


40 ans, ça passe trop vite - Transcription en français




Episode 165 - La Normandie vous surprendra -
Transcription FR + ANGLAIS

DEVIENS MEMBRE DU CLUB VIP !

Pour chaque contenu du podcast Fluidité ou de ma chaîne, tu as :

- ✓ La **transcription** 100% en français.
- ✓ Les transcriptions **bilingues** FR + Anglais / Espagnol / Portugais / Allemand.
- ✓ La **fiche du vocabulaire** important du contenu.
- ✓ Le fichier **audio mp3** sans publicités.
- ✓ + L'accès à la **communauté** de 500 membres (et moi !)



LE CLUB VIP, c'est aussi :

- ✓ 6 à 8 chats ZOOM par mois en groupe **pour pratiquer tous ensemble.**
- ✓ Je réponds à tes questions de français.
- ✓ Le cours de groupe "je vous explique" 2 fois / mois.

 [Informations et abonnement](#)

Le temps passe trop vite ! Vous aussi, vous avez cette impression ? Mais pourquoi et comment éviter ça ? J'aimerais vous partager mes idées et mes astuces dans cet épisode cent-quatre-vingt-un (181) du podcast fluidité. Alors, restez à l'écoute !

Avant de commencer, je voudrais vous proposer une opportunité unique pour progresser en français si vous voulez passer du niveau intermédiaire au niveau avancé : notre club VIP. C'est un club privé que j'ai créé composé d'une grande communauté de + 500 apprenants. Vous y trouverez des amis qui viennent du monde entier et tous ensemble, on fait des activités de pratique orale en français sur Zoom au minimum 6 fois par mois. De la lecture, des jeux, des quiz, des discussions sur différents thèmes, etc.

Il y a aussi un cours interactif pour expliquer facilement et clairement la grammaire du français.

Nous avons un groupe Telegram privé pour discuter, partager et échanger et où j'aide les apprenants en répondant à leurs questions évidemment.

Le club VIP, c'est aussi des ressources et des contenus exclusifs.

Vous êtes tous les bienvenus au club VIP.

Cliquez sur le lien dans la description pour avoir toutes les informations et vous abonner.

Bonjour à tous et bienvenue dans ce nouvel épisode.

Aujourd'hui, on change un peu de sujet parce que je voudrais prendre le temps de vous raconter quelques détails de ma vie personnelle. J'aimerais aussi partager avec vous des idées, des réflexions qui me sont venues à l'esprit. Je vous raconte tout ça toujours pour que vous écoutiez du français exprimé naturellement, mais aussi pour changer un peu de sujet dans le podcast et revenir à ce que j'ai fait quelques fois au tout début il y a quelques années, c'est-à-dire écrire ce

qui me passe par la tête. Et aujourd'hui, on va parler du temps qui passe.

Alors pourquoi j'ai décidé de parler de ce sujet ? Grâce au titre de l'épisode, vous avez peut-être deviné quelque chose en ce qui me concerne. En effet, aujourd'hui où j'enregistre ce podcast, on est lundi vingt-et-un (21) octobre deux-mille-vingt-quatre (2024) et donc je fête mes quarante (40) ans aujourd'hui !

Pour cette occasion, ce weekend, j'étais chez mes parents pour célébrer mon anniversaire, un jour en avance, mais ça ne fait rien. Dites-moi si c'est quelque chose qui porte malheur de fêter son anniversaire en avance dans votre pays, est-ce que vous l'avez déjà fait ou jamais ?

Et pour mon père, on l'a fêté quelques jours en retard puisqu'il est du douze (12) octobre. C'est marrant parce que, mon père et moi, on est tous les deux du signe astrologique balance, on est tous les deux nés en octobre. Et ma mère et ma sœur sont toutes les deux bélier, elles sont toutes les deux nées en avril. D'ailleurs, j'en profite pour vous donner les 12 signes de l'horoscope en français : Bélier, Taureau, Gémeaux, Cancer, Lion, Vierge, Balance, Scorpion, Sagittaire, Capricorne, Verseau et Poissons. C'est dans l'ordre de l'année.

Bref, je l'ai célébré ce weekend avec ma famille et je vais le fêter le weekend prochain avec mes amis que j'inviterai chez moi en petit comité. Je me souviens quand j'avais fêté mes vingt (20) ans, j'avais invité énormément de monde, des gens que je connaissais à peine.

