

Slow Listening - The Secret to Fast English Fluency

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

15 learning entries

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

1

a solid foundation

des bases solides

DEF

A strong base of knowledge, skills or trust that supports later progress.

Often used with build or lay. The foundation is a metaphor: basic skills support more complex ones like a base supports a building.

FR

Un socle solide de connaissances, de compétences ou de confiance qui permet de progresser ensuite.

Souvent employé avec build ou lay. C'est une métaphore : les compétences de base soutiennent les plus complexes comme les fondations soutiennent un bâtiment.

Slow listening helps you build a solid foundation in English.

L'écoute lente t'aide à acquérir des bases solides en anglais.

Honest conversations laid a solid foundation for their friendship.

Des conversations sincères ont posé les bases solides de leur amitié.

2

to build confidence

prendre confiance

DEF

To gradually develop a stronger belief in your ability to do something.

Use build confidence in something or build someone's confidence. Build suggests gradual development through experience, not an instant change.

FR

Développer progressivement une plus grande confiance dans sa capacité à faire quelque chose.

On dit build confidence in something or build someone's confidence. Build évoque une progression grâce à l'expérience, pas un changement instantané.

Understanding a whole sentence helped Poppy build confidence.

Comprendre une phrase entière a aidé Poppy à prendre confiance.

Practising her presentation with a friend built her confidence before the meeting.

Répéter sa présentation avec un ami a renforcé sa confiance avant la réunion.

[Listen to this episode - yourenglishtoolbox.com](https://yourenglishtoolbox.com)

Read the complete resource online

Content version: ep01-v11-6bb88bc9528f



3

neural pathway*voie neuronale*

DEF

A route along which signals travel between connected nerve cells.

This is a technical term. In the episode, it helps explain the idea of connections in the brain; it is not a synonym for a thought or a memory.

FR

Un trajet par lequel des signaux circulent entre des cellules nerveuses reliées entre elles.

C'est un terme technique. Dans l'épisode, il sert à expliquer les connexions cérébrales ; ce n'est pas un synonyme de pensée ou de souvenir.

The hosts use the term neural pathway when discussing how the brain learns.

Les animateurs emploient le terme voie neuronale lorsqu'ils parlent de la façon dont le cerveau apprend.

The diagram shows a neural pathway connecting different areas of the brain.

Le schéma montre une voie neuronale reliant différentes régions du cerveau.

4

muscle memory*mémoire musculaire*

DEF

The ability to perform a practised movement with little conscious effort.

An uncountable expression: develop muscle memory, not a muscle memory. The name describes learned movements, not memories stored inside muscles.

FR

La capacité à effectuer un mouvement entraîné avec peu d'effort conscient.

Expression indénombrable en anglais : develop muscle memory, pas a muscle memory. Elle décrit des mouvements appris, pas des souvenirs stockés dans les muscles.

The dancer repeated the slow steps to develop muscle memory.

La danseuse a répété les pas lentement pour développer sa mémoire musculaire.

After years of typing, muscle memory helps her find the keys without looking.

Après des années de frappe au clavier, sa mémoire musculaire l'aide à trouver les touches sans regarder.

5

to pay attention*faire attention*

DEF

To deliberately focus on someone or something.

Use pay attention to followed by a noun or an -ing form. Unlike notice, it describes directing your attention, not simply becoming aware of something.

FR

Concentrer volontairement son attention sur quelqu'un ou quelque chose.

Pay attention to est suivi d'un nom ou d'une forme en -ing. Contrairement à notice, il décrit une attention dirigée, pas simplement le fait de remarquer quelque chose.

Pay attention to the rhythm when you listen again.

Fais attention au rythme lorsque tu écoutes de nouveau.

Please pay attention to where you put the keys.

Fais attention à l'endroit où tu poses les clés, s'il te plaît.



6

to break something down*décomposer quelque chose*

DEF

To divide something complex into smaller parts so it is easier to understand or practise.

This phrasal verb is separable: break the sentence down or break down the sentence. With a pronoun, say break it down, not break down it.

FR

Diviser un ensemble complexe en parties plus petites pour mieux le comprendre ou s'y exercer.

Ce verbe à particule est séparable : break the sentence down ou break down the sentence. Avec un pronom, on dit break it down, pas break down it.

Break the sentence down into short groups of words.

Décompose la phrase en petits groupes de mots.

The manager broke the project down into three manageable tasks.

La responsable a divisé le projet en trois tâches réalisables.

7

to keep going*continuer · persévérer*

DEF

To continue an activity, especially when it becomes difficult.

Often used as encouragement: Keep going! It means continue, not necessarily move faster. A planned rest does not mean giving up.

FR

Poursuivre une activité, surtout lorsqu'elle devient difficile.

Souvent utilisé pour encourager : Keep going! Cela signifie continuer, pas forcément accélérer. Une pause prévue ne signifie pas qu'on abandonne.

Each small success encouraged Poppy to keep going.

Chaque petite réussite encourageait Poppy à continuer.

The walk was tiring, but we kept going until we reached the village.

La marche était fatigante, mais nous avons continué jusqu'au village.

