

UNE PRODUCTION FRENCH à LA CARTE

FRENCH

Listen more to speak better

TO GO

EPISODE 34: APPRECIATE EVERY MINUTE OF 2022

Bonjour à tous, bienvenue et bonne année 2022 ! J'espère que vous avez fêté la nouvelle année comme vous le vouliez : avec quelques amis, en famille ou dans une super grande fête. L'important est de passer un bon moment !

Je vous avoue que j'ai longuement réfléchi à cet épisode numéro 34 - et pas parce qu'il s'agit du numéro 34 - mais bien sûr parce qu'il va être en ligne le 2 janvier 2022, et donc il faudrait que j'enregistre un podcast spécial. Non ? Nouvelle année, nouveau départ... Ouais... ben...non. Désolée si c'est ce à quoi vous vous attendiez. Cet épisode risque de vous décevoir. Cela dit, ne laissez pas tomber tout de suite. Écoutez jusqu'au bout, vous

Hello everyone, welcome and happy new year 2022! Hope you celebrated the New Year the way you wanted: with a few friends, with family or at a super big party. The important thing is you had a good time!

I admit that I have thought long and hard about this episode number 34 - and not because it is number 34 - but of course because it will be online on January 2, 2022, and therefore I am supposed to record a special podcast. No ? New year, new start ... Yeah... well... no. Sorry if this is what you expected. This episode may disappoint you. Having said that, don't give up just yet. Listen to the end, you'll see, you'll have a good time.

verrez, vous passerez un bon moment.

Donc en fait, pour ce premier épisode de l'année, et comme j'ai fait une petite pause et que je n'ai pas publié de podcast dimanche dernier, le 26 décembre, je vais vous faire un petit résumé des événements pendant ces deux semaines de fêtes, de vacances, de repas copieux - copieux, ça veut dire avec beaucoup de choses à manger, donc... beaucoup de choses à manger, et plutôt à l'opposé de la salade verte, de la soupe et du poisson cuit à la vapeur et sans matières grasses.

Je vous propose d'ailleurs de commencer par parler "bouffe" - bouffe, c'est le mot commun utilisé pour parler de la nourriture, de ce qu'on mange. C'est de l'argot bien sûr, pas du "bon français" mais c'est un mot important parce que vous entendrez tous les Français l'utiliser. Et, pour illustrer ce sujet (c'est-à-dire pour donner un exemple), je vous demande d'accueillir Fred, mon copain de Strasbourg, et Franck, mon mari. Tous les deux adorent manger, enfin, je veux dire BIEN manger : pour eux, un repas de fête rime avec apéritif bien sûr, deux entrées (du foie gras, des fruits de mer), un plat de viande ou de volaille, du fromage, un bon dessert, un digestif. Mais les fêtes de fin d'année ne s'arrêtent pas là. On est souvent invités pendant les jours qui suivent Noël, et comme tout le monde est à la maison, on cuisine, on prépare des gâteaux, des biscuits. Le frigo est rempli de marrons glacés, de bûche ou de vacherin. Bref. La tentation est grande. Et voilà où Fred et Franck diffèrent - c'est-à-dire sont différents. Franck est bien trop gourmand (ça veut dire qu'il aime bien manger et qu'il a aussi un faible pour les sucreries, il aime bien tout ce qui est sucré) pour se contenter d'un seul repas copieux. Et donc, en une semaine, il va manger ce qu'il mange en un mois ! J'exagère, bien entendu, mais je ne suis pas loin de la réalité. Bref, Franck va jusqu'au bout. Il profite à 200% de cette période. Fred, lui, est très méthodique. Il mange de tout le 24 et le 25. Mais dès le 26 décembre, il reprenait la course et le vélo... et une

So actually, for this first episode of the year, and since I took a little break and didn't publish a podcast last Sunday, December 26th, I'm going to give you a little summary of the events during these two weeks of holidays, vacations, hearty meals - hearty means with a lot to eat, so ... a lot to eat, and rather the opposite of green salad, soup and steamed fat free fish.

