

Mindful English, Mindful Life

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

249 lines

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

I want to start today with a strange question.

Je veux commencer aujourd'hui par une question étrange.

Go on.

Vas-y.

When was the last time you spoke English and actually enjoyed it?

Quand est-ce la dernière fois que tu as parlé anglais et que tu en as réellement profité ?

Hm.

Hm.

That is harder to answer than it should be.

C'est plus difficile à répondre que cela ne devrait l'être.

It is.

C'est vrai.

And I think most people listening just felt that.

Et je pense que la plupart des gens qui écoutent viennent de ressentir cela.

Can I be honest about something?

Puis-je être honnête à propos de quelque chose ?

Please.

S'il te plaît.

Last week I was buying a coffee.

La semaine dernière, j'achetais un café.

A thirty-second conversation.

Une conversation de trente secondes.

Nothing more.

Rien de plus.

And when I walked away, I realised I had corrected myself — inside my own head — about forty times.

Et quand je me suis éloigné, j'ai réalisé que je m'étais corrigé — dans ma propre tête — environ quarante fois.



Forty.

Quarante.

Forty.

Quarante.

"Was that the right tense?

"C'était le bon temps ?

Did that sound natural?

Est-ce que ça sonnait naturel ?

Why did I say it like that?"

Pourquoi ai-je dit ça comme ça ?"

And here is the detail that matters.

Et voici le détail qui compte.

Say it.

Dis-le.

You teach this language.

Tu enseignes cette langue.

I teach this language for a living.

J'enseigne cette langue pour gagner ma vie.

So if it happens to you, imagine the person who is three months into learning it.

Donc si cela t'arrive, imagine la personne qui en est à trois mois d'apprentissage.

Exactly.

Exactement.

So today is not a grammar episode.

Donc aujourd'hui n'est pas un épisode de grammaire.

No verb tables today.

Pas de tableaux de verbes aujourd'hui.

Today we are talking about something much quieter.

Aujourd'hui, nous parlons de quelque chose de beaucoup plus silencieux.

We are talking about how to learn English without that voice in your head that never stops judging you.

Nous parlons de comment apprendre l'anglais sans cette voix dans ta tête qui ne cesse de te juger.

And before we start — one quick thing.

Et avant de commencer — une petite chose rapide.



Everything we talk about today, you can take with you.

Tout ce dont nous parlons aujourd'hui, tu peux l'emporter avec toi.

It's all at yourenglishtoolbox.com.

Tout est sur yourenglishtoolbox.com.

The vocabulary, downloadable PDFs, little games to practise — in more and more languages, Farsi and German included.

Le vocabulaire, des PDF téléchargeables, de petits jeux pour pratiquer — dans de plus en plus de langues, y compris le farsi et l'allemand.

So if a word catches you today, you know exactly where to find it.

Donc si un mot t'interpelle aujourd'hui, tu sais exactement où le trouver.

Now.

Maintenant.

Let's begin.

Commençons.

And we are going to travel a little bit to do it.

Et nous allons voyager un peu pour le faire.

We are going around the world, actually.

Nous faisons le tour du monde, en fait.

Because it turns out that almost every culture on earth worked this out a long time ago.

Parce qu'il s'avère que presque toutes les cultures sur terre ont compris cela il y a longtemps.

So let's start with the word everyone has heard and nobody can define.

Alors commençons par le mot que tout le monde a entendu et que personne ne peut définir.

Mindfulness.

La pleine conscience.

Mindfulness.

La pleine conscience.

When people hear that word, they picture incense.

Quand les gens entendent ce mot, ils imaginent de l'encens.

Candles.

Des bougies.

Someone sitting cross-legged making a humming sound.

Quelqu'un assis en tailleur en train de faire un bruit de bourdonnement.



And that is exactly why they switch off.

Et c'est exactement pourquoi ils se déconnectent.

Right.

D'accord.

So let's strip all of that away.

