

Calm English [STILL] - 03: Where Are You Right Now?

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

209 lines

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

Welcome to Your English Toolbox.

Bienvenue dans votre 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 learned twelve words for breathing... and a technique to calm the body.

La dernière fois, nous avons appris douze mots pour respirer... et une technique pour calmer le corps.

Today's episode is different.

L'épisode d'aujourd'hui est différent.

Today is about the moment when everything disappears.

Aujourd'hui, il s'agit du moment où tout disparaît.

You know that moment.

Vous connaissez ce moment.

The heart gets fast.

Le cœur s'accélère.

The thoughts get loud.

Les pensées deviennent bruyantes.

And your English... is the first thing to go.

Et votre anglais... est la première chose à disparaître.

Martin and Julia talked about anxiety.

Martin et Julia ont parlé de l'anxiété.

About what it does to your mind.

De ce qu'elle fait à votre esprit.



Today I want to show you what to do with your body.

Aujourd'hui, je veux vous montrer quoi faire avec votre corps.

Right in that moment.

Juste à ce moment-là.

When the wave comes.

Quand la vague arrive.

One request, as always.

Une demande, comme toujours.

Please do not listen while driving.

Veuillez ne pas écouter en conduisant.

And one difference from our other episodes.

Et une différence par rapport à nos autres épisodes.

Do not lie down today.

Ne vous allongez pas aujourd'hui.

Sit somewhere normal.

Asseyez-vous quelque part normalement.

A chair.

Une chaise.

A sofa.

Un canapé.

A kitchen table.

Une table de cuisine.

With ordinary things around you.

Avec des choses ordinaires autour de vous.

Because today... those ordinary things are the lesson.

Parce qu'aujourd'hui... ces choses ordinaires sont la leçon.

Here is something true about anxiety.

Voici quelque chose de vrai sur l'anxiété.

Anxiety lives in the future.

L'anxiété vit dans le futur.

What if I make a mistake.

Et si je fais une erreur.



What if they laugh.

Et s'ils rient.

What if I fail.

Et si j'échoue.

Always the future.

Toujours le futur.

Never now.

Jamais maintenant.

But your senses... your eyes, your ears, your hands...

Mais vos sens... vos yeux, vos oreilles, vos mains...

they only exist NOW.

n'existent que MAINTENANT.

They cannot see the future.

Ils ne peuvent pas voir l'avenir.

They can only see this room.

Ils ne peuvent voir que cette pièce.

So when you give your full attention to your senses...

Donc, quand vous donnez toute votre attention à vos sens...

anxiety has nowhere to live.

l'anxiété n'a nulle part où vivre.

The technique is called five... four... three... two... one.

La technique s'appelle cinq... quatre... trois... deux... un.

Five things you can see.

Cinq choses que vous pouvez voir.

Four you can touch.

Quatre que vous pouvez toucher.

Three you can hear.

Trois que vous pouvez entendre.

Two you can smell.

Deux que vous pouvez sentir.

One you can taste.

Une que vous pouvez goûter.



That is all.

C'est tout.

But to do it well in English... you need the right words.

Mais pour bien le faire en anglais... vous avez besoin des bons mots.

Fourteen of them.

Quatorze d'entre eux.

And we are going to learn them the STILL way.

Et nous allons les apprendre de la manière STILL.

Not with a list.

Pas avec une liste.

With your own hands, ears and eyes.

Avec vos propres mains, oreilles et yeux.

Start with your hands.

Commencez par vos mains.

Touch the surface of your own clothes.

Touchez la surface de vos propres vêtements.

Feel it with your fingertips.

Ressentez-le avec le bout de vos doigts.

What you are feeling right now... is TEXTURE.

Ce que vous ressentez en ce moment... c'est la TEXTURE.

Texture — the way something feels when you touch it.

Texture — la façon dont quelque chose se sent quand vous le touchez.

Every object in your room has one.

Chaque objet dans votre chambre en a une.

Now find something SOFT.

Maintenant, trouvez quelque chose de DOUX.

A cushion.

Un coussin.

A sleeve.

Une manche.

Your own hair.

Vos propres cheveux.



Soft... gentle to the touch.

