

Study Less, Learn More: The Easy Focus Hack Nobody Taught You

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

251 lines

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

Your phone is in your pocket right now.

Votre téléphone est dans votre poche en ce moment.

Or maybe... it is in your hand.

Ou peut-être... est-il dans votre main.

And even if it stays completely silent for the next fifteen minutes... a small part of your brain is already waiting for it to light up.

Et même s'il reste parfaitement silencieux pendant les quinze prochaines minutes... une petite partie de votre cerveau attend déjà qu'il s'allume.

Scientists have a name for that.

Les scientifiques ont un nom pour cela.

And it explains something painful.

Et cela explique quelque chose de douloureux.

It explains why you can study English for thirty minutes... and keep only five.

Cela explique pourquoi vous pouvez étudier l'anglais pendant trente minutes... et n'en retenir que cinq.

Not because your memory is broken.

Non pas parce que votre mémoire est défaillante.

Because your attention has a leak.

Mais parce que votre attention a une fuite.

Today... we close that leak.

Aujourd'hui... nous allons colmater cette fuite.

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

Bienvenue dans Your English Toolbox, où nous entraînons votre oreille pas à pas.

I am Martin.

Je m'appelle Martin.

And I am Julia.

Et moi, je m'appelle Julia.



Friends, we are so happy you are here today.

Les amis, nous sommes tellement heureux que vous soyez ici aujourd'hui.

Before we begin, remember that this episode has a home.

Avant de commencer, rappelez-vous que cet épisode a son propre chez-lui.

Your English Toolbox... dot... com.

Your English Toolbox... point... com.

There you will find this episode with its interactive transcript... and translations in Farsi, Spanish, German and French.

Vous y trouverez cet épisode avec sa transcription interactive... et des traductions en farsi, espagnol, allemand et français.

Plus vocabulary lists, flashcards, mini games and PDFs you can download... all completely free.

Mais aussi des listes de vocabulaire, des cartes mémoire, des mini-jeux et des PDF à télécharger... le tout entièrement gratuit.

Open it after the episode... because everything we train today lives there.

Ouvrez-le après l'épisode... car tout ce que nous travaillons aujourd'hui s'y trouve.

Now... some of you will remember our last training session.

À présent... certains d'entre vous se souviendront de notre dernière séance d'entraînement.

The episode about memory... with the techniques of Nelson Dellis, the four-time USA Memory Champion.

L'épisode sur la mémoire... avec les techniques de Nelson Dellis, quadruple champion de la mémoire des États-Unis.

We took his book, Everyday Genius... and turned it into tools for your vocabulary.

Nous avons pris son livre, Everyday Genius... et l'avons transformé en outils pour enrichir votre vocabulaire.

And do you remember the very first step of his memory formula?

Et vous souvenez-vous de la toute première étape de sa formule pour la mémoire ?

Attention.

L'attention.

Before the ridiculous pictures... before the Memory Palace... attention.

Avant les images ridicules... avant le palais de la mémoire... l'attention.

Well — today we open the chapter we did not open last time.

Eh bien, aujourd'hui, nous ouvrons le chapitre que nous n'avions pas ouvert la dernière fois.

The chapter about focus and concentration.

Le chapitre sur l'attention et la concentration.

Because a memory technique is like a key.

Car une technique de mémorisation est comme une clé.



But attention... attention is the hand that holds the key.

Mais l'attention... l'attention est la main qui tient la clé.

If you stay with us until the end, you will walk away with three things.

Si vous restez avec nous jusqu'à la fin, vous repartirez avec trois choses.

One — the truth about multitasking... and the hidden tax your brain pays every time you check your phone.

Premièrement : la vérité sur le multitâche... et la taxe cachée que votre cerveau paie chaque fois que vous consultez votre téléphone.

Two — a complete training plan for deep focus... including a technique named after a tomato.