Alors enlevons tout ça.

Please.

S'il vous plaît.

Mindfulness is just this: paying attention to the present moment, without judging it.

La pleine conscience, c'est juste cela : prêter attention au moment présent, sans le juger.

That's it?

C'est tout ?

That's it.

C'est tout.

You are here.

Vous êtes ici.

You notice you are here.

Vous remarquez que vous êtes ici.

And you don't attack yourself for it.

Et vous ne vous attaquez pas pour cela.

Okay, but Martin, when I am speaking English, I am not "in the present moment."

D'accord, mais Martin, quand je parle anglais, je ne suis pas "dans le moment présent."

I am in the future — worrying about the next word.

Je suis dans le futur — à m'inquiéter du prochain mot.

Or in the past — replaying the mistake I just made.

Ou dans le passé — à rejouer l'erreur que je viens de faire.

And that is the whole problem, isn't it.

Et c'est tout le problème, n'est-ce pas ?

That is the whole problem.

C'est tout le problème.

You are everywhere except in the actual conversation.

Vous êtes partout sauf dans la conversation actuelle.



So here is what I find beautiful.

Alors voici ce que je trouve beau.

This idea is not new, and it is not owned by anyone.

Cette idée n'est pas nouvelle, et elle n'appartient à personne.

No. Let's take the trip.

Non. Prenons le voyage.

Let's go to Japan first.

Allons d'abord au Japon.

Japan gave us a few gifts here.

Le Japon nous a offert quelques cadeaux ici.

There is a word — "ma".

Il y a un mot — "ma".

"Ma" is the silence between things.

"Ma" est le silence entre les choses.

The pause.

La pause.

The empty space.

L'espace vide.

And in Japanese culture, that space is not awkward.

Et dans la culture japonaise, cet espace n'est pas gênant.

It has meaning.

Il a du sens.

Think about that when you speak English.

Pensez à cela quand vous parlez anglais.

When you leave a silence to think, you are not failing.

Quand vous laissez un silence pour réfléchir, vous ne faites pas d'échec.

You are giving the sentence room to breathe.

Vous donnez à la phrase de l'espace pour respirer.

And there is another one — "wabi-sabi".

Et il y en a un autre — "wabi-sabi".

The beauty of imperfection.

La beauté de l'imperfection.



The English you already speak, with its little cracks, is not broken.

L'anglais que vous parlez déjà, avec ses petites fissures, n'est pas cassé.

It is human.

C'est humain.

So there is your first phrase to keep: "the beauty of imperfection".

Alors voici votre première phrase à retenir : "la beauté de l'imperfection".

Now let's fly north.

Maintenant, volons vers le nord.

To Denmark.

Au Danemark.

Hygge.

Hygge.

Everybody has seen this word on a candle in a shop.

Tout le monde a vu ce mot sur une bougie dans un magasin.

But underneath the candles, it means something real.

Mais sous les bougies, cela signifie quelque chose de réel.

Warmth.

Chaleur.

Being present in the small, cozy moments.

Être présent dans les petits moments douilletts.

And this is a gift for a learner.

Et c'est un cadeau pour un apprenant.

How so?

Comment ça ?

You don't learn English best in an exam room.

Vous n'apprenez pas l'anglais le mieux dans une salle d'examen.

You learn it in comfort.

Vous l'apprenez dans le confort.

Relaxed.

Détendu.

At ease.

À l'aise.



"At ease." That's the phrase.

"À l'aise." C'est la phrase.

Learn English the way you would enjoy a warm evening — not the way you'd sit a test.

Apprenez l'anglais de la manière dont vous apprécieriez une soirée chaude — pas de la manière dont vous passeriez un test.

Now take us somewhere old.

Maintenant, emmenons-nous quelque part de vieux.

Really old.

Vraiment vieux.

Ancient Greece and Rome.

La Grèce et Rome antiques.

The Stoics.

Les Stoïciens.

