

Slow English is Calm and Effective English. Meet Peter to Learn and Relax at the same time

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

12 learning entries

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

1

step by step

petit à petit · pas à pas

DEF

little by little, calmly

paints a picture: walking, moving forward, no rush.

FR

progressivement, calmement.

évoque l'idée de marcher, d'avancer, sans se presser.

Fluency is built step by step, not overnight.

La fluidité se construit petit à petit, pas du jour au lendemain.

I'm building my confidence step by step.

Je construis ma confiance petit à petit.

2

word by word

mot à mot

DEF

One word at a time, slowly and progressively.

A fixed adverbial phrase used for gradual reading, speaking or learning.

FR

Un mot à la fois, lentement et progressivement.

Une expression adverbiale fixe utilisée pour lire, parler ou apprendre progressivement.

Build the sentence word by word.

Construisez la phrase mot par mot.

She translated the message word by word.

Elle a traduit le message mot à mot.



3

to pay attention*faire attention · se concentrer · écouter*

DEF

to focus your mind deliberately on something or someone, giving it your full concentration

Pay attention is a fundamental phrase in English — used by teachers, parents, managers, and mindfulness practitioners. In language learning, paying attention is the difference between passive exposure and active acquisition. You cannot learn by accident.

FR

Concentrer ton esprit délibérément sur quelque chose ou quelqu'un, en lui donnant toute ton attention.

Faire attention est une phrase fondamentale en anglais — utilisée par les enseignants, les parents, les managers et les praticiens de la pleine conscience. Dans l'apprentissage des langues, faire attention fait la différence entre une exposition passive et une acquisition active. Tu ne peux pas apprendre par accident.

Pay attention to the rhythm of the sentences — not just the meaning, but the music of the language.

Fais attention au rythme des phrases — pas seulement au sens, mais à la musique de la langue.

She paid attention to every nuance in Peter's voice and noticed patterns she had never noticed before.

Elle a prêté attention à chaque nuance dans la voix de Peter et a remarqué des schémas qu'elle n'avait jamais remarqués auparavant.

4

to pick something up*apprendre · acquérir · absorber*

DEF

to learn a skill, language, or habit naturally over time, without formal study

Pick up is the opposite of formal drilling — it describes the effortless absorption that happens through exposure, conversation, and experience.

FR

Apprendre une compétence, une langue ou une habitude naturellement au fil du temps, sans étude formelle.

Pick up est l'opposé du drilling formel — cela décrit l'absorption sans effort qui se produit par l'exposition, la conversation et l'expérience.

She picked up French just by living in Paris for six months.

Elle a appris le français juste en vivant à Paris pendant six mois.

Children pick up their first language without any grammar lessons at all.

Les enfants apprennent leur première langue sans aucune leçon de grammaire.

5

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.



6

shadowing*le shadowing · répétition simultanée*

DEF

a technique where you listen to speech and repeat it immediately, copying rhythm, melody, and timing

Also called 'the mirror tool' in this episode; the goal is to copy the sound pattern, not just the words.

FR

Une technique où l'on écoute une phrase et on la répète immédiatement, en copiant le rythme, la mélodie et le timing.

Aussi appelé 'l'outil miroir' dans cet épisode ; l'objectif est de copier le schéma sonore, pas seulement les mots.

Shadowing helped Carlos stop freezing when native speakers talked fast.

Le shadowing a aidé Carlos à ne plus se figer quand les locuteurs natifs parlaient vite.

Try shadowing a ten-second clip three times: slow, natural, then quicker.

Essaie de faire du shadowing sur un extrait de dix secondes trois fois : lentement, naturellement, puis plus vite.

7

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.

8

mindful*conscient · attentif · réfléchi*

DEF

paying full, calm attention to the present moment without distraction or judgment

Mindfulness is both a quality and a practice — being mindful means choosing to notice what is happening right now instead of running on autopilot.

FR

Accorder une attention pleine et calme au moment présent sans distraction ni jugement.

La pleine conscience est à la fois une qualité et une pratique — être conscient signifie choisir de remarquer ce qui se passe maintenant au lieu de fonctionner en pilote automatique.

Being mindful while brushing your teeth takes practice — your brain wants to plan the day instead.

Être attentif en se brossant les dents demande de la pratique — ton cerveau veut plutôt planifier la journée.

A mindful morning routine means doing each task with full attention, not rushing.

Une routine matinale consciente signifie faire chaque tâche avec une attention totale, sans se précipiter.



9

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".

10

relax*se détendre · relaxer · se reposer*

DEF

to make or become less tense or anxious

to rest or take it easy

Relaxing is important for mental and physical well-being.

FR

Rendre ou devenir moins tendu ou anxieux.

Se détendre est important pour le bien-être mental et physique.

Relax your shoulders if you can.

Détends tes épaules si tu peux.

Take a breath with me. Relax.

Prends une respiration avec moi. Détends-toi.

11

connect*connecter · lier · relier*

DEF

to join or link together

to establish a relationship or bond

Connecting with others is essential for building relationships.

FR

Joindre ou établir une relation.

Se connecter avec les autres est essentiel pour construire des relations.

It's about noticing the things people reveal without meaning to reveal them, not to judge, but to connect.

Il s'agit de remarquer les choses que les gens révèlent sans vouloir les révéler, non pas pour juger, mais pour se connecter.

Empathy replaces distance with connection.

L'empathie remplace la distance par la connexion.



12

confidence*la confiance · l'assurance · la foi en soi*

DEF

belief in your own ability; the feeling that you can do something well

Confidence in language learning is built through repetition and small successes — it grows, not given. Speaking slowly and correctly builds more confidence than speaking fast and wrong.

FR

Croyance en ta propre capacité ; sentiment que tu peux bien faire quelque chose.

*La confiance dans l'apprentissage des langues se construit par la répétition et de petits succès — elle grandit, elle n'est pas donnée. Parler lentement et correctement construit plus de confiance que de parler vite et mal.**Each time you shadow correctly, your confidence grows a little more.**Chaque fois que tu fais du shadowing correctement, ta confiance grandit un peu plus.**Real confidence comes from preparing well, not from pretending to know more than you do.**La vraie confiance vient d'une bonne préparation, pas de faire semblant de savoir plus que ce que tu sais.*