Doux... doux au toucher.

Now something ROUGH.

Maintenant, quelque chose de RUGUEUX.

A wall.

Un mur.

A carpet.

Un tapis.

The edge of a book.

Le bord d'un livre.

Rough — the opposite of soft.

Rugueux — l'opposé de doux.

It resists your fingers.

Cela résiste à vos doigts.

And now something SMOOTH.

Et maintenant, quelque chose de LISIBLE.

A phone screen.

Un écran de téléphone.

A table.

Une table.

Your own skin.

Votre propre peau.

Smooth... your fingers slide, and nothing stops them.

Lisse... vos doigts glissent, et rien ne les arrête.

Texture.

Texture.

Soft.

Doux.

Rough.

Rugueux.

Smooth.

Lisse.



Your hands already knew these words.

Vos mains connaissaient déjà ces mots.

Now your English knows them too.

Maintenant, votre anglais les connaît aussi.

Now, the space around you.

Maintenant, l'espace autour de vous.

Feel the air on your skin.

Sentez l'air sur votre peau.

Is it warm?

Est-ce chaud ?

Is it cool?

Est-ce frais ?

That is TEMPERATURE.

C'est la TEMPÉRATURE.

The temperature of the air... of your hands... of the room.

La température de l'air... de vos mains... de la pièce.

Now feel what is underneath you.

Maintenant, sentez ce qui est sous vous.

The chair.

La chaise.

The sofa.

Le canapé.

The floor.

Le sol.

That is a SURFACE.

C'est une SURFACE.

The surface — the top of the thing you are sitting or standing on.

La surface — le dessus de la chose sur laquelle vous êtes assis ou debout.

Feel your back against the chair.

Sentez votre dos contre la chaise.

That gentle push... is PRESSURE.

Cette douce pression... c'est la PRESSION.



Pressure — one thing pushing against another.

Pression — une chose qui pousse contre une autre.

And feel how your body presses down.

Et sentez comment votre corps appuie vers le bas.

That is your WEIGHT.

C'est votre POIDS.

The weight of your own body... resting.

Le poids de votre propre corps... reposant.

You are not floating in your thoughts.

Vous ne flottez pas dans vos pensées.

You are here.

Vous êtes ici.

You have weight.

Vous avez du poids.

You are real.

Vous êtes réel.

Now, your ears.

Maintenant, vos oreilles.

Listen for a sound that is CLOSE.

Écoutez un son qui est PROCHE.

Your own breathing.

Votre propre respiration.

The chair.

La chaise.

This voice.

Cette voix.

Close — near to you.

Proche — près de vous.

Now listen further away.

Maintenant, écoutez plus loin.

A sound that is DISTANT.

Un son qui est DISTANT.



Traffic.

La circulation.

A neighbour.

Un voisin.

The wind.

Le vent.

Distant — far from you.

Distant — loin de vous.

And now, with your eyes, find one thing that is completely STILL.

Et maintenant, avec vos yeux, trouvez une chose qui est complètement IMMOBILE.

A lamp.

Une lampe.

A book.

Un livre.

A door.

Une porte.

Still — not moving at all.

Immobile — ne bougeant pas du tout.

Like the name of this series.

Comme le nom de cette série.

The world is full of still things.

Le monde est plein de choses immobiles.

Calm... quiet... waiting.

Calme... tranquille... en attente.

Now the three most useful small words of today.

Maintenant les trois petits mots les plus utiles d'aujourd'hui.

Press your thumb against your finger.

Appuie ton pouce contre ton doigt.

But very, very lightly... almost nothing.

Mais très, très légèrement... presque rien.

That is BARELY.

C'est À PEINE.



Barely — almost nothing.

À peine — presque rien.

Just a trace.

Juste une trace.

Now press a little more.

Maintenant appuie un peu plus.

That is SLIGHTLY.

C'est LÉGÈREMENT.

Slightly — a little.

Légèrement — un peu.

Not completely.

Pas complètement.

Now press with everything.

Maintenant appuie avec tout.

That is FULLY.

C'est ENTIÈREMENT.

Fully — completely.

Entièrement — complètement.

One hundred percent.

Cent pour cent.

Barely... slightly... fully.