Ah.

Ah.

They had a word — "ataraxia".

Ils avaient un mot — "ataraxie".

A calm that comes from accepting what you cannot control.

Un calme qui vient de l'acceptation de ce que vous ne pouvez pas contrôler.

And you cannot control everything about your English.

Et vous ne pouvez pas contrôler tout ce qui concerne votre anglais.

You cannot control your accent overnight.

Vous ne pouvez pas contrôler votre accent du jour au lendemain.

You cannot control whether you sound exactly like someone born there.

Vous ne pouvez pas contrôler si vous sonnez exactement comme quelqu'un qui est né là-bas.

So let that go.

Alors laissez cela aller.

"Let it go." Even the Stoics were saying it two thousand years ago.

"Laissez-le aller." Même les Stoïciens le disaient il y a deux mille ans.

You control one thing: whether you communicate.

Vous contrôlez une chose : si vous communiquez.

And you can.

Et vous pouvez.



Let's keep going east.

Continuons vers l'est.

Zen Buddhism.

Bouddhisme zen.

Taoism.

Taoïsme.

This is where a lot of modern mindfulness actually comes from.

C'est de là que vient beaucoup de la pleine conscience moderne.

There is a concept in Taoism — "wu wei".

Il y a un concept dans le taoïsme — "wu wei".

Effortless action.

Action sans effort.

Flowing instead of forcing.

Fluer au lieu de forcer.

Every learner knows the opposite of this.

Chaque apprenant connaît l'opposé de cela.

The forcing.

Le forçage.

The gripping.

La prise.

The trying so hard that nothing comes out.

Essayer si fort que rien ne sort.

And the Zen side gives us "sati" — simple awareness.

Et le côté zen nous donne "sati" — simple conscience.

Just noticing.

Juste remarquer.

So two phrases here: "to notice", and "to flow".

Donc deux phrases ici : "remarquer", et "couler".

When the English flows, stop analysing it.

Quand l'anglais coule, arrêtez de l'analyser.

Let it flow.

Laissez-le couler.



Now India.

Maintenant l'Inde.

There's a word I love — "santosha".

Il y a un mot que j'aime — "santosha".

Contentment.

Contentement.

The feeling of "this is enough".

Le sentiment de "c'est suffisant".

Enough.

Assez.

Your English today is enough to start a conversation today.

Votre anglais aujourd'hui est suffisant pour commencer une conversation aujourd'hui.

It doesn't have to be finished to be useful.

Il n'a pas besoin d'être fini pour être utile.

"Enough." Keep that one close.

"Assez." Gardez celui-ci près de vous.

Let's go to Africa.

Allons en Afrique.

Because this one changes everything.

Parce que celui-ci change tout.

Ubuntu.

Ubuntu.

"I am because we are."

"Je suis parce que nous sommes."

A language is not a test you pass alone.

Une langue n'est pas un test que vous réussissez seul.

It is a bridge to other people.

C'est un pont vers d'autres personnes.

When you speak English, you are not being examined.

Quand vous parlez anglais, vous n'êtes pas examiné.

You are reaching someone.

Vous atteignez quelqu'un.



You are not alone in it.

Vous n'êtes pas seul là-dedans.

"You are not alone." That is the phrase from Ubuntu.

"Vous n'êtes pas seul." C'est la phrase d'Ubuntu.

Two more, quickly, because I don't want to lose them.

Deux de plus, rapidement, parce que je ne veux pas les perdre.

The Arabic-speaking world.

Le monde arabophone.

Sufi tradition.

Tradition soufie.

There's a word — "sakina".

Il y a un mot — "sakina".

A serenity that settles over you.

Une sérénité qui s'installe sur vous.

Stillness that arrives on its own.

Une immobilité qui arrive d'elle-même.

You cannot chase it.

Vous ne pouvez pas la chasser.

You make space, and it comes.

Vous faites de l'espace, et elle vient.

