tenir quoi que ce soit.

Now, take a slow breath in through your nose.

Maintenant, prends une respiration lente par le nez.

And let it out... slowly.

Et laisse-le sortir... lentement.

One more time.

Une fois de plus.

In.

Dedans.

And out.

Et dehors.

Good.

Bien.



There is nothing to do for the next twenty minutes.

Il n'y a rien à faire pendant les vingt prochaines minutes.

Nothing to answer.

Rien à répondre.

Nothing to get right.

Rien à bien faire.

If your mind wanders, that is normal.

Si ton esprit divague, c'est normal.

Just come back to my voice.

Reviens juste à ma voix.

It will be here.

Elle sera ici.

Now — the eight words.

Maintenant — les huit mots.

You will not memorize them.

Tu ne les mémoriseras pas.

You will feel each one.

Tu vas sentir chacun.

First the feeling.

D'abord le sentiment.

Then the word.

Puis le mot.

That is the whole method.

C'est toute la méthode.

We start at the top.

Nous commençons par le haut.

Bring your attention to the space between your eyebrows.

Amène ton attention à l'espace entre tes sourcils.

Right there.

Juste là.

That small area of skin.

Cette petite zone de peau.



Is it tense?

Est-ce tendu ?

Is it pressed together?

Est-ce pressé ensemble ?

You don't need to answer.

Tu n'as pas besoin de répondre.

Just notice.

Juste remarque.

Now, very gently...

Maintenant, très doucement...

SOFTEN it.

ADOUCIS-le.

Let the skin spread.

Laisse la peau s'étendre.

Let it go smooth.

Laisse-le devenir lisse.

This whole area — from your eyebrows to your hairline —

Cette zone entière — de tes sourcils à ta ligne de cheveux —

in English, we call it the FOREHEAD.

en anglais, nous l'appelons le FRONT.

The forehead.

Le front.

You just felt your forehead soften.

Tu viens de sentir ton front s'adoucir.

Now you have the word for it too.

Maintenant, tu as aussi le mot pour ça.

Stay close.

Reste proche.

Because just below the forehead... there is a place with no name in most textbooks.

Parce que juste en dessous du front... il y a un endroit sans nom dans la plupart des manuels.

The space behind your eyes.

L'espace derrière tes yeux.



This is where most of us live.

C'est là que la plupart d'entre nous vit.

Reading.

Lire.

Watching.

Regarder.

Worrying.

Préoccupant.

Hour after hour... behind the eyes.

Heure après heure... derrière les yeux.

Let that space go QUIET.

Laisse cet espace devenir SILENCIEUX.

Let your eyes rest... heavy and still.

Laisse tes yeux se reposer... lourds et immobiles.

Say it slowly in your mind: the space behind my eyes.

Dis-le lentement dans ta tête : l'espace derrière mes yeux.

Six small words.

Six petites mots.

And now they belong to you.

Et maintenant, ils t'appartiennent.

Now — the jaw.

Maintenant — la mâchoire.

The jaw is where most people carry tension without knowing it.

La mâchoire est l'endroit où la plupart des gens portent de la tension sans le savoir.

Feel your jaw right now.

Sens ta mâchoire maintenant.

Is it tight?

Est-elle tendue ?

Are your teeth pressed together?

Tes dents sont-elles serrées ?

Just notice.

Remarque simplement.



Now — very gently — let it GO.

Maintenant — très doucement — laisse-la PARTIR.

Not forced.

Pas forcé.

Not pushed.

Pas poussé.

Just... allowed.

Juste... permis.

Let your teeth separate, just a little.

Laisse tes dents se séparer, juste un peu.

Feel how the whole face changes.

Sens comment tout le visage change.

In English, we say: JAW.

En anglais, nous disons : MÂCHOIRE.

The jaw.

La mâchoire.

You just felt your jaw.

Tu viens de sentir ta mâchoire.

Now you have the word for it too.

Maintenant, tu as aussi le mot pour ça.

Travel down now.

Descends maintenant.

Down the neck... to two thin bones just under your throat.

Vers le cou... vers deux os fins juste sous ta gorge.

Touch them with your attention.

Touchez-les avec ton attention.

One on the left.

Un à gauche.

One on the right.

Un à droite.

These are your COLLARBONES.

Ce sont tes CLAVICULES.



The collarbone.

La clavicule.

Your shoulders hang from these two bones.

Tes épaules pendent de ces deux os.

And your shoulders... have been working all day.

Et tes épaules... ont travaillé toute la journée.

So let them DROP.

Alors laisse-les TOMBER.

Feel the collarbones get wide... and heavy.

Sens les clavicules s'élargir... et devenir lourdes.

There is nothing to hold up right now.

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

Now, go behind you.

Maintenant, va derrière toi.

To your back.

À ton dos.

There are two flat bones there... one behind each shoulder.

Il y a deux os plats là... un derrière chaque épaule.

In English: the SHOULDER BLADES.

En anglais : les OMOPLATS.

Shoulder blade.

Omoplate.

Feel them touching the surface beneath you.

Sens-les toucher la surface sous toi.

Two flat bones... resting.

Deux os plats... reposant.

Let them SINK.

Laisse-les S'ENFONCER.

