

Wake Up, Speak Up: Daily Routines in Real English

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

15 learning entries

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

1

to drag yourself out of bed

se traîner hors du lit · se lever difficilement · se forcer à se lever

DEF

to force yourself to get up when you are very tired and do not want to

The phrase captures the physical effort of leaving a warm bed — the 'drag' suggests resistance and dead weight.

FR

Obliger son corps à sortir du lit quand on est très fatigué.

L'expression évoque l'effort physique de quitter un lit chaud, suggérant une résistance.

On winter mornings I have to drag myself out of bed no matter how early my alarm goes off.

Le matin en hiver, je dois me traîner hors du lit peu importe l'heure à laquelle mon réveil sonne.

She dragged herself out of bed at six, even though she had only slept four hours.

Elle s'est traînée hors du lit à six heures, même si elle n'avait dormi que quatre heures.

2

the daily grind

la routine quotidienne · le train-train quotidien · le travail quotidien

DEF

the routine and often tiring work or activities that fill each day

Usually said with a mild sense of acceptance or weariness — the 'grind' is the hard work of everyday life. Not necessarily negative; many people find meaning in it.

FR

La routine et souvent le travail épuisant qui remplissent chaque jour.

Souvent dit avec un léger sentiment d'acceptation ou de lassitude — le 'grind' est le dur labeur de la vie quotidienne.

Back to the daily grind after a week's holiday — it feels tougher every time.

Retour au train-train quotidien après une semaine de vacances — ça semble plus difficile à chaque fois.

She finds the daily grind of campus life surprisingly energising.

Elle trouve que le train-train quotidien de la vie sur le campus est étonnamment énergisant.

3

a game-changer

un changement radical · un élément décisif · un tournant

DEF

something or someone that fundamentally changes the situation or the way something is done

Originally from sports (a player or move that changes the game), now used broadly for products, habits, people, or ideas that transform a situation.

FR

Quelque chose ou quelqu'un qui change fondamentalement la situation ou la façon de faire quelque chose.

À l'origine du sport (un joueur ou un mouvement qui change le jeu), maintenant utilisé largement pour des produits, des habitudes, des personnes ou des idées qui transforment une situation.

Learning the Pomodoro Technique was a genuine game-changer for my study sessions.

Apprendre la technique Pomodoro a été un véritable changement radical pour mes sessions d'étude.

This podcast has been a total game-changer for my English — I understand so much more now.

Ce podcast a été un changement radical pour mon anglais — je comprends tellement plus maintenant.



4

a food coma*un coma alimentaire · somnolence après un repas · fatigue post-repas*

DEF

a state of drowsiness and low energy that follows eating a large meal

Entirely informal — not a medical term — but universally understood. The image of a 'coma' humorously exaggerates how heavy and sleepy you feel.

FR

Un état de somnolence et de faible énergie qui suit un repas copieux.

*Entièrement informel — ce n'est pas un terme médical — mais universellement compris.**After that three-course Sunday lunch, I fell into a complete food coma for two hours.**Après ce déjeuner dominical de trois plats, je suis tombé dans un coma alimentaire complet pendant deux heures.**Avoid the food coma by eating lighter meals during the working day.**Évite le coma alimentaire en mangeant des repas plus légers pendant la journée de travail.*

5

Pomodoro Technique*Technique Pomodoro*

DEF

A focus method using timed work sessions followed by short breaks.

Named after the Italian word for tomato because its creator used a tomato-shaped timer.

FR

Une méthode de concentration utilisant des séances de travail chronométrées suivies de courtes pauses.

*Nommé d'après le mot italien signifiant tomate, car son créateur a utilisé une minuterie en forme de tomate.**The Pomodoro Technique helped her begin a task she was avoiding.**La technique Pomodoro l'a aidée à entreprendre une tâche qu'elle évitait.**Try one twenty-five-minute Pomodoro before checking your phone.**Essayez un Pomodoro de vingt-cinq minutes avant de vérifier votre téléphone.*

6

to stay focused*rester concentré · maintenir son attention*

DEF

to keep your attention and energy directed at your goal, without being pulled away by distractions

Staying focused in language learning is not about willpower — it is about design. If your phone is next to you, you will not stay focused. If the material is too hard or too easy, you will drift. Focused practice is the only kind that produces results.

FR

Garder ton attention dirigée vers ton objectif, sans distractions.

*Rester concentré dépend de la conception de ton environnement.**Turn off notifications and stay focused for just twenty minutes — quality beats quantity every time.**Éteins les notifications et reste concentré pendant juste vingt minutes — la qualité prime toujours sur la quantité.**She found it hard to stay focused while listening in English, so she started taking notes by hand.**Elle a trouvé difficile de rester concentrée en écoutant en anglais, alors elle a commencé à prendre des notes à la main.*

7

to glance at*jeter un coup d'œil · regarder rapidement · apercevoir*

DEF

to look quickly at something without studying it carefully

Glance implies speed and lightness — you get just enough information without stopping to focus. Opposite of 'stare at' or 'study'.

FR

Regarder rapidement quelque chose sans l'étudier attentivement.

*Regarder implique rapidité et légèreté — tu obtiens juste assez d'informations sans t'arrêter pour te concentrer.**She glanced at her planner and saw she had three deadlines that week.**Elle a jeté un coup d'œil à son agenda et a vu qu'elle avait trois échéances cette semaine.**He glanced at his phone just long enough to check the time.**Il a regardé rapidement son téléphone juste assez longtemps pour vérifier l'heure.*

8

to wind down*se détendre · se calmer · relaxer*

DEF

to gradually relax and prepare for rest; to bring something to a calm conclusion

The opposite of 'ramping up' — winding down means slowing your body and mind, reducing stimulation before sleep.