Deuxièmement : un programme d'entraînement complet pour une concentration profonde... avec notamment une technique qui porte le nom d'une tomate.

Three — and a two-minute breathing trick that resets your mind before you study... like a light switch for concentration.

Troisièmement : une astuce respiratoire de deux minutes qui réinitialise votre esprit avant d'étudier... comme un interrupteur pour la concentration.

So... let's train.

Alors... entraînons-nous.

Let's start by destroying a beautiful lie.

Commençons par détruire un beau mensonge.

Multitasking.

Le multitâche.

Friends, your brain cannot do two difficult things at the same time.

Les amis, votre cerveau ne peut pas accomplir deux tâches difficiles en même temps.

It never could.

Il ne l'a jamais pu.

Nobody's brain can.

Aucun cerveau ne le peut.

What your brain really does is switch.

En réalité, votre cerveau passe d'une tâche à l'autre.

English... message...

Anglais... message...

English... notification...

Anglais... notification...

English again.

De nouveau l'anglais.



Very fast... hundreds of times a day.

Très vite... des centaines de fois par jour.

And here is the problem — every switch has a price.

Et voici le problème : chaque changement a un prix.

Psychologists call it attention residue.

Les psychologues appellent cela le résidu attentionnel.

And the best way to understand it is this: your attention is like honey... not like water.

Et la meilleure façon de le comprendre est la suivante : votre attention ressemble à du miel... pas à de l'eau.

Water separates instantly.

L'eau se sépare instantanément.

Honey leaves threads.

Le miel laisse des filaments.

So when you pull your attention away from a message and back to your English... sticky threads of that message come with you.

Ainsi, lorsque vous détournez votre attention d'un message pour revenir à votre anglais... les filaments collants de ce message vous accompagnent.

Part of your mind is still writing the answer.

Une partie de votre esprit est encore en train de rédiger la réponse.

You are reading in English... but you are only half there.

Vous lisez en anglais... mais vous n'êtes présent qu'à moitié.

Researchers measured this... and the numbers are brutal.

Des chercheurs ont mesuré ce phénomène... et les chiffres sont terribles.

Constant switching can cost you up to forty percent of your productivity.

Passer constamment d'une tâche à l'autre peut vous coûter jusqu'à quarante pour cent de votre productivité.

Forty percent.

Quarante pour cent.

Almost half of your study time... paid as a tax you never see.

Presque la moitié de votre temps d'étude... versée comme une taxe que vous ne voyez jamais.

And why do we keep doing it?

Et pourquoi continuons-nous à le faire ?

Because of a little chemical called dopamine.

À cause d'une petite substance chimique appelée dopamine.



Every notification gives your brain a tiny drop of pleasure.

Chaque notification offre à votre cerveau une minuscule goutte de plaisir.

A small... unpredictable reward.

Une petite récompense... imprévisible.

And your brain adores unpredictable rewards.

Et votre cerveau adore les récompenses imprévisibles.

So it learns a dangerous lesson: switching feels better than focusing.

Il apprend donc une leçon dangereuse : changer de tâche est plus agréable que se concentrer.

The more you switch... the stronger that habit becomes.

Plus vous changez de tâche... plus cette habitude se renforce.

Until focus starts to feel unnatural.

Jusqu'à ce que se concentrer commence à paraître contre nature.

Not because something is wrong with you... but because you have been training the wrong muscle.

Non pas parce que quelque chose ne va pas chez vous... mais parce que vous avez entraîné le mauvais muscle.

Now, one important exception... because we know what some of you are thinking.

À présent, une exception importante... car nous savons ce que certains d'entre vous pensent.

"But I listen to this podcast while I walk... is that bad?"

« Mais j'écoute ce podcast en marchant... est-ce mauvais ? »

No — that is perfect.

Non, c'est parfait.

Walking and listening use completely different parts of your brain.

Marcher et écouter sollicitent des parties complètement différentes de votre cerveau.

