

Calm English [STILL] - 02

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

168 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...

C'est l'anglais calme...

STILL.

TOUJOURS.

I am Peter.

Je suis Peter.

Last time, we traveled through your body... and gave each part its English name.

La dernière fois, nous avons voyagé à travers ton corps... et nous avons donné à chaque partie son nom en anglais.

If you were there, welcome back.

Si tu étais là, bienvenue de nouveau.

If this is your first time... you are in exactly the right place.

Si c'est ta première fois... tu es exactement au bon endroit.

Before we begin — the same small request as always.

Avant de commencer — la même petite demande que d'habitude.

Please do not listen to this episode while driving.

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

Find a quiet moment.

Trouve un moment tranquille.

A closed door.

Une porte fermée.

Headphones, if you have them.

Des écouteurs, si tu en as.



Now... a question.

Maintenant... une question.

How many words do you know for "breathe"?

Combien de mots connais-tu pour "respirer" ?

Most people say: one.

La plupart des gens disent : un.

Breathe.

Respire.

That is the only word they have.

C'est le seul mot qu'ils ont.

Today you are going to have twelve.

Aujourd'hui, tu vas en avoir douze.

And each one is going to change how your body feels.

Et chacun va changer comment ton corps se sent.

You can sit for this one.

Tu peux t'asseoir pour celui-ci.

Or lie down — both work.

Ou t'allonger — les deux fonctionnent.

If you sit... let your back be tall, but soft.

Si tu t'assois... laisse ton dos être droit, mais doux.

Rest your hands anywhere they want to be.

Repose tes mains où elles veulent être.

And close your eyes.

Et ferme les yeux.

One thing before we start.

Une chose avant de commencer.

If at any moment you feel dizzy... simply breathe normally.

Si à un moment donné tu te sens étourdi... respire simplement normalement.

That is not a mistake.

Ce n'est pas une erreur.

That is your body talking to you.

C'est ton corps qui te parle.



Listen to it.

Écoute-le.

Always.

Toujours.

Here is your first word.

Voici ton premier mot.

Breathe in through your nose... slowly.

Inhale par le nez... lentement.

That movement has a name.

Ce mouvement a un nom.

INHALE.

INSPIRE.

Inhale.

Inspire.

Now breathe out... even more slowly.

Maintenant expire... encore plus lentement.

That is the second word.

C'est le deuxième mot.

EXHALE.

EXPIRE.

Inhale... exhale.

Inhale... expire.

In... and out.

Dedans... et dehors.

Now, inhale again.

Maintenant, inhale à nouveau.

But this time, feel your chest and your belly grow.

Mais cette fois, sens ta poitrine et ton ventre grandir.

They EXPAND.

Ils S'ÉLARGISSENT.

Expand — to become bigger, to open, to take up space.

Élargir — devenir plus grand, s'ouvrir, prendre de l'espace.



You are allowed to take up space.

Tu es autorisé à prendre de l'espace.

And when you breathe out... you RELEASE.

Et quand tu expires... tu LIBÈRES.

Release — to let go of what you were holding.

Libérer — laisser aller ce que tu tenais.

The air.

L'air.

The tension.

La tension.

The day.

Le jour.

Release it all with the exhale.

Libère tout avec l'expiration.

Now, something subtle.

Maintenant, quelque chose de subtil.

Breathe in... and before you breathe out... notice it.

Inhale... et avant d'expirer... remarque-le.

That tiny moment of stillness between the two.

Ce petit moment de calme entre les deux.

That is a PAUSE.

C'est une PAUSE.

The pause.

La pause.

It was always there.

Elle a toujours été là.

You just never visited it before.

Tu ne l'as simplement jamais visitée avant.

A pause can be short... or you can make it longer.

Une pause peut être courte... ou tu peux la rendre plus longue.

Breathe in... and HOLD.

Inhale... et MAINTIENS.



Keep the air inside... gently.

Garde l'air à l'intérieur... doucement.

No force.

Pas de force.

And now release.

Et maintenant, libère.

Hold — to keep something with you, on purpose.

Tenir — garder quelque chose avec toi, intentionnellement.

Two more words about how you breathe.

Deux mots de plus sur la façon dont tu respires.

The first is DEPTH.

Le premier est PROFONDEUR.

To breathe with depth means to breathe deep and low.

Respirer avec profondeur signifie respirer profondément et bas.

Not shallow.

Pas superficiel.

Not fast. Not up in the shoulders.

Pas rapide. Pas dans les épaules.

Down... where the breath has room.

En bas... où la respiration a de la place.

The second is CAPACITY.

Le second est CAPACITÉ.

Your capacity is the full amount your lungs can hold.

Ta capacité est la quantité totale que tes poumons peuvent contenir.

Most of the day, you use a small part of it.

La plupart du temps, tu utilises une petite partie.

Right now... you are using all of it.

En ce moment... tu utilises tout.

Your full capacity.

Ta pleine capacité.

Now listen to your breathing for a moment.

Maintenant écoute ta respiration un moment.



In... and out... in... and out.

Dedans... et dehors... dedans... et dehors.