I suggest starting by talking about "bouffe" - bouffe is the common word used to talk about food, what we eat. It's slang of course, not "good French" but it's an important word because you will hear all French people use it. And, to illustrate this subject (ie to give an example), I ask you to welcome Fred, my friend from Strasbourg, and Franck, my husband. Both love to eat, well, I mean to eat WELL: for them, a festive meal rhymes with an aperitif of course, two starters (foie gras, seafood), a dish of meat or poultry, cheese, a good dessert, a digestif. But the holiday season doesn't end there. We are often invited during the days following Christmas, and since everyone is at home, we cook, we bake cakes, cookies. The fridge is filled with candied chestnuts, Christmas cake "bûche" or vacherin. In short. The temptation is big. And this is where Fred and Franck differ - that is, are different. Franck is way too greedy (that means he likes to eat well and that he also has a sweet tooth, he likes anything sweet) to be satisfied with just one large meal. And so, in a week, he will eat what he eats in a month! I'm exaggerating, of course, but I'm not far from reality. In short, Franck goes all the way. He takes 200% of this period.

Fred is very methodical. He eats everything he wants on the 24th and the 25th. But from December 26th, he resumed running and

alimentation équilibrée et végétarienne. Pour se “refaire une santé” avant la Saint-Sylvestre.

Bon, je ne vais pas vous dire à qui je ressemble le plus. Je vous laisse deviner.

Notre deuxième sujet aujourd’hui est bien sûr lié à la nouvelle année : les résolutions. Vous savez ? Ces grandes décisions que l’on prend en début d’année pour améliorer notre vie... et qui durent, au mieux, jusqu’en février ? Alors ici aussi, deux exemples pour illustrer mes propos : cette fois-ci je vous demande d’accueillir Céline et Mélanie. Deux extrêmes. Céline planifie son année 2022 depuis... je ne veux pas être méchante, mais je suis tentée de dire... depuis février 2021 :-) En fait, elle croit dur comme fer - elle est convaincue - qu’une bonne préparation est synonyme de bonne année. Tout d’abord elle pose ses intentions. C’est très tendance “développement personnel”. Concrètement, ça veut dire qu’elle prend une grande feuille de papier et qu’elle note tout ce qu’elle veut réussir en 2022, d’un point de vue personnel et professionnel. Il y a de grands objectifs et de petites décisions, mais tous ont leur importance. Ensuite, elle visualise. Elle s’imagine, elle se voit, en décembre 2022, et bien sûr elle a accompli tout ce qu’elle avait prévu. Attention, elle ne fait pas ça à la légère - ça veut dire sans réfléchir. Comme je l’ai dit, tout est planifié, les dates, les objectifs, les étapes, les moyens de reprendre la bonne direction au cas où elle n’y arriverait pas. “Est-ce que ça marche ?”, me demanderez-vous. Et bien, je ne sais pas. Je pense que oui. Mais c’est surtout parce que Céline est très ambitieuse et une grande travailleuse.

A l’opposé, voici Mélanie, ma fille. Bon, bien sûr, ce n’est qu’une adolescente, donc elle n’a pas toute la maturité de Céline. Donc s’il vous plaît, soyez indulgents. Mélanie ne planifie pas, elle. Elle agit plutôt de manière impulsive et elle s’y met à fond. Ça veut dire qu’elle donne tout ce qu’elle a dans son projet. Dès la première minute. L’année dernière, après avoir passé deux

cycling... and having a balanced vegetarian diet. To “restore health” before New Year's Eve.

Okay, so I'm not going to tell you who I look like the most. I will let you guess.