They do not compete for the same resource.

Ces activités ne se disputent pas la même ressource.

That is real dual-tasking... and it works beautifully.

C'est véritablement accomplir deux tâches en même temps... et cela fonctionne à merveille.

The problem is when two tasks fight for the same mental space.

Le problème survient lorsque deux tâches se disputent le même espace mental.

Writing a message while studying English... that is not two tasks.

Écrire un message tout en étudiant l'anglais... ce ne sont pas deux tâches.

That is one task... done badly... twice.

C'est une seule tâche... mal faite... deux fois.



So let's give these two worlds their real names.

Donnons donc à ces deux mondes leur véritable nom.

Shallow work... and deep work.

Le travail superficiel... et le travail en profondeur.

Shallow work is everything you do with half of your attention.

Le travail superficiel désigne tout ce que vous faites avec seulement la moitié de votre attention.

Checking, scrolling, jumping between apps... studying with the television on.

Consulter, faire défiler, passer d'une application à l'autre... étudier avec la télévision allumée.

It feels busy.

Cela donne l'impression d'être occupé.

It even feels productive.

Cela semble même productif.

But at the end of the day, your hands are empty.

Mais à la fin de la journée, vous avez les mains vides.

Deep work is the opposite.

Le travail en profondeur est tout le contraire.

One task... full attention... zero interruptions.

Une tâche... une attention totale... aucune interruption.

This is where your brain operates at maximum power.

C'est là que votre cerveau fonctionne à pleine puissance.

Where new words connect... where grammar finally clicks... where real learning happens.

Là où les mots nouveaux se relient... où la grammaire finit par devenir claire... où le véritable apprentissage a lieu.

And friends, here is the sentence we want you to keep from this whole episode.

Et les amis, voici la phrase que nous voulons que vous reteniez de tout cet épisode.

Busy is not the same as trained.

Être occupé n'est pas la même chose qu'être entraîné.

Let us show you what this looks like in real life.

Laissez-nous vous montrer à quoi cela ressemble dans la vie réelle.

Priya is one of our listeners... a dentist from Mumbai, living in Manchester.

Priya est l'une de nos auditrices... une dentiste originaire de Mumbai qui vit à Manchester.

Every evening, she studied English for forty-five minutes.

Tous les soirs, elle étudiait l'anglais pendant quarante-cinq minutes.



Phone on the table.

Le téléphone sur la table.

Group chats open.

Les discussions de groupe ouvertes.

One eye on the lesson... one eye on the screen.

Un œil sur la leçon... un œil sur l'écran.

And every evening she finished... exhausted.

Et chaque soir, elle terminait... épuisée.

Tired like after a full day of work.

Fatiguée comme après une journée entière de travail.

But when her patients spoke to her the next morning... the new words were gone.

Mais lorsque ses patients lui parlaient le lendemain matin... les mots nouveaux avaient disparu.

Forty-five minutes of studying... and nothing to show for it.

Quarante-cinq minutes d'étude... et rien à en retirer.

Priya did not have a memory problem.

Priya n'avait pas de problème de mémoire.

She had never given her brain one single minute of complete attention.

Elle n'avait jamais accordé à son cerveau une seule minute d'attention complète.

Hold her story in your mind.

Gardez son histoire à l'esprit.

We will come back to her at the end... because it does not finish there.

Nous reviendrons à elle à la fin... car son histoire ne s'arrête pas là.

So now... the training plan.

Passons maintenant... au programme d'entraînement.

Five moves... all simple... all free.

Cinq étapes... toutes simples... toutes gratuites.

Move number one: distance.

Étape numéro un : la distance.

Your phone does not go on silent.

Votre téléphone ne doit pas simplement être mis en mode silencieux.

It goes to another room.

Il doit aller dans une autre pièce.



This is not a small detail — it is the whole game.

Ce n'est pas un petit détail : c'est la clé de tout.