As if the bed... or the floor... were slowly accepting them.

Comme si le lit... ou le sol... les acceptait lentement.

Deeper with every breath out.

Plus profond avec chaque expiration.



Come to the front now.

Viens devant maintenant.

To the centre of your chest.

Au centre de ta poitrine.

There is one long bone right in the middle.

Il y a un long os juste au milieu.

The STERNUM.

Le STERNUM.

The sternum.

Le sternum.

Place your attention there... like a warm hand.

Place ton attention là... comme une main chaude.

And simply watch it move.

Et regarde-le simplement bouger.

It rises when you breathe in.

Il se lève quand tu inspires.

It falls when you breathe out.

Il descend quand tu expires.

Rising... and falling.

Montant... et descendant.

It has been doing this your whole life.

Il fait cela toute ta vie.

In every country you have ever lived in.

Dans chaque pays où tu as vécu.

Now, slowly... move down.

Maintenant, lentement... descends.

To the lower part of your back.

Vers la partie inférieure de ton dos.

In English: the LOWER BACK.

En anglais : le LOWER BACK.

The lower back.

Le bas du dos.



This is the part of you that carries the most.

C'est la partie de toi qui porte le plus.

The bags.

Les sacs.

The long days.

Les longues journées.

The standing.

Le fait de se tenir debout.

The waiting.

L'attente.

And the other weight too.

Et l'autre poids aussi.

The one nobody sees.

Celui que personne ne voit.

A life in two languages.

Une vie en deux langues.

So today — wherever you are —

Alors aujourd'hui — où que tu sois —

give your lower back a moment of complete rest.

donne à ton bas du dos un moment de repos complet.

Let it soften into the surface.

Laisse-le s'adoucir dans la surface.

It does not have to carry anything right now.

Il n'a pas à porter quoi que ce soit en ce moment.

Not even English.

Pas même l'anglais.

And finally... travel all the way down.

Et enfin... voyage tout le chemin vers le bas.

Past your legs.

Au-delà de tes jambes.

To the bottom of your feet.

Jusqu'à la plante de tes pieds.



The flat part that touches the ground when you walk.

La partie plate qui touche le sol quand tu marches.

In English, this has a beautiful name.

En anglais, cela a un beau nom.

The SOLE of the foot.

La SOLE du pied.

The sole.

La plante.

Feel the soles of your feet right now.

Sens les plantes de tes pieds en ce moment.

Maybe they feel warm.

Peut-être qu'elles se sentent chaudes.

Maybe heavy.

Peut-être lourdes.

Maybe far away.

Peut-être éloignées.

These are the parts of you that meet the ground... every single day.

Ce sont les parties de toi qui touchent le sol... chaque jour.

In the old country.

Dans le vieux pays.

In the new country.

Dans le nouveau pays.

The ground is always there.

Le sol est toujours là.

And so are you.

Et toi aussi.

Now... let your attention open.

Maintenant... laisse ton attention s'ouvrir.

From the forehead... all the way down... to the soles of your feet.

Depuis le front... jusqu'aux plantes de tes pieds.

Every part of you.

Chaque partie de toi.



Resting at the same time.

Reposant en même temps.

Stay here for a moment.

Reste ici un moment.

There is nowhere to go.

Il n'y a nulle part où aller.

In a moment — not yet — we will come back.

Dans un moment — pas encore — nous reviendrons.

Start with something small.

Commence par quelque chose de petit.

Move your fingers... slowly.

Bouge tes doigts... lentement.

Move your toes.

Bouge tes orteils.

Feel the room around you again.

Ressens à nouveau la pièce autour de toi.

Whenever you are ready.

Quand tu es prêt.

— There is no rush.

— Il n'y a pas de précipitation.

— The words will be there when you come back.

— Les mots seront là quand tu reviendras.

And when your eyes open... stay where you are for one last minute.

Et quand tes yeux s'ouvrent... reste où tu es pendant une dernière minute.

We have one thing left to do.

Il nous reste une chose à faire.

The eight words.

Les huit mots.

Listen... and feel each one, one last time.

Écoute... et ressens chacun, une dernière fois.

Forehead.

Front.



The space behind your eyes.

L'espace derrière tes yeux.

Jaw.

Mâchoire.

Collarbone.

Clavicule.

Shoulder blade.

Scapula.

Sternum.

Sternum.

Lower back.

Bas du dos.

The sole of the foot.

La plante du pied.

You did not study these words.

Tu n'as pas étudié ces mots.

You lived them.

Tu les as vécus.

And what the body learns... the mind does not forget.

Et ce que le corps apprend... l'esprit n'oublie pas.

Come back to this episode whenever you need it.

Reviens à cet épisode chaque fois que tu en as besoin.

It will work every time.

Ça fonctionnera à chaque fois.

This was Calm English...

C'était de l'anglais calme...

STILL.

TOUJOURS.

I am Peter.

Je suis Peter.

And you... are more than a busy mind learning a language.

Et toi... tu es plus qu'un esprit occupé à apprendre une langue.



You are every part of you.

.....

Tu es chaque partie de toi.

Thank you for resting with me today.

.....

Merci d'avoir reposé avec moi aujourd'hui.

Goodbye, friends.

.....

Au revoir, amis.