Ensuite pour mes trente (30) ans, j'avais invité encore moins de personnes, mais des inconnus quand même.

Et maintenant, pour mes 40 ans, j'ai fait du tri et j'ai invité seulement les bons amis, celles et ceux que j'aime voir et avec qui j'ai envie de passer du temps. C'est peut être aussi parce que c'est plus facile à organiser d'inviter moins de monde ! Mais on sera environ une quinzaine, c'est très bien.

L'autre différence cette fois, c'est qu'on va le fêter le samedi midi alors qu'avant, on le fêtait le samedi soir jusqu'à tard dans la nuit. Et oui, mes amis ont presque tous des enfants donc c'est plus facile pour eux de venir le midi puisqu'ils peuvent emmener les petits. Mes amis qui ont déjà fêté leurs 40 ans l'ont également fait le midi, donc ça m'a semblé être une bonne idée. Alors, finies les soirées nocturnes arrosées et interminables pour laisser place à la sagesse !

La sagesse, c'est le fait d'être sage, donc d'être plus raisonnable et plus tranquille.

C'est aussi parce qu'on évolue au fil de notre vie et qu'on n'a plus les mêmes envies qu'avant, c'est complètement normal.

40 ans, pour moi, c'est environ la moitié d'une vie. Puisqu'en France, l'espérance de vie est de soixante-dix-neuf (79) ans pour les hommes et quatre-vingt-cinq (85) ans pour les femmes. On dit comme ça en français, l'espérance de vie, ce qui veut dire la durée de vie moyenne d'une population. Le mot espérance vient du verbe espérer et il n'est pas très commun en français. Le mot espoir est plus courant, c'est le fait de croire que quelque chose va arriver, par exemple on dit "il faut garder espoir" ou "l'espoir fait vivre", c'est deux expressions très communes.

Donc je trouve que quand on arrive à environ la moitié de sa vie, c'est intéressant de prendre le temps de regarder en arrière, prendre du recul, ça veut dire prendre de la distance sur notre vie déjà passée et de voir ce qu'on a réussi à accomplir mais aussi les erreurs qu'on a faites.

Mais c'est incroyable comme le temps passe super vite, je me souviens encore de mes 30 ans comme si c'était hier.

Et justement, j'aimerais vous donner quelques astuces à propos du temps qui passe, du temps qui s'écoule.

Oui, on a la sensation que le temps passe de plus en plus vite, c'est normal. Parce que, quand on a 5 ans, une année, ça représente vingt pour cent (20%) de notre vie.

Mais si on a cinquante (50) ans, une année, ça représente seulement deux pour cent (2%) de tout ce qu'on a déjà vécu. Donc on a l'impression qu'un an est de plus en plus court, pourtant c'est la même durée, c'est toujours 12 mois.

Mais, parfois, le temps passe beaucoup beaucoup moins vite. Essayez de faire un sprint d'une minute, regardez les secondes défiler et vous verrez que le temps est super long !

Ou alors à chaque fois que vous attendez quelque chose avec impatience, le temps passe très lentement. Par contre, quand vous passez un très bon moment, le temps passe trop vite.

Donc, profitons des moments où le temps passe très lentement parce que ce sont des opportunités pour ralentir et prendre ce temps pour nous.

Quand vous faites la queue quelque part, dans un magasin, pour prendre le bus ou à chaque fois que vous devez attendre, appréciez ces moments d'ennuis ! Ne sortez pas votre téléphone pour regarder les réseaux sociaux, ne faites rien.

Dans ces moments-là, prenez du temps pour vous, pensez pour laisser votre esprit imaginer, rêver et créer. Prenez le temps d'exister là où vous êtes et n'essayez pas d'accélérer ce moment précieux. Je sais, il y a des situations où c'est beaucoup plus difficile à faire. Si on a mal quelque part, si on se tord de douleur, le temps s'écoute très lentement et on a envie que la douleur passe très vite, c'est compréhensible.

Mais, en général, on veut que tout aille vite, que tout se fasse rapidement et ce n'est pas bon parce qu'on a perdu l'habitude de prendre notre temps et d'être patients.