If your phone is visible... even face down... even turned off... a part of your brain stays busy ignoring it.

Si votre téléphone est visible... même retourné... même éteint... une partie de votre cerveau reste occupée à l'ignorer.

And ignoring something is work.

Et ignorer quelque chose demande un effort.

So before you study, walk to the kitchen... put the phone in a drawer... and walk back.

Alors, avant d'étudier, allez dans la cuisine... mettez le téléphone dans un tiroir... puis revenez.

Twenty seconds that buy you total presence.

Vingt secondes qui vous permettent d'être pleinement présent.

Move number two: the focus chair.

Étape numéro deux : la chaise de concentration.

Choose one place in your home... one chair, one corner, one end of the table.

Choisissez un endroit chez vous... une chaise, un coin, une extrémité de la table.

And in that place, you do only one thing: English.

Et à cet endroit, ne faites qu'une seule chose : de l'anglais.

No phone there.

Pas de téléphone à cet endroit.

No dinner there.

Pas de dîner à cet endroit.

No videos there.

Pas de vidéos à cet endroit.

Your brain learns places very fast.

Votre cerveau associe très vite les lieux à des habitudes.

After one week, sitting in that chair sends a clear signal: we are training now.

Au bout d'une semaine, vous asseoir sur cette chaise lui envoie un signal clair : maintenant, nous nous entraînons.

The chair starts the engine for you.

La chaise met le moteur en marche pour vous.

Move number three: empty your head before you start.

Étape numéro trois : videz-vous la tête avant de commencer.



Take a piece of paper... and give yourself two minutes.

Prenez une feuille de papier... et accordez-vous deux minutes.

Write down everything that is making noise inside.

Notez tout ce qui fait du bruit dans votre tête.

The bill you need to pay... the email you did not answer... the call to your mother.

La facture à payer... l'e-mail auquel vous n'avez pas répondu... l'appel à passer à votre mère.

Everything.

Tout.

Psychologists call these open loops... and every open loop steals a small piece of your attention.

Les psychologues appellent cela des boucles ouvertes... et chaque boucle ouverte vole une petite part de votre attention.

When you write them down, your brain finally relaxes.

Lorsque vous les notez, votre cerveau se détend enfin.

It knows the list is safe on paper... so it stops repeating it.

Il sait que la liste est en sécurité sur le papier... alors il cesse de la répéter.

Two minutes of writing... and the noise goes quiet.

Deux minutes d'écriture... et le bruit se tait.

Move number four... the tomato.

Étape numéro quatre... la tomate.

Yes, friends... a tomato.

Oui, les amis... une tomate.

Years ago, a student used a kitchen timer shaped like a tomato to study.

Il y a des années, un étudiant utilisait pour travailler un minuteur de cuisine en forme de tomate.

In Italian, tomato is pomodoro.

En italien, tomate se dit pomodoro.

And that is why the most famous focus technique in the world is called... the Pomodoro Technique.

Et c'est pourquoi la technique de concentration la plus célèbre au monde s'appelle... la technique Pomodoro.

It works like this.

Voici comment elle fonctionne.

You set a timer for twenty-five minutes... and you work on one single task.

Vous réglez un minuteur sur vingt-cinq minutes... et vous travaillez sur une seule tâche.

Only one.

Une seule.



When the timer rings, you stop... and you rest for five minutes.

Lorsque le minuteur sonne, vous vous arrêtez... et vous vous reposez cinq minutes.

That is one tomato.

Voilà une tomate.

After four tomatoes, you take a longer break.

Après quatre tomates, vous faites une pause plus longue.

And why does it work so well?

Et pourquoi cela fonctionne-t-il si bien ?

Because twenty-five minutes is small enough that your brain does not panic.

Parce que vingt-cinq minutes est une durée assez courte pour ne pas faire paniquer votre cerveau.

You are not starting one hour of English.

