

Video transcript

Emma se lève toujours tard. Elle est toujours pressée le matin. Elle est toujours stressée donc elle veut changer ça.

Emma always gets up late. She's always in a hurry in the morning. She's always stressed, so she wants to change that.

Elle décide de se lever plus tôt. Elle veut commencer sa journée calmement car elle veut avoir plus de temps le matin.

She decides to get up earlier. She wants to start her day calmly because she wants to have more time in the morning.

Le premier jour, elle met son réveil à 6 heures. C'est très tôt pour elle. Elle est habituée à se lever plus tard.

The first day, she sets her alarm for 6 o'clock. This is very early for her. She's used to getting up later.

Quand le réveil sonne, Emma est très fatiguée. Elle veut dormir encore, mais elle sait qu'elle doit se lever.

When the alarm goes off, Emma is very tired. She wants to sleep some more, but she knows she has to get up.

Elle se rappelle pourquoi elle fait ça. Elle veut changer. Elle se lève avec difficulté, mais elle est déterminée.

She remembers why she's doing this. She wants to change. She gets up with difficulty, but she's determined.

Les premiers moments sont durs. Emma fait du café. Elle a besoin de café pour se réveiller. Le café l'aide beaucoup.

The first few moments are hard. Emma makes coffee. She needs coffee to wake up. Coffee helps a lot.

Après son café, elle se sent mieux. Elle est contente de s'être levée tôt car elle a plus de temps pour faire des choses.

After her coffee, she feels better. She's glad she got up early because she has more time to do things.

Elle prend un bon petit-déjeuner. Elle n'est pas pressée, elle aime ce moment calme. C'est agréable pour elle.

She has a good breakfast. She's not in a hurry, she likes this quiet moment. It's pleasant for her.

Elle décide de marcher un peu. Elle sort pour marcher le matin. C'est calme et agréable : elle aime beaucoup !

She decides to go for a walk. She goes out for a morning walk. It's quiet and pleasant: she really likes it!

Pendant sa marche, elle voit le soleil se lever. C'est beau. Elle aime le calme du matin, quand il n'y a personne.

As she walks, she sees the sun rise. It's a beautiful sight. She likes the quiet of the morning, when there's no one around.

Elle arrive au travail tôt. Elle est tranquille. Elle est organisée et elle travaille bien. Elle fait un travail efficace.

She gets to work early. She's quiet. She's organized and works well. She works efficiently.

Ses collègues sont surpris quand ils la voient arriver tôt. Elle leur parle de son plan. Elle veut mieux gérer son temps.

Her colleagues are surprised when she arrives early. She tells them about her plan. She wants to manage her time better.

Emma se sent bien toute la journée. Elle est détendue et fière de son projet. Elle est heureuse car elle veut changer.

Emma feels good all day. She's relaxed and proud of her project. She's happy because she wants to change.

Le soir, elle décide de dormir tôt. Elle veut continuer à se lever tôt et aller se coucher tôt l'aide à se lever le matin.

In the evening, she decides to go to bed early. She wants to keep getting up early, and going to bed early helps her get up in the morning.

Avant de dormir, elle lit. La lecture l'aide à s'endormir. Elle dort bien pendant toute la nuit. Elle ne se réveille pas.

Before going to sleep, she reads. Reading helps her fall asleep. She sleeps well throughout the night. She doesn't wake up.

Le lendemain, c'est plus facile de se lever tôt. Elle est motivée. Elle veut continuer cette routine pendant longtemps.

The next day, it's easier to get up early. She's motivated. She wants to continue this routine for a long time.

Emma veut se lever tôt tous les jours. Chaque matin devient plus facile. Elle aime cette routine et se sent mieux.

Emma wants to get up early every day. Every morning gets easier. She likes this routine and feels better.

Le matin, elle fait du yoga. Elle lit aussi. Le yoga et la lecture lui font du bien. Elle est plus calme pendant la journée.