À peine... légèrement... entièrement.

Three small words... that can describe anything you feel.

Trois petits mots... qui peuvent décrire tout ce que tu ressens.

And now... we do the whole technique together.

Et maintenant... nous faisons toute la technique ensemble.

Slowly.

Lentement.

Calmly.

Calmement.

Not because you are anxious right now.

Pas parce que tu es anxieux en ce moment.



But because practising in calm moments... is what makes it work in difficult ones.

Mais parce que pratiquer dans des moments calmes... est ce qui fait que ça fonctionne dans les moments difficiles.

One slow breath first.

Une lente respiration d'abord.

In through the nose...

Par le nez...

and out.

et par la bouche.

FIVE things you can see.

CINQ choses que tu peux voir.

Look around... slowly.

Regarde autour de toi... lentement.

Find the first thing.

Trouve la première chose.

Look at it fully.

Regarde-la complètement.

Its colour.

Sa couleur.

Its texture.

Sa texture.

The light on it.

La lumière dessus.

The second thing.

La deuxième chose.

Something you never usually notice.

Quelque chose que tu ne remarques jamais d'habitude.

The third.

La troisième.

Is it still... or is it moving?

Est-ce immobile... ou est-ce en mouvement ?

The fourth.

La quatrième.



And the fifth.

Et la cinquième.

Five things.

Cinq choses.

You saw them fully.

Tu les as vues complètement.

FOUR things you can touch.

QUATRE choses que vous pouvez toucher.

The first — the surface underneath you.

La première — la surface sous vous.

The second — the texture of your clothes.

La deuxième — la texture de vos vêtements.

The third — something smooth... or something rough.

La troisième — quelque chose de lisse... ou quelque chose de rugueux.

And the fourth — your own hands.

Et la quatrième — vos propres mains.

Warm or cool?

Chaud ou frais ?

Notice their temperature.

Remarquez leur température.

THREE things you can hear.

TROIS choses que vous pouvez entendre.

One close.

Une proche.

One distant.

Une lointaine.

And one more... maybe so quiet you can barely hear it.

Et une de plus... peut-être si silencieuse que vous pouvez à peine l'entendre.

TWO things you can smell.

DEUX choses que vous pouvez sentir.

The air of the room.

L'air de la pièce.



Your clothes.

Vos vêtements.

A cup of coffee.

Une tasse de café.

Anything.

N'importe quoi.

If you find nothing, that is fine.

Si vous ne trouvez rien, c'est bien.

Just notice the air moving through your nose.

Remarquez juste l'air qui passe par votre nez.

And ONE thing you can taste.

Et UNE chose que vous pouvez goûter.

Right now, in your mouth.

En ce moment, dans votre bouche.

Maybe it is barely there.

Peut-être que c'est à peine là.

That counts.

Cela compte.

One slow breath to finish.

Une respiration lente pour finir.

In...

In...

and fully out.

et complètement dehors.

Where are you right now?

Où êtes-vous en ce moment ?

Not in the future.

Pas dans le futur.

Not in the what-if.

Pas dans le quoi si.

Here.

Ici.



The next time anxiety comes — and it will come —

La prochaine fois que l'anxiété viendra — et elle viendra —

you do not need this episode.

vous n'avez pas besoin de cet épisode.

You have the technique.

Vous avez la technique.

You have the words.

Vous avez les mots.

Five things you can see.

Cinq choses que vous pouvez voir.

Four you can touch.

Quatre que vous pouvez toucher.

Three you can hear.

Trois que vous pouvez entendre.

Two you can smell.

Deux que vous pouvez sentir.

One you can taste.

Une que vous pouvez goûter.

That is all.

C'est tout.

You already know how.

Vous savez déjà comment.

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.

Cela fonctionnera à chaque fois.

This was Calm English...

C'était l'anglais calme...

STILL.

TOUJOURS.

I am Peter.

Je suis Peter.



And wherever the wave finds you...

Et où que la vague te trouve...

your senses will bring you home.

tes sens te ramèneront chez toi.

Thank you for being here with me today.

Merci d'être ici avec moi aujourd'hui.

Goodbye, friends.

Au revoir, amis.