Vous ne commencez pas une heure d'anglais.

You are starting one small, friendly tomato.

Vous commencez une petite tomate sympathique.

And the ticking timer creates a gentle pressure... a little countdown that keeps you moving.

Et le tic-tac du minuteur crée une légère pression... un petit compte à rebours qui vous aide à avancer.

But listen carefully, because here is where most people destroy the technique.

Mais écoutez attentivement, car c'est ici que la plupart des gens détruisent la technique.

The five-minute break.

La pause de cinq minutes.

If you spend your break scrolling on your phone... you did not rest.

Si vous passez votre pause à faire défiler votre téléphone... vous ne vous êtes pas reposé.

You gave your brain a firework show... and now it has to calm down all over again.

Vous avez offert un feu d'artifice à votre cerveau... et maintenant, il doit de nouveau se calmer depuis le début.

The break is part of the training.

La pause fait partie de l'entraînement.

Stand up.

Levez-vous.

Stretch.

Étirez-vous.

Look out of the window.

Regardez par la fenêtre.



Drink some water.

Buvez un peu d'eau.

Boring breaks... build powerful focus.

Les pauses ennuyeuses... développent une puissante capacité de concentration.

Move number five: make it small.

Étape numéro cinq : voyez petit.

Do not sit down to "learn English."

Ne vous asseyez pas pour « apprendre l'anglais ».

That mountain is too big... and your brain will run away from it.

Cette montagne est trop grande... et votre cerveau la fuira.

Sit down to do one small thing.

Asseyez-vous pour faire une seule petite chose.

Listen to one episode.

Écoutez un épisode.

Shadow five sentences.

Faites du shadowing avec cinq phrases.

Learn five expressions... never fifty.

Apprenez cinq expressions... jamais cinquante.

Every small victory gives your brain a clean feeling of progress.

Chaque petite victoire donne à votre cerveau une nette sensation de progrès.

And progress... is the fuel of focus.

Et le progrès... est le carburant de la concentration.

Quick GPS, friends... where are we?

Petit point GPS, les amis... où en sommes-nous ?

Phone in another room... one focus chair... two minutes of paper... the tomato... and small victories.

Le téléphone dans une autre pièce... une chaise de concentration... deux minutes avec une feuille... la tomate... et de petites victoires.

Five moves.

Cinq étapes.

Your external battlefield... won.

Votre bataille extérieure... est gagnée.

But there is a second battlefield.

Mais il existe un second champ de bataille.



Because you can hide the phone... clean the desk... close every door...

Car vous pouvez cacher le téléphone... ranger le bureau... fermer toutes les portes...

And your mind will still escape.

Et votre esprit s'échappera quand même.

A memory appears.

Un souvenir apparaît.

A worry appears.

Une inquiétude apparaît.

Suddenly you are thinking about that conversation from Tuesday.

Soudain, vous pensez à cette conversation de mardi.

Friends, this is not a defect.

Les amis, ce n'est pas un défaut.

Every human mind wanders... it is simply what minds do.

Tous les esprits humains vagabondent... c'est simplement ce que font les esprits.

The question is not how to stop it.

La question n'est pas de savoir comment l'empêcher.

The question is how fast you notice... and how gently you return.

La question est de savoir à quelle vitesse vous le remarquez... et avec quelle douceur vous revenez.

And there is a gym for exactly that skill.

Et il existe une salle de sport conçue précisément pour cette aptitude.

It is called meditation.

Cela s'appelle la méditation.

And wait — before you skip ahead... this is not about incense and mountains.

Et attendez : avant de passer cette partie... il ne s'agit ni d'encens ni de montagnes.

For your brain, meditation is very simple mechanics.

Pour votre cerveau, la méditation repose sur un mécanisme très simple.

You sit.

Vous vous asseyez.

You follow your breathing.

Vous suivez votre respiration.

Your mind escapes... because it always escapes.