FR

*Se relaxer progressivement et se préparer au repos.**L'opposé de 's'intensifier' — se détendre signifie ralentir son corps et son esprit avant de dormir.**I always spend an hour winding down before bed — no screens, just reading.**Je passe toujours une heure à me détendre avant de me coucher — pas d'écrans, juste de la lecture.**The party started winding down around midnight as people began heading home.**La fête a commencé à se calmer vers minuit alors que les gens commençaient à rentrer chez eux.*

9

to jot down*noter rapidement · écrire rapidement · prendre des notes*

DEF

to write something quickly and briefly, usually as a note or reminder

Jotting is quick and informal — you jot down key points, not full paragraphs. Often done on paper, in a notebook, or in a phone.

FR

*Écrire quelque chose rapidement et brièvement, généralement comme note ou rappel.**Noter est rapide et informel — tu notes des points clés, pas des paragraphes entiers.**She jotted down the key dates before closing her laptop.**Elle a noté les dates clés avant de fermer son ordinateur portable.**Let me just jot down your number so I don't forget it.**Laisse-moi juste noter ton numéro pour ne pas l'oublier.*

10

to hop on*monter rapidement · sauter dans · embarquer*

DEF

to quickly get onto a bus, train, or other vehicle with ease

Casual and energetic — 'hop on' suggests something light and easy, not a formal or difficult boarding. Common for short journeys.

FR

*Monter rapidement dans un bus, un train ou un autre véhicule avec aisance.**Décontracté et énergique — 'hop on' suggère quelque chose de léger et facile, pas un embarquement formel ou difficile.**If you miss the bus, just hop on the next one — they come every ten minutes.**Si tu rates le bus, monte juste dans le suivant — ils viennent toutes les dix minutes.**I hopped on my bike and cycled to the library in five minutes.**J'ai sauté sur mon vélo et j'ai roulé jusqu'à la bibliothèque en cinq minutes.*

11

to go off*se déclencher · sonner · se mettre en marche*

DEF

(of an alarm, bell, or device) to start ringing, buzzing, or making a noise automatically

Key point for learners: 'go off' for alarms means START ringing — the opposite of what the words suggest. Also used for bombs exploding and food spoiling.

FR

*(D'une alarme, d'une cloche ou d'un appareil) commencer à sonner ou à faire du bruit automatiquement.**Point clé pour les apprenants : 'go off' pour les alarmes signifie COMMENCER à sonner — l'opposé de ce que les mots suggèrent.**My alarm went off at 6 AM but I ignored it for another twenty minutes.**Mon réveil a sonné à 6 heures, mais je l'ai ignoré pendant encore vingt minutes.**The smoke alarm went off while she was cooking, scaring everyone in the flat.**Le détecteur de fumée s'est déclenché pendant qu'elle cuisinait, effrayant tout le monde dans l'appartement.*

12

to recharge*recharger · se reposer · récupérer*

DEF

to rest and recover energy, especially after a period of effort or stress

Like a battery, the brain needs to recharge. Sleep, play, and nature all recharge mental energy. For language learners, recharging is not laziness — it is a required part of the process.

FR

Se reposer et récupérer de l'énergie, surtout après une période d'effort ou de stress.

Comme une batterie, le cerveau a besoin de se recharger. Le sommeil, le jeu et la nature rechargent tous l'énergie mentale. Pour les apprenants de langues, se recharger n'est pas de la paresse — c'est une partie nécessaire du processus.

Take a weekend off from studying to fully recharge — you will return sharper.

Prends un week-end de pause dans tes études pour te recharger complètement — tu reviendras plus affûté.

An hour of walking in nature recharges the mind better than an hour on social media.

Une heure de marche dans la nature recharge mieux l'esprit qu'une heure sur les réseaux sociaux.

13

to stretch*étirer · allonger · tendre*

DEF

to extend your body, limbs, or muscles to their full length, especially after sleep or rest

Morning stretching signals the body that the day is beginning — a gentle physical reset that improves blood flow and reduces stiffness.

FR

Étendre ton corps, tes membres ou tes muscles à leur pleine longueur, surtout après le sommeil ou le repos.

L'étirement du matin signale au corps que la journée commence — un doux réajustement physique qui améliore la circulation sanguine et réduit la raideur.

I stretch my arms above my head the moment I wake up.

J'étire mes bras au-dessus de ma tête dès que je me réveille.

A five-minute stretch in the morning sets your body up for the whole day.

Cinq minutes d'étirement le matin préparent ton corps pour toute la journée.

14

overwhelmed*dépassé · submergé*

DEF

Feeling unable to cope because there is too much to do, think about or experience.

Describes a person's feeling. Common patterns are feel overwhelmed and be overwhelmed by/with something.

FR

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

Décrit le sentiment d'une personne; souvent avec feel/be et by/with.

I felt overwhelmed.

Je me suis senti dépassé.

I feel overwhelmed by everything I need to do.

Je me sens submergé par tout ce que je dois faire.



15

to snooze*repousser le réveil · dormir un peu · retarder le réveil*

DEF

to briefly go back to sleep after an alarm sounds; to delay the alarm by pressing a button

Snoozed alarms give you 5-10 extra minutes — research shows they actually make you more tired, not less.

FR

*Se rendormir brièvement après que le réveil a sonné.**Les alarmes snoozées te donnent 5 à 10 minutes supplémentaires, mais elles te rendent en réalité plus fatigué.**He snoozed his alarm three times before finally getting up.**Il a repoussé son réveil trois fois avant de finalement se lever.**Stop snoozing and get up — you have a 9 AM lecture.**Arrête de repousser ton réveil et lève-toi — tu as un cours à 9 heures.*