"Stillness." Same as before — you can't force it, you invite it.

"Immobilité." Comme avant — vous ne pouvez pas la forcer, vous l'invitez.

And finally, Hawaii.

Et enfin, Hawaï.

Aloha.

Aloha.

And "ho'oponopono".

Et "ho'oponopono".

Aloha is presence and love.

Aloha est présence et amour.

Ho'oponopono is about releasing — letting go of what weighs on you.

Ho'oponopono concerne le lâcher-prise — laisser aller ce qui vous pèse.



Including the shame of an old mistake.

Y compris la honte d'une ancienne erreur.

"To release." That's the last phrase.

"Lâcher-prise." C'est la dernière phrase.

So look at what just happened.

Alors regardez ce qui vient de se passer.

Japan, Denmark, Greece, China, India, Africa, the Arab world, Hawaii.

Japon, Danemark, Grèce, Chine, Inde, Afrique, le monde arabe, Hawaï.

Completely different places.

Des endroits complètement différents.

Different centuries.

Des siècles différents.

Different gods, even.

Des dieux différents, même.

And they all said the same thing.

Et ils ont tous dit la même chose.

Happiness isn't in getting more.

Le bonheur n'est pas dans le fait d'en avoir plus.

It's in the stillness.

C'est dans le calme.

In being here, without judging it.

Dans le fait d'être ici, sans le juger.

Now — here is the turn.

Maintenant — voici le tournant.

Here's where it becomes about you and your English.

C'est ici que cela devient à propos de vous et de votre anglais.

Because there is a mistake that almost every English learner makes, everywhere in the world.

Parce qu'il y a une erreur que presque tous les apprenants d'anglais font, partout dans le monde.

Everywhere.

Partout.

It doesn't matter what country you're in.

Peu importe dans quel pays vous êtes.



You treat English like a permanent exam.

Vous traitez l'anglais comme un examen permanent.

An exam that never ends.

Un examen qui ne finit jamais.

Every sentence is graded.

Chaque phrase est notée.

Every word is watched.

Chaque mot est surveillé.

You are hyper-alert.

Vous êtes hyper-alerte.

You correct yourself in real time.

Vous vous corrigez en temps réel.

And underneath it all, there's a quiet fear: "someone is going to notice I got it wrong."

Et sous tout cela, il y a une peur silencieuse : "quelqu'un va remarquer que je me suis trompé."

And here is the cruel part.

Et voici la partie cruelle.

Tell them.

Dites-leur.

That state — the alertness, the fear, the judging — is the exact opposite of the state where a language is learned.

Cet état — l'alerte, la peur, le jugement — est l'exact opposé de l'état dans lequel une langue est apprise.

This is real, by the way.

C'est réel, d'ailleurs.

This isn't a nice metaphor.

Ce n'est pas une belle métaphore.

It's not.

Ce n'est pas.

When your brain feels safe and calm, it moves into what scientists call an alpha state.

Quand votre cerveau se sent en sécurité et calme, il passe dans ce que les scientifiques appellent un état alpha.

Relaxed, but awake.

Détendu, mais éveillé.



And that is when your memory opens up.

Et c'est à ce moment-là que votre mémoire s'ouvre.

That is when new words actually stick.

C'est à ce moment-là que de nouveaux mots s'accrochent réellement.

So the fear isn't just unpleasant.

Donc la peur n'est pas seulement désagréable.

It is literally getting in the way of the thing you want.

Elle se met littéralement en travers de ce que vous voulez.

Stress narrows you.

Le stress vous rétrécit.

Calm opens you.

Le calme vous ouvre.

So mindfulness, applied to English, is very simple.

Donc la pleine conscience, appliquée à l'anglais, est très simple.

Lower the alert.

Abaissez l'alerte.

Tolerate the mistake.

Tolérez l'erreur.

Learn from a place of calm.

Apprenez d'un endroit de calme.

Okay.

D'accord.