8

to slow down*ralentir*

DEF

To move, speak or do something at a lower speed.

It can stand alone or take an object: slow down, slow the recording down, slow it down. The opposite is speed up.

FR

Se déplacer, parler ou faire quelque chose moins vite.

Peut s'utiliser seul ou avec un complément : slow down, slow the recording down, slow it down. Le contraire est speed up.

Slow the recording down if you cannot hear the word boundaries.

Ralentis l'enregistrement si tu ne distingues pas les limites entre les mots.

The driver slowed down as she approached the school.

La conductrice a ralenti en approchant de l'école.



9

to keep up*suivre le rythme*

DEF

To continue at the same speed as someone or something without falling behind.

Use keep up with a person, a conversation or a changing situation. In listening, it means following what is being said.

FR

Avancer au même rythme que quelqu'un ou quelque chose sans prendre de retard.

Keep up with peut être suivi d'une personne, d'une conversation ou d'une situation qui évolue. À l'écoute, il signifie suivre ce qui se dit.

Poppy found it hard to keep up with a fast Spanish podcast.

Poppy avait du mal à suivre le rythme d'un podcast rapide en espagnol.

We walked more slowly so the children could keep up with us.

Nous marchions plus lentement pour que les enfants puissent nous suivre.

10

overwhelmed*dépassé · submergé*

DEF

Feeling unable to cope because there is too much to do or take in.

Common patterns are feel overwhelmed and be overwhelmed by or with something. Here the meaning is negative; overwhelmed with joy has a positive meaning.

FR

Se sentir incapable de faire face parce qu'il y a trop de choses à faire ou à assimiler.

On emploie souvent feel overwhelmed et be overwhelmed by ou with something. Ici, le sens est négatif ; overwhelmed with joy exprime une émotion positive.

She felt overwhelmed by the fast conversation.

Elle s'est sentie dépassée par la rapidité de la conversation.

I was overwhelmed by the number of messages waiting for me.

Je me sentais submergé par le nombre de messages qui m'attendaient.

11

manageable*gérable · à sa portée*

DEF

Possible to deal with or control without too much difficulty.

Common combinations include a manageable task, workload or amount. Manageable does not mean effortless; it means within your ability to cope.

FR

Que l'on peut gérer ou maîtriser sans trop de difficulté.

S'emploie notamment avec task, workload ou amount. Manageable ne signifie pas sans effort, mais à la mesure de ses capacités.

Start with a manageable listening task, such as one short paragraph.

Commence par une activité d'écoute à ta portée, par exemple un court paragraphe.

Sharing the work made the project manageable.

Le partage du travail a rendu le projet gérable.



12

process*processus · démarche*

DEF

A series of actions or stages through which something happens or develops.

Here process is a noun. Focus on the process contrasts the steps and experience with the final result.

FR

Une suite d'actions ou d'étapes par lesquelles quelque chose se produit ou se développe.

Ici, process est un nom. Focus on the process oppose les étapes et l'expérience au résultat final.

Trust the process and give yourself time to learn.

Fais confiance au processus et donne-toi le temps d'apprendre.

The application process includes a form and a short interview.

La procédure de candidature comprend un formulaire et un bref entretien.

13

to add up*s'accumuler · s'additionner*

DEF

To gradually combine and produce a larger total or effect.

Use add up to before the total or result. Here it means accumulate; in another context, that doesn't add up means that something does not make sense.

FR

Se combiner progressivement pour produire un total ou un effet plus important.

Add up to précède le total ou le résultat. Ici, il signifie s'accumuler ; dans un autre contexte, that doesn't add up veut dire que quelque chose n'est pas cohérent.

All those small victories add up to real progress.

Toutes ces petites victoires finissent par produire de vrais progrès.

Small daily expenses can add up to a large bill.

De petites dépenses quotidiennes peuvent finir par représenter une grosse facture.



14

to notice*remarquer · s'apercevoir de*

DEF

To become aware of something by seeing, hearing or feeling it.

You can notice something without looking for it. Use notice a detail or notice that something has changed; pay attention to suggests deliberate focus.

FR

Prendre conscience de quelque chose en le voyant, en l'entendant ou en le ressentant.

On peut remarquer quelque chose sans le chercher. On dit notice a detail ou notice that something has changed ; pay attention to suggère une attention volontaire.

At a slower speed, I noticed the final sound of each word.

À un rythme plus lent, j'ai remarqué le son final de chaque mot.

She noticed that the front door was open.

Elle a remarqué que la porte d'entrée était ouverte.

15

to express yourself*s'exprimer*

DEF

To communicate your own thoughts, feelings or ideas.

The reflexive pronoun changes with the subject: I express myself; she expresses herself. You can express yourself in words, through art or in another language.

FR

Communiquer ses propres pensées, sentiments ou idées.

Le pronom réfléchi change selon le sujet : I express myself ; she expresses herself. On peut s'exprimer avec des mots, par l'art ou dans une autre langue.

A wider vocabulary can help you express yourself in English.

Un vocabulaire plus riche peut t'aider à t'exprimer en anglais.

He finds it easier to express himself through drawing.

Il trouve plus facile de s'exprimer par le dessin.

