

Routines of a Music Star

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

15 learning entries

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

1

to be in the zone

être dans le flow · être concentré

DEF

to be in a state of focused, effortless concentration where performance flows naturally without self-consciousness

Being in the zone is the ideal state for language practice — when you stop monitoring yourself and just speak, listen, and respond.

Also called 'flow state' in psychology. Calm English practice is designed to create this.

FR

Être dans un état de concentration où la performance se fait naturellement.

C'est l'état idéal pour pratiquer une langue.

After twenty minutes of shadowing, she was completely in the zone — words just came without thinking.

Après vingt minutes de shadowing, elle était complètement dans le flow — les mots venaient sans réfléchir.

You can't force yourself into the zone — you create the conditions and let it happen.

Tu ne peux pas te forcer à être dans le flow — tu crées les conditions et tu laisses faire.

2

to trust the process

faire confiance au processus · croire au processus · avoir foi dans le processus

DEF

to believe that following the right method consistently will produce good results, even when progress is not immediately visible

Trust the process is a phrase from sports coaching — athletes must keep training even when they cannot see improvement. For language learners, trusting the process means continuing to study calmly when results feel distant.

FR

Croire que suivre la bonne méthode de manière constante produira de bons résultats, même si le progrès n'est pas immédiatement visible.

Faire confiance au processus est une phrase du coaching sportif — il faut continuer à s'entraîner même sans voir d'amélioration.

Trust the process — the improvement is happening even when you can't feel it.

Fais confiance au processus — l'amélioration se produit même si tu ne peux pas la sentir.

She trusted the process for eight months of daily listening, and then her English changed almost overnight.

Elle a fait confiance au processus pendant huit mois d'écoute quotidienne, puis son anglais a changé presque du jour au lendemain.



3

every single day*chaque jour*

DEF

Every day without exception, with strong emphasis on consistency.

Single intensifies every; it does not change the frequency.

FR

Tous les jours sans exception, avec un fort accent sur la cohérence.

Single intensifie chaque ; cela ne change pas la fréquence.

Ten minutes every single day can build a strong habit.

Dix minutes chaque jour peuvent créer une habitude solide.

She wrote one paragraph every single day.

Elle écrivait un paragraphe chaque jour.

4

the finish line*la ligne d'arrivée*

DEF

The point at which a race, task or long process is completed.

Frequently used metaphorically for goals and projects.

FR

Le moment où une course, une tâche ou un long processus est terminé.

Fréquemment utilisé métaphoriquement pour les objectifs et les projets.

Imagine your finish line before you begin.

Imaginez votre ligne d'arrivée avant de commencer.

The team can finally see the finish line.

L'équipe peut enfin voir la ligne d'arrivée.

5

muscle memory*mémoire musculaire*

DEF

the ability to perform a physical action automatically, without thinking, after enough practice

Muscle memory in speaking means your mouth moves correctly without conscious thought — the goal of pronunciation and fluency training. It's built through deliberate, repeated practice.

FR

La capacité d'effectuer une action physique automatiquement après suffisamment de pratique.

La mémoire musculaire en parlant signifie que ta bouche bouge correctement sans réflexion consciente.

After months of shadowing, muscle memory took over and my accent became much clearer.

Après des mois de shadowing, la mémoire musculaire a pris le dessus et mon accent est devenu beaucoup plus clair.

Speaking a language confidently is all about muscle memory — your mouth needs to learn the sounds.

Parler une langue avec confiance repose sur la mémoire musculaire — ta bouche doit apprendre les sons.

6

to switch off*se déconnecter · relaxer · se détendre*

DEF

to stop paying attention; to stop thinking about something and relax

Similar to 'tune out' but also implies deliberate mental rest, not just distraction.

FR

Arrêter de prêter attention ; arrêter de penser à quelque chose et se détendre.

Semblable à 'tune out' mais implique aussi un repos mental délibéré, pas juste une distraction.

Sometimes you need to switch off and let your brain rest.

Parfois, tu as besoin de te déconnecter et de laisser ton cerveau se reposer.

If you can't switch off from studying, your retention drops.

Si tu ne peux pas te déconnecter des études, ta rétention diminue.



7

to sell out*se vendre · faire le plein · compromettre ses valeurs*

DEF

to sell all available tickets or stock; to compromise values for success or money

Double meaning: 'we sold out the venue' (achievement) vs. 'she sold out to a record label' (betrayal of principles).

FR

Vendre tous les billets ou stocks disponibles ; compromettre ses valeurs pour réussir ou gagner de l'argent.

Double sens : 'nous avons fait le plein de la salle' (réussite) contre 'elle s'est vendue à un label' (trahison des principes).

They sold out the 10,000-seat arena in under twenty minutes.

Ils ont vendu tous les billets de l'arène de 10 000 places en moins de vingt minutes.

Some fans accused her of selling out when she changed her style for mainstream appeal.

Certains fans l'ont accusée de se vendre lorsqu'elle a changé de style pour plaire au grand public.