Our second topic today is of course related to the New Year: resolutions. You know? Those big decisions we make at the beginning of the year to improve our lives... and which last, at best, until February? So here too, two examples to illustrate my point: this time I ask you to welcome Céline and Mélanie. Two extremes. Céline has been planning her year 2022 since... I don't want to be mean, but I'm tempted to say... since February 2021 :-) In fact, she believes very strongly - she is convinced - that good preparation is synonymous with a good New Year . First of all, she states her intentions. It's very “personal development” trendy. Concretely, that means she takes a large sheet of paper and writes down everything she wants to achieve in 2022, both personally and professionally. There are big goals and small decisions, but they all matter. Then she visualises. She imagines, she sees herself, in December 2022, and of course she accomplished everything she had planned. Be careful, she doesn't do this lightly - that means without thinking. As I said, everything is planned, the dates, the goals, the steps, the means to get back in the right direction in case she can't do it.

“Does it work?” You will ask me. Well, I don't know. I think so. But that's mostly because Céline is very ambitious and a hard worker.

On the other hand, there is Mélanie, my daughter. Well, sure, she's only a teenager, so she's not as mature as Céline. So please be indulgent. Mélanie doesn't plan. Rather, she acts impulsively and she goes all out. It means that she is giving everything she has in her project. From the first minute. Last year, after spending two lockdowns sprawled out on the couch eating cookies (sprawling

confinements vautre sur le canapé à manger des biscuits (être vautre, ça veut dire être allongé, sans bouger, en général pendant longtemps), elle a décidé de faire du sport. Régulièrement. Très régulièrement. Alors, pour Noël 2020, elle a demandé des produits pour faire de la gym à la maison : des haltères, un matelas, un cercle pilates, et autres objets de torture ménagers ;-). Elle nous a embêtés (ça veut dire qu'elle nous a dérangés, ennuyés) avec ses vidéos de fitness avec la musique à fond - dans le salon bien sûr. Et elle s'est levée pendant une semaine à 6 heures du matin pour aller courir avant d'aller en cours.

Vous voulez savoir la suite ? Et bien, les haltères, le cercle pilates, le matelas et tout ça - sachez que ça prend bien la poussière (la poussière, c'est ce petit truc gris qu'on trouve sur les meubles quand on ne les a pas nettoyés pendant longtemps).

Alors cette année, comme elle passe le bac en juin (le bac, c'est l'examen qu'on passe à la fin du lycée), elle nous a annoncé qu'elle révisera une matière chaque semaine. C'est-à-dire que chaque semaine, elle se consacrera à une matière, elle fera des fiches, des "flashcards" (vous savez, ces petites cartes pour mémoriser des informations). Pour l'instant (mais bon, on commence à peine le mois de janvier), elle a surtout dévalisé la papeterie - ça veut dire qu'elle a acheté presque tout ce qui se trouvait dans les rayons du magasin : des fiches, des feuilles, des stylos et feutres de différentes couleurs, des surligneurs, des post-it de différentes couleurs, des pochettes etc etc.

Tout ce que je sais, moi, c'est que ces résolutions nous coûtent cher. Mais bon, c'est pour une bonne cause, son bac, alors, qu'est-ce que je peux dire ?

Vous vous demandez sans doute si je suis comme Céline ou Mélanie ? Et bien... Pendant longtemps j'ai été comme Mélanie, et j'ai suivi les conseils de Céline une année. Et depuis j'ai fait mon propre choix : c'est-à-dire que je décide chaque année de

means lying down, not moving, usually for a long time), she decided to go back to sport. Regularly. Very regularly. So, for Christmas 2020, she asked for products to do some exercise at home: dumbbells, a mattress, a pilates circle, and other household torture objects ;-). She annoyed us (that means she bothered us) with her fitness videos with the music blaring - in the living room of course. And she got up for a week at 6 a.m. to go for a run before going to class.

Want to know the rest? Well, the dumbbells, the pilates circle, the mattress and all that - you should know that it takes dust quite easily (dust is that little grey thing that you find on furniture when you haven't cleaned it for a long time.).

So this year, as she is taking the baccalaureate in June (the baccalaureate is the exam you take at the end of high school), she told us that she will be reviewing one subject every week. That is to say that every week, she will devote herself to a subject, she will make index cards, "flashcards" (you know, those little cards to memorise information). For now (but hey, we are just starting the month of January), she has mostly robbed the stationery - that means that she bought almost everything that was on the shelves of the store: cards, sheets, pens and markers of different colours, highlighters, post-its of different colours, pockets etc etc.