It has a pattern.

Ça a un motif.

A music.

Une musique.

That is your RHYTHM.

C'est ton RYTHME.

Your rhythm.

Ton rythme.

Not mine.

Pas le mien.

Not anyone else's.

Pas celui de personne d'autre.

Your own pace.

Ton propre rythme.

The next word is beautiful... and difficult.

Le prochain mot est beau... et difficile.

SURRENDER.

ABANDONNE.

Surrender means: stop controlling.

Abandonner signifie : arrêter de contrôler.

Let it happen.

Laisse faire.

Try it with one exhale.

Essaie avec une exhalation.

Breathe in...

Inspire...

and now surrender to the exhale.

et maintenant abandonne-toi à l'exhalation.

Don't push the air out.

Ne pousse pas l'air dehors.



Just... let it leave.

Juste... laisse-le partir.

Two final words.

Deux derniers mots.

Soft ones.

Doux.

DRIFT.

DERAISONNER.

To drift is to move slowly... without direction... like a small boat on calm water.

Déraisonner, c'est se déplacer lentement... sans direction... comme un petit bateau sur une eau calme.

Let your attention drift with the breath.

Laisse ton attention dériver avec la respiration.

And SETTLE.

Et INSTALLER.

To settle is to slowly come to rest... like dust in a quiet room.

S'installer, c'est venir lentement au repos... comme la poussière dans une pièce tranquille.

Feel your body settle... a little more with every cycle.

Ressens ton corps s'installer... un peu plus à chaque cycle.

That is all twelve.

C'est les douze.

And you did not study a single one.

Et tu n'en as pas étudié un seul.

You breathed them.

Tu les as respirés.

Now I want to give you something to take with you.

Maintenant, je veux te donner quelque chose à emporter avec toi.

A technique.

Une technique.

It is called four... seven... eight.

Ça s'appelle quatre... sept... huit.

It is very old, and very simple.

C'est très ancien et très simple.



You inhale through your nose... for four seconds.

Tu inspires par le nez... pendant quatre secondes.

You hold... for seven.

Tu tiens... pendant sept.

And you exhale through your mouth... slowly... for eight.

Et tu expires par la bouche... lentement... pendant huit.

Inhale — expand — hold — surrender — exhale — release.

Inspire — élargis — tiens — abandonne — expire — relâche.

That is the whole technique.

C'est toute la technique.

People use it to calm the body before sleep... before an exam... before a difficult conversation in English.

Les gens l'utilisent pour calmer le corps avant de dormir... avant un examen... avant une conversation difficile en anglais.

We will do four cycles together.

Nous allons faire quatre cycles ensemble.

If seven seconds feels too long, hold for less.

Si sept secondes te semblent trop longues, tiens moins longtemps.

Your rhythm.

Ton rythme.

Your capacity.

Ta capacité.

Let's begin.

Commençons.

First, exhale everything you have.

D'abord, expire tout ce que tu as.

Now — inhale through the nose.

Maintenant — inhale par le nez.

Hold... gently.

Tiens... doucement.

And exhale through the mouth... slowly... all the way.

Et expire par la bouche... lentement... jusqu'au bout.

That was one cycle.

C'était un cycle.



Three more.

Trois de plus.

Inhale.

Inspire.

Hold.

Tiens.

Exhale... surrender.

Expire... lâche prise.

You are doing beautifully.

Tu fais ça magnifiquement.

Again — inhale... expand.

Encore une fois — inhale... étends.

Hold... keep it gently.

Tiens... garde-le doucement.

Exhale... release the day.

Expire... relâche la journée.

Last one.

Dernier.

Inhale... with depth.

Inhale... avec profondeur.

Hold.

Tiens.

And exhale... let everything settle.

Et expire... laisse tout se poser.

Now... breathe normally.

Maintenant... respire normalement.

And just notice.

Et juste remarque.

How does your body feel... compared to ten minutes ago?

Comment ton corps se sent... comparé à il y a dix minutes ?

You don't need to answer.

Tu n'as pas besoin de répondre.



You already know.

Tu le sais déjà.

The twelve words.

Les douze mots.

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

Écoute une dernière fois... et ressens chacun.

Inhale.

Inspire.

Exhale.

Expire.

Expand.

Élargis.

Release.

Relâche.

Pause.

Pause.

Hold.

Tiens.

Depth.

Profondeur.

Capacity.

Capacité.

Rhythm.

Rythme.

Surrender.

Lâche prise.

Drift.

Dérive.

Settle.

Pose-toi.

You arrived with one word for breathing.

Tu es arrivé avec un mot pour respirer.



You leave with twelve.

Tu pars avec douze.

And a technique that will be with you... for the rest of your life.

Et une technique qui sera avec toi... pour le reste de ta vie.

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 now you know... breathing was never just one word.

Et maintenant tu sais... que respirer n'a jamais été qu'un mot.

It was a whole language.

C'était tout un langage.

And it lives inside you.

Et ça vit en toi.

Thank you for breathing with me today.

Merci d'avoir respiré avec moi aujourd'hui.

Goodbye, friends.

Au revoir, amis.