8

to show up*se présenter · être présent · venir*

DEF

to appear, be present, or put in the effort consistently — even when you do not feel like it

Show up is about reliability and consistency — the willingness to do the work whether or not conditions are perfect. In English learning, showing up every day for twenty minutes beats intensive studying once a week. It is the one habit that separates improvers from plateauers.

FR

Apparaître, être présent ou fournir un effort de manière constante — même quand tu n'en as pas envie.

Se présenter est une question de fiabilité et de constance dans l'apprentissage des langues.

The most important thing in language learning is to show up every day — even for just fifteen minutes.

La chose la plus importante dans l'apprentissage des langues est de se présenter chaque jour — même juste pour quinze minutes.

She showed up for her English practice even on the days she did not feel like it — and those days made all the difference.

Elle s'est présentée pour sa pratique de l'anglais même les jours où elle n'en avait pas envie — et ces jours ont fait toute la différence.

9

to warm up*réchauffer · échauffer*

DEF

to prepare your body or voice for activity through gentle, graduated exercises before the main effort begins

Warm up is borrowed from sport and music. Pronunciation work needs a warm-up too — the muscles of the mouth, jaw, and tongue need to be engaged before you ask them to perform difficult sounds.

FR

Préparer ton corps ou ta voix pour l'activité avec des exercices doux avant l'effort principal.

Réchauffer est emprunté au sport et à la musique. Le travail de prononciation a aussi besoin d'un échauffement.

Before you tackle the J sound, warm up your jaw and lips with some gentle sounds.

Avant de t'attaquer au son J, réchauffe ta mâchoire et tes lèvres avec quelques sons doux.

Professional singers always warm up before a performance — treat your English speaking the same way.

Les chanteurs professionnels s'échauffent toujours avant une performance — traite ton anglais de la même manière.



10

to put on*organiser · présenter · mettre en scène*

DEF

to organise and present a show, event, or performance

Putting on a show involves everything invisible — lighting, sound, choreography, costumes, crew — not just the performance itself.

FR

*Organiser et présenter un spectacle, un événement ou une performance.**Mettre en scène un spectacle implique tout ce qui est invisible — éclairage, son, chorégraphie, costumes, équipe — pas seulement la performance elle-même.**They put on the most spectacular show I have ever seen in my life.**Ils ont organisé le spectacle le plus spectaculaire que j'aie jamais vu dans ma vie.**Putting on a world tour costs millions and takes years to plan.**Organiser une tournée mondiale coûte des millions et prend des années à planifier.*

11

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.*

12

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.*

13

to release*libérer · relâcher*

DEF

To allow or enable something to escape from confinement.

To let go of something, especially something that is held or trapped.

'To release' often implies freeing something or someone from a physical or metaphorical constraint. It can be used in both literal and figurative contexts, such as releasing emotions or stress.

FR

Permettre ou rendre possible l'évasion de quelque chose d'un confinement.

*'Libérer' implique souvent de libérer quelque chose ou quelqu'un d'une contrainte physique ou métaphorique. Il peut être utilisé dans des contextes littéraires et figurés, comme libérer des émotions ou du stress.**Ho'oponopono is about releasing — letting go of what weighs on you.**Ho'oponopono consiste à libérer — laisser aller ce qui vous pèse.**"To release." That's the last phrase.**"Libérer." C'est la dernière phrase.*

14

to notice*remarquer · noter*

DEF

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

To pay attention to something or someone.

'To notice' implies a conscious act of becoming aware, often used in everyday contexts to describe the act of perceiving something that might not be immediately obvious.

FR

Devenir conscient de quelque chose ou de quelqu'un en le voyant, l'entendant ou le ressentant.

*'Remarquer' implique un acte conscient de prise de conscience, souvent utilisé dans des contextes quotidiens pour décrire l'acte de percevoir quelque chose qui pourrait ne pas être immédiatement évident.**Just noticing.**Juste remarquer.**So two phrases here: "to notice", and "to flow".**Donc deux phrases ici : "remarquer" et "couler".*

15

to reconnect with something*se reconnecter · retrouver · rétablir un lien*

DEF

to re-establish a relationship, interest, or ability that had faded or been interrupted

Reconnect is the warmth word for returning to something you once loved or used. Reconnecting with English after a break is not punishment — it is reunion. This framing matters: learners who approach return with curiosity reconnect faster than those who approach with guilt.

FR

Rétablir une relation, un intérêt ou une capacité qui s'était estompé ou interrompu.

*Reconnecter est un mot chaleureux pour revenir à quelque chose que tu aimais autrefois. C'est une réunion, pas une punition.**Reconnect with English through something you enjoy — music, a podcast, a film — not through exercises.**Reconnecte-toi avec l'anglais à travers quelque chose que tu aimes — musique, podcast, film — pas à travers des exercices.**She reconnected with her love of English by reading the novels that had inspired her years ago.**Elle s'est reconnectée avec son amour de l'anglais en lisant les romans qui l'avaient inspirée des années auparavant.*