All I know is that these resolutions cost us dearly. But hey, it's for a good cause, her high school diploma, so what can I say?

You are probably wondering if I'm like Céline or Mélanie? Well ... For a long time I was like Mélanie, and I took Céline's advice for a year. And since then I have made my own choice: that is to say that I decide each year to work on a particular point in my life, but I also make

travailler sur un point particulier dans ma vie, mais je prends aussi une décision personnelle, pour me faire du bien. Comme ça, je n'ai pas l'impression de m'imposer deux tâches difficiles. Je m'explique. Cette année, j'ai décidé de me remettre au sport et de courir régulièrement. Ça, c'est la résolution qui n'est pas facile à tenir. L'autre, c'est de m'offrir une journée par mois. Donc une fois par mois (et je note cette journée tout de suite dans le calendrier), je me fais plaisir : je me réserve un massage ou un soin beauté, je fais une journée farniente à la maison (donc je ne fais RIEN), je vais dans un bistrot me faire un brunch... Bref, vous avez compris.

Notre troisième et dernier sujet pour aujourd'hui, toujours en rapport avec les fêtes et la nouvelle année : optimisme et pessimisme. Et oui, qu'on le veuille ou non, comme on voit beaucoup de monde qu'on a pas vu depuis longtemps pendant cette période de fêtes de fin d'année, les mêmes discussions reviennent toujours sur le tapis (ça veut dire qu'on parle encore et encore de la même chose). Et là, bien sûr, c'est Omicron qui est en vedette. Ne vous inquiétez pas, je ne vais pas parler de la pandémie. Elle est déjà bien assez présente dans nos vies. Mais ce sujet et les discussions autour m'ont permis de dégager - de décrire - deux types de personnes, ou plutôt trois, avec des visions différentes de la vie. Tout d'abord, il y a les pessimistes : pour eux, 2022 va clairement être aussi pourrie, aussi catastrophique que 2021 et 2020 : de nouveaux variants, encore plus de cas contacts, encore des restrictions, des injections, des pass sanitaires etc etc. De l'autre côté, il y a les optimistes : les variants vont s'affaiblir ou disparaître, la vaccination massive va permettre de mettre enfin derrière nous cette pandémie, on va trouver une cure (un traitement).

Et il y a les autres - je les appellerai les "résignés pragmatiques". Ce sont ceux qui ont compris la situation, ou en tous cas qui ont compris que cette pandémie, ces variants et autres vont nous accompagner pendant

a personal decision, to do myself good. That way, I don't feel like I'm imposing two difficult tasks on myself. Let me explain. This year I have decided to get back to sport and run regularly. This is the resolution that is not easy to keep. The other is to give myself one day a month. So once a month (and I note this day immediately in the calendar), I have fun: I reserve a massage or a beauty treatment, I have a lazy day at home (so I do NOTHING), I go to a bistro to have brunch... Anyway, you get it.

Our third and final topic for today, still related to the holidays and the New Year: optimism and pessimism. And yes, like it or not, as we see a lot of people that we haven't seen for a long time during this holiday season, the same discussions always come up on the carpet (that means that we talk about the same thing over and over again). And here, of course, Omicron is in the spotlight. Don't worry, I'm not going to talk about the pandemic. It is already quite present in our lives. But this topic and the discussions around it allowed me to identify - to describe - two types of people, or rather three, with different views on life. First of all, there are the pessimists: for them, 2022 will clearly be as rotten, as catastrophic as 2021 and 2020: new variants, even more contact cases, more restrictions, injections, health passes etc. etc. On the other hand, there are the optimists: the variants will weaken or disappear, mass vaccination will finally put this pandemic behind us, and we will find a cure (a treatment).