Votre esprit s'échappe... car il s'échappe toujours.



You notice it... and you bring it back.

Vous le remarquez... et vous le ramenez.

That movement — notice, and return — is one repetition.

Ce mouvement — remarquer et revenir — constitue une répétition.

One rep... like lifting a small weight.

Une répétition... comme lorsque vous soulevez un petit poids.

Teachers call it the bicep curl for your brain.

Les enseignants appellent cela le curl des biceps pour votre cerveau.

And here is the beautiful part.

Et voici ce qui est merveilleux.

The moment you notice your mind has wandered... you are not failing.

Au moment où vous remarquez que votre esprit s'est égaré... vous n'êtes pas en train d'échouer.

That exact moment IS the exercise.

Ce moment précis EST l'exercice.

Five minutes a day is enough to start.

Cinq minutes par jour suffisent pour commencer.

And if you want to train this in English... our colleague Peter has entire calm episodes designed for exactly this.

Et si vous voulez vous entraîner en anglais... notre collègue Peter propose des épisodes apaisants entièrement conçus dans ce but.

Slow voice... real silence...

Une voix lente... un vrai silence...

English that relaxes you while it trains you.

Un anglais qui vous détend tout en vous entraînant.

One more tool for this battlefield... the fastest one of all.

Un outil supplémentaire pour ce champ de bataille... le plus rapide de tous.

A breathing reset... two minutes... right before you study.

Une réinitialisation par la respiration... deux minutes... juste avant d'étudier.

It works like a light switch for your nervous system.

Elle fonctionne comme un interrupteur pour votre système nerveux.

Breathe in through your nose... for five seconds.

Inspirez par le nez... pendant cinq secondes.

Hold it... for about four.

Retenez votre souffle... pendant environ quatre secondes.



And now breathe out through your mouth... very, very slowly... for fifteen seconds or more.

Puis expirez par la bouche... très, très lentement... pendant quinze secondes ou plus.

Empty your lungs completely.

Videz complètement vos poumons.

Repeat that for two minutes.

Répétez cela pendant deux minutes.

That long, slow exhale sends a message to your whole body: there is no danger here.

Cette longue et lente expiration envoie un message à tout votre corps : il n'y a aucun danger ici.

Your heart slows down... the agitation drops...

Votre cœur ralentit... l'agitation diminue...

And you arrive at your focus chair... calm, clear, and ready.

Et vous arrivez à votre chaise de concentration... calme, l'esprit clair et prêt à commencer.

So... let's go back to Priya.

Alors... revenons à Priya.

She discovered this method... and she changed three things.

Elle a découvert cette méthode... et elle a changé trois choses.

The phone sleeps in the kitchen now.

Désormais, le téléphone dort dans la cuisine.

She has one chair, next to the window... only for English.

Elle a une chaise, près de la fenêtre... uniquement pour l'anglais.

And she studies with the tomato: twenty-five minutes... one episode... complete attention.

Et elle étudie avec la tomate : vingt-cinq minutes... un épisode... une attention totale.

Her sessions are shorter than before.

Ses séances sont plus courtes qu'auparavant.

Twenty-five minutes instead of forty-five.

Vingt-cinq minutes au lieu de quarante-cinq.

And her English is growing faster than ever.

Et son anglais progresse plus vite que jamais.

Last month, a patient asked her how many years she had lived in England.

Le mois dernier, un patient lui a demandé depuis combien d'années elle vivait en Angleterre.

She laughed... and later, in her car, she cried a little too.

Elle a ri... puis, plus tard, dans sa voiture, elle a aussi versé quelques larmes.



Because for the first time... every minute finally counted.

Car, pour la première fois... chaque minute comptait enfin.

And sometimes, friends, something even better happens.

Et parfois, les amis, il se passe quelque chose d'encore plus beau.

You sit down... you start... and suddenly the timer rings.