But people want something to do.

Mais les gens veulent quelque chose à faire.

Give them something to do.

Donnez-leur quelque chose à faire.

Fair.

Juste.

Three small things.

Trois petites choses.

Anyone, anywhere.

Quiconque, n'importe où.



Number one.

Numéro un.

Have one conversation a day where you do not correct yourself.

Ayez une conversation par jour où vous ne vous corrigez pas.

Not once.

Pas une seule fois.

Let the mistakes live.

Laissez les erreurs vivre.

Just communicate.

Communiquez simplement.

Number two.

Numéro deux.

Number two.

Numéro deux.

When you feel something, name it in English instead of hiding it.

Quand vous ressentez quelque chose, nommez-le en anglais au lieu de le cacher.

"I'm nervous." "I'm not sure how to say this." "This is hard for me."

"Je suis nerveux." "Je ne suis pas sûr de comment dire cela." "C'est difficile pour moi."

That is real English.

C'est de l'anglais réel.

And it is honest.

Et c'est honnête.

Number three.

Numéro trois.

Before you speak — don't rehearse the perfect sentence.

Avant de parler — ne répétez pas la phrase parfaite.

Just breathe once.

Respirez juste une fois.

One breath.

Une respiration.

Then speak.

Puis parlez.



You'd be amazed how much comes out when you stop gripping.

Vous seriez étonné de voir combien de choses sortent quand vous arrêtez de vous accrocher.

Now.

Maintenant.

We've talked a lot today.

Nous avons beaucoup parlé aujourd'hui.

We have.

Nous avons.

We've talked about all of it.

Nous avons parlé de tout cela.

But talking about calm and feeling calm are two very different things.

Mais parler de calme et se sentir calme sont deux choses très différentes.

They are completely different things.

Ce sont des choses complètement différentes.

And this is where we hand you over.

Et c'est ici que nous vous remettons.

Because we can explain this to you.

Parce que nous pouvons vous expliquer cela.

Peter can make you feel it.

Peter peut vous faire le ressentir.

If you don't know the STILL series yet — go and find it.

Si vous ne connaissez pas encore la série STILL — allez la trouver.

Peter doesn't talk about stillness.

Peter ne parle pas de tranquillité.

He takes you into it.

Il vous y emmène.

It is English learning, but it is also — genuinely — a few minutes of peace.

C'est un apprentissage de l'anglais, mais c'est aussi — sincèrement — quelques minutes de paix.

Learn the words while your whole body slows down.

Apprenez les mots pendant que tout votre corps ralentit.

That is the other half of this episode.

C'est l'autre moitié de cet épisode.



Go and let Peter give it to you.

Allez et laissez Peter vous le donner.

And one last thing before we go.

Et une dernière chose avant de partir.

Everything we mentioned today — the vocabulary, the phrases from around the world —

Tout ce que nous avons mentionné aujourd'hui — le vocabulaire, les phrases du monde entier —

you can go deeper on all of it.

vous pouvez approfondir tout cela.

Everything lives at yourenglishtoolbox.com.

Tout se trouve sur votreenglishtoolbox.com.

Downloadable PDFs, detailed vocabulary, even little games to practise.

Des PDF téléchargeables, un vocabulaire détaillé, même de petits jeux pour pratiquer.

And it's not only in English.

Et ce n'est pas seulement en anglais.

We're translating into more and more languages — Farsi, German, and more on the way.

Nous traduisons dans de plus en plus de langues — farsi, allemand, et d'autres à venir.

So wherever you are, and whatever language you think in —

Donc où que vous soyez, et quelle que soit la langue dans laquelle vous pensez —

there's a version of the toolbox for you.

il y a une version de la boîte à outils pour vous.

Be kind to yourself this week.

Soyez bienveillant envers vous-même cette semaine.

Mindful English.

Anglais conscient.

Mindful life.

Vie consciente.

See you next time.

À la prochaine fois.