And there are the others - I will call them the "pragmatic resigned". They are those who understood the situation, or in any case who understood that this pandemic, these variants and others will accompany us for some time.

encore quelques temps. Et qu'il s'agit peut-être même d'une nouvelle réalité du 21ème siècle. Et qu'il faut donc faire avec, s'adapter, vivre aux côtés de ce virus. Et y trouver de bons côtés (pas au virus, mais à la nouvelle réalité). D'abord, avoir de la gratitude pour ce qu'on a - une bonne santé, des gens qu'on aime autour de nous, un travail. Lâcher prise, comprendre qu'on ne peut pas tout contrôler, et que ce qu'on a planifié pour le mois prochain, la semaine prochaine ou dans deux jours, peut être annulé à cause d'un cas contact ou d'une décision du gouvernement. Et ne pas en faire une maladie - ça veut dire ne pas y voir une catastrophe. Se dire "bon, c'est pas grave, ce n'est pas la fin du monde, il y aura d'autres occasions". Revoir ses priorités : faire du télétravail pour passer plus de temps avec sa famille et moins dans les transports ; peut-être changer de carrière professionnelle parce que continuer à bosser (à travailler) là où on n'est pas heureux, ce n'est bon pour personne. Et enfin apprécier chaque instant. Parce qu'on ne sait vraiment pas de quoi sera fait demain.

Donc, en ce début de mois de janvier 2022, je vous souhaite une bonne année, une excellente santé mais surtout d'être entouré de gens qui vous aiment et d'apprécier chaque instant passé avec eux.

* * *

Faisons rapidement le tour de quelques mots et expressions que j'ai expliqués au cours de cet épisode.

Un repas copieux - un repas avec beaucoup de choses à manger.

La bouffe - ce qu'on mange !

Gourmand - qui aime bien manger, en général des aliments sucrés.

Illustrer - donner en exemple.

Différer - être différent de quelque chose ou

And that it may even be a new reality of the 21st century. And so we have to deal with it, adapt, and live alongside this virus. And find good sides in it (not in the virus, but in the new reality). First, to be grateful for what we have - good health, the people we love around us, a job. Let go, understand that we cannot control everything, and that what we have planned for next month, next week or in two days, can be cancelled because of a contact case or a decision of the government. And "don't make it a disease" - that means don't see it as a disaster. Say to yourself "well, that's okay, it's not the end of the world, there will be other occasions." Review our priorities: remote working to spend more time with our family and less in transport; maybe change professional careers because continuing to work where we are not happy is not good for anyone. And finally enjoy every moment. Because we really don't know what will happen tomorrow.

So, at the beginning of this January 2022, I wish you a Happy New Year, excellent health and above all to be surrounded by people who love you and appreciate every moment spent with them.

* * *

Let's quickly take a look at a few words and phrases that I have explained during this episode.

A hearty meal - a meal with a lot to eat.

The food - what we eat!

Gourmand - who likes to eat well, usually sweet foods.

Illustrate - give as an example.

Differ - to be different from something or

quelqu'un.

someone.

Croire dur comme fer en quelque chose - être convaincu par quelque chose.

To believe firmly in something - to be convinced by something.

Ne pas faire quelque chose à la légère - faire quelque chose de façon programmée, en y réfléchissant.

Don't do something lightly - do something programmed, thoughtful.

Se mettre à fond dans quelque chose - commencer quelque chose de manière intensive.

Getting deep into something - starting something intensively.

Être vautré - être allongé quelque part et se laisser aller, ne rien faire.

Sprawl - lying somewhere and letting go, doing nothing.

Embêter - ennuyer, déranger.

Annoy - annoy, disturb.

Dévaliser - voler, ou acheter tout ce qu'il y a dans un magasin.

Robbing - stealing, or buying anything in a store.

Trouver les bons côtés - trouver ce qui est positif dans une situation.

Finding the good sides - finding what is good in a situation.

En faire une maladie - dramatiser une situation.

Make it a disease - dramatise a situation.

Crédits : Les podcasts French to Go sont une production French à la carte - Delphine Woda frenchcarte@gmail.com

Son : <http://www.freesound.org/people/klankbeeld/>



Creative Commons Attribution – NonCommercial – NoDerivatives 4.0 International License