Vous vous asseyez... vous commencez... et soudain le minuteur sonne.

Twenty-five minutes... that felt like five.

Vingt-cinq minutes... qui vous ont paru en durer cinq.

You forgot the clock... you forgot yourself... there was only the English.

Vous avez oublié l'heure... vous vous êtes oublié vous-même... il n'y avait plus que l'anglais.

Psychologists call this state flow.

Les psychologues appellent cet état le flow.

Athletes call it the zone.

Les sportifs appellent cela être dans la zone.

It is the deepest form of focus a human being can reach.

C'est la forme de concentration la plus profonde qu'un être humain puisse atteindre.

And it is not magic... it is the natural result of everything we trained today.

Et ce n'est pas de la magie... c'est le résultat naturel de tout ce que nous avons travaillé aujourd'hui.

Remove the distractions... make the task small... breathe... begin.

Éliminez les distractions... réduisez la tâche... respirez... commencez.

Flow is what focus feels like... when it stops being a fight.

Le flow, c'est la sensation que procure la concentration... lorsqu'elle cesse d'être un combat.

Quick recap, friends.

Petit récapitulatif, les amis.

Multitasking is a myth... your brain only switches... and every switch costs you honey threads of attention.

Le multitâche est un mythe... votre cerveau ne fait que passer d'une tâche à l'autre... et chaque changement vous coûte des filaments de miel de votre attention.

Shallow study feels busy... deep study builds English.

L'étude superficielle donne l'impression d'être occupé... l'étude en profondeur développe votre anglais.

Five moves: distance, the focus chair, the paper, the tomato... and small victories.

Cinq étapes : la distance, la chaise de concentration, la feuille, la tomate... et les petites victoires.



And for the mind that escapes: notice, return, repeat... plus two minutes of slow breathing before you begin.

Et pour l'esprit qui s'échappe : remarquez, revenez, répétez... avec en plus deux minutes de respiration lente avant de commencer.

One episode... one complete training session for your attention.

Un épisode... une séance d'entraînement complète pour votre attention.

So here is your mission for tonight.

Voici donc votre mission pour ce soir.

Put the phone in another room.

Mettez le téléphone dans une autre pièce.

Choose your chair.

Choisissez votre chaise.

Set a timer for twenty-five minutes... and give one episode your complete attention.

Réglez un minuteur sur vingt-cinq minutes... et accordez toute votre attention à un épisode.

Just one tomato.

Une seule tomate.

And notice how different English feels... when all of you is actually there.

Et remarquez à quel point l'anglais paraît différent... lorsque vous êtes véritablement présent tout entier.

Because from today, you are not a distracted person.

Car à partir d'aujourd'hui, vous n'êtes pas une personne distraite.

You are a person who trains attention.

Vous êtes une personne qui entraîne son attention.

And that changes everything you touch... not only your English.

Et cela change tout ce que vous faites... pas seulement votre anglais.

Before we go, one last reminder.

Avant de nous quitter, un dernier rappel.

Everything you need for tonight's mission is waiting at Your English Toolbox... dot... com.

Tout ce dont vous avez besoin pour la mission de ce soir vous attend sur Your English Toolbox... point... com.

This episode with its interactive transcript... translations in Farsi, Spanish, German and French...

Cet épisode avec sa transcription interactive... des traductions en farsi, espagnol, allemand et français...

Vocabulary lists, flashcards, mini games, and PDFs you can download.

Des listes de vocabulaire, des cartes mémoire, des mini-jeux et des PDF à télécharger.

All free... all made for you.

Tout est gratuit... tout est conçu pour vous.



Thank you for being here with us, friends.

[Merci d'avoir été avec nous, les amis.](#)

See you at Your English Toolbox... dot... com.

[Rendez-vous sur Your English Toolbox... point... com.](#)

Bye for now.

[À bientôt.](#)

Take care, friends.

[Prenez soin de vous, les amis.](#)