Avant l'arrivée d'internet sur nos téléphones portables, on n'avait pas obligatoirement de distractions disponibles constamment. On avait beaucoup plus de patience et c'est une qualité qu'on doit avoir parce que parfois, seul le temps peut arranger les choses. Le fait de vouloir tout faire vite est un cercle vicieux parce que ça n'ira jamais assez vite. Maintenant, la 4G n'est pas assez rapide, on veut la 5G ou la 6G.

Sur Youtube, on ne dit plus bonjour au début de la vidéo, sinon la vidéo est trop longue, on n'a pas le temps d'attendre !

Vers chez moi, ils veulent construire une autoroute pour gagner un quart d'heure de temps de trajet. Donc ils vont détruire la nature pour aller 15 minutes plus vite sur un trajet de quatre-vingt (80) kilomètres.

Ils veulent aussi construire une nouvelle ligne de TGV de Bordeaux à Toulouse, donc ils détruiront également la campagne alors qu'il y a déjà une ligne de chemin de fer entre ces deux villes.

Autre exemple, les Français se sont plaints parce qu'on a baissé la vitesse maximale à 80 km/h au lieu de quatre-vingt-dix (90) sur les routes départementales. Les gens ne veulent absolument pas perdre du temps, tout doit aller le plus vite possible. On essaye de faire rentrer le plus de choses possibles en une seule journée.

Alors oui, d'un côté le temps est la ressource la plus précieuse qu'on a parce qu'on ne peut pas revenir en arrière, le temps passe obligatoirement, on ne peut rattraper le temps qu'on a perdu.

Mais, d'un autre côté, on gaspille souvent notre temps à faire des choses inutiles pour nous. Bien sûr, le meilleur exemple, ce sont les réseaux sociaux et les heures que les gens passent dessus à cause de l'addiction que ça provoque.

On ne s'en rend pas compte, mais on perd souvent du temps parce qu'on ne sait pas dire non, donc on accepte de faire des choses qu'on ne voulait pas faire ou qui ne nous correspondent pas.

De nos jours, les gens ne peuvent plus attendre que quelqu'un réponde à un message, la personne doit répondre le plus rapidement possible. Donc on pense qu'on doit être disponible pour tout le monde vingt-quatre heures (24h) sur 24 et sept (7) jours sur 7. Mais ça ne devrait pas

fonctionner comme ça. Je ne dois pas sacrifier mon temps à tout le monde.

Moi, je pense qu'on pourrait optimiser certaines choses de notre vie pour arrêter de perdre du temps mais qu'on doit également savoir prendre notre temps dans certains cas et profiter quand le temps passe lentement.

Vous pouvez également vous libérer du temps si vous arrêtez d'essayer de changer ce que vous ne pouvez pas changer dans le monde ou si vous arrêtez de vous y intéresser.

Regarder les actualités est le meilleur exemple. Il y a eu un grave accident de voiture dans un pays à tel endroit de la planète. Oui, c'est dramatique pour les gens qui sont décédés et pour les familles, mais qu'est-ce que vous pouvez y changer ? Vous pouvez aider la famille des victimes ? Non, en général.

Un fou a tué des enfants dans une école maternelle. C'est horrible. Mais, est-ce que vous pouvez aider ?

Si vous le pouvez, alors faites-le. Si vous pouvez donner à une association pour les victimes d'une catastrophe, c'est génial.

Mais, dans la grande majorité des cas, vous ne pouvez pas améliorer la situation ni la changer. Le monde est comme ça, c'est malheureusement impossible que tout soit parfait.

Vous allez donc perdre du temps à regarder ces informations, ensuite vous vous sentirez triste et ça aura un mauvais effet sur votre énergie, donc ça aura un mauvais impact sur vos décisions de la journée et des jours suivants.

Aujourd'hui, je suis content d'avoir accompli tout ce que j'ai fait. J'ai su dire non à certaines choses, même si ça a été dur, mais ça m'a permis d'avancer dans les projets que je voulais et qui m'ont épanoui dans ma vie actuelle.

Maintenant, je sais prendre des décisions plus facilement, parce que j'ai appris que ne pas se décider est la pire des options. Peu importe le choix qu'on fait, c'est toujours le bon parce qu'on l'a décidé avec les éléments qu'on avait à ce moment donné, donc on va tout faire pour que ça se passe correctement, mais on doit essayer et agir.