In the morning, she does yoga. She also reads. Yoga and reading are good for her. She's calmer during the day.

Elle se sent bien dans sa vie. Quand elle se lève plus tôt, elle est moins stressée et elle est plus productive qu'avant.

She feels good about her life. When she gets up earlier, she's less stressed and more productive than before.

Elle aime sa nouvelle routine. Chaque jour, elle se sent mieux. Elle est heureuse et elle est en pleine forme.

She likes her new routine. Every day, she feels better. She's happy and in great shape.

Ses amis voient qu'elle va mieux. Ils lui posent des questions donc Emma leur parle de ses activités tous les matins.

Her friends see that she's doing better. They ask her questions, so Emma tells them about her activities every morning.

Ses amis veulent essayer aussi. Ils veulent se lever tôt aussi. Ils veulent améliorer leur vie comme Emma.

Her friends want to try it too. They want to get up early too. They want to improve their lives like Emma.

Emma est contente. Elle influence ses amis et elle partage son expérience. Elle aide beaucoup de gens.

Emma is happy. She influences her friends and shares her experience. She helps a lot of people.

Emma est fière d'elle. Elle a pris une bonne décision. Sa vie est meilleure et plus équilibrée. Elle a de la chance.

Emma is proud of herself. She made a good decision. Her life is better and more balanced. She's a lucky woman.

Maintenant, se lever tôt est une habitude pour Emma. Elle aime sa routine et sa nouvelle vie. Elle est épanouie.

Now, getting up early is a habit for Emma. She loves her routine and her new life. She's blossoming.

Key vocabulary of the video

- **toujours pressée / always in a hurry / Paragraph 1**

This phrase describes someone who is consistently rushing or short on time.

Exemple: Emma est toujours pressée le matin, elle court partout pour ne pas être en retard.

Translation: Emma is always in a hurry in the morning, rushing around to not be late.

- **avec difficulté / with difficulty / Paragraph 5**

This expression is used to describe doing something that is not easy or requires effort.

Exemple: Emma se lève avec difficulté, mais elle est motivée à changer sa routine.

Translation: Emma gets up with difficulty, but she is motivated to change her routine.

- **un bon petit-déjeuner / a good breakfast / Paragraph 8**

Refers to having a substantial or satisfying breakfast.

Exemple: Emma prend un bon petit-déjeuner, savourant chaque bouchée sans hâte.

Translation: Emma has a good breakfast, savoring each bite leisurely.

- **le calme du matin / the calm of the morning / Paragraph 10**

This phrase describes the peaceful and quiet atmosphere often experienced in the early hours of the morning.

Exemple: Emma apprécie le calme du matin pendant sa promenade, quand tout est encore endormi.

Translation: Emma enjoys the calm of the morning during her walk, when everything is still asleep.

- **travail efficace / efficient work / Paragraph 11**

Refers to work done effectively and productively, often with less wasted effort or resources.

Exemple: En arrivant tôt, Emma fait un travail efficace, profitant de la tranquillité pour se concentrer.

Translation: By arriving early, Emma does efficient work, taking advantage of the quiet to focus.

- **mieux gérer son temps / better manage her time / Paragraph 12**

This expression means to organize and use one's time more effectively.

Exemple: Emma veut mieux gérer son temps, donc elle décide de se lever plus tôt chaque jour.

Translation: Emma wants to better manage her time, so she decides to wake up earlier each day.

- **en pleine forme / in great shape / Paragraph 20**

This is used to describe being in good physical or mental health.

Exemple: Grâce à sa nouvelle routine, Emma est en pleine forme et se sent mieux que jamais.

Translation: Thanks to her new routine, Emma is in great shape and feels better than ever.

- **épanouie / fulfilled / Paragraph 25**

Describes feeling satisfied and happy, particularly in terms of personal growth or well-being.

Exemple: Maintenant, Emma est épanouie avec sa nouvelle routine matinale.

Translation: Now, Emma is fulfilled with her new morning routine.