Je pense que parfois, on réfléchit trop avant d'agir parce qu'on est des êtres humains. Mais je ne dis pas non plus qu'il se faut faire les choses dans la précipitation. On doit laisser la place au hasard et ne pas vouloir l'éviter.

Ne perdons pas de temps à trop réfléchir et osons prendre des risques mesurés.

Alors, maintenant, à 40 ans, j'arrive à relativiser un peu plus qu'avant si certaines choses ne se passent pas comme je voudrais. Avant, j'étais dans un monde où il fallait que tout se déroule comme prévu sans autre alternative. Maintenant, je sais que ce que je souhaite est le futur, mais rien ne me garantit que ce sera la réalité. Bon, ça m'arrive encore de râler, je ne suis pas parfait, mais je suis Français, c'est mon excuse !

En tout cas, à mon âge, j'ai trouvé un style de vie qui me convient et qui ne me fait plus saturer comparé à ce que je faisais avant quand j'habitais dans une grande ville où je voulais toujours plus et toujours plus vite. Le fait de vivre à la campagne, ça aide aussi parce que les gens prennent plus le temps de vivre. Et le fait de travailler à mon compte, ça m'aide aussi à être plus libre dans mes choix et donc à me libérer plus de temps. C'est moins facile quand on est employé et que ce sont nos chefs qui décident à notre place, j'en suis conscient.

Mais sincèrement, je pourrais faire plus de contenus, plus de projets dans mon travail mais je sais que, dans ce cas, je sacrifierais le temps que je me laisse pour faire du sport et pour ma vie privée.

Par exemple, si je veux prendre une semaine de vacances, je dois enregistrer un contenu à l'avance pour pouvoir publier un contenu par semaine pour l'algorithme Youtube et Spotify, mais ça veut dire que la semaine avant mes vacances, il faudrait que je fasse 2 contenus : un pour la semaine en cours et un autre pour la semaine de vacances. Je pourrais le faire, mais je sais que, dans ce cas, je n'aurai pas le temps de faire mon sport, ni de prendre du temps avec mon épouse, etc. Donc j'établis des priorités et je ne veux pas que le travail représente autant de temps dans ma semaine. Je ne veux pas sacrifier les autres points de ma vie privée. Je veux garder l'équilibre que j'ai entre la vie professionnelle et la vie privée.

Voilà pour ce petit bilan de mes 40 premières années de ma vie. J'espère que j'en passerai au moins 40 ans de plus, je ferai tout pour en tout cas.

En fait, c'est bien d'avoir cet âge-là parce que quand on est trop jeune, on a plus de temps parce qu'on a moins de responsabilités mais on n'a pas d'expérience donc on manque un peu de sagesse et on a moins de moyens pour nos projets ! Le fait de prendre de l'âge, ça nous apporte de l'expérience dans la vie. Donc j'essaie d'apprendre le plus possible, j'essaie de m'intéresser à beaucoup de sujets. Je veux avoir le plus d'expériences possibles pour m'épanouir et être une meilleure personne. Comme je l'ai dit, il reste encore plein de défauts à améliorer, on ne peut pas travailler sur tous les points en même temps. On fait de notre mieux sans être parfaits, ce n'est pas possible.

Apprenez à connaître différentes cultures grâce aux langues et dans votre cas, apprenez à connaître les cultures francophones, ce sera toujours intéressant et ça vous aidera à mieux comprendre les gens, même si vous n'êtes pas obligés de tout aimer.

C'est ce que je veux vous enseigner dans mon podcast et Hugo du podcast Inner french fait pareil que moi, je vous conseille également de l'écouter.

Réfléchissez à comment vous organisez votre temps parce qu'il est vraiment précieux pour chacun de nous. Peut-être que mes idées vous auront inspirés.

Prenez soin de vos proches, agissez sur vous-mêmes et ne perdez pas votre énergie à vous lamenter si vous ne pouvez pas changer les autres.

Merci beaucoup d'avoir suivi cet épisode.

Abonnez-vous à mon podcast ou à ma chaîne pour ne pas rater les prochains.

Si vous avez aimé ce contenu, dites-le-moi en mettant un pouce ou un like ou en mettant cinq étoiles sur les plateformes de podcast et c'est également pour me soutenir. À bientôt pour un nouvel épisode !