

Routines of a City Policeman

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 aware of something

être conscient de quelque chose · avoir conscience de quelque chose

DEF

to have knowledge or understanding of a fact or situation — especially one that could affect your learning or performance

Be aware of is slightly more formal than 'know about' — it implies active consciousness, not passive knowledge. In language learning, being aware of your own patterns — errors, habits, strengths — is the prerequisite for changing them.

FR

Avoir connaissance ou compréhension d'un fait ou d'une situation — surtout un qui pourrait affecter ton apprentissage ou ta performance.

Être conscient de quelque chose est légèrement plus formel que 'savoir' — cela implique une conscience active, pas une connaissance passive. Dans l'apprentissage des langues, être conscient de tes propres schémas — erreurs, habitudes, forces — est le préalable pour les changer.

Be aware of the false friends in your language pair — knowing they exist is half the battle.

Sois conscient des faux amis dans ta paire de langues — savoir qu'ils existent est la moitié de la bataille.

She became more aware of her own error patterns after recording herself and listening back.

Elle est devenue plus consciente de ses propres schémas d'erreurs après s'être enregistrée et avoir réécouté.

2

under pressure

sous pression

DEF

In a stressful situation where a decision or performance is required.

Common with perform, work, think and stay calm.

FR

Dans une situation stressante où une décision ou une performance est requise.

Commun avec performer, travailler, réfléchir et rester calme.

Word-for-word memorisation can be fragile under pressure.

La mémorisation mot à mot peut être fragile sous la pression.

She speaks clearly even under pressure.

Elle parle clairement même sous pression.



3

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.

4

to break something down*décomposer · expliquer · pratiquer*

DEF

to explain or practise something complex by dividing it into smaller, manageable parts

Break it down is essential in language learning — instead of trying to repeat a whole sentence at once, you break it down into chunks, then build it back up. This is what makes difficult pronunciation possible.

FR

Expliquer ou pratiquer quelque chose de complexe en le divisant en parties plus petites et gérables.

Décomposer est essentiel dans l'apprentissage des langues — au lieu d'essayer de répéter une phrase entière d'un coup, tu la décomposes en morceaux, puis tu la reconstruis.

If a sentence feels too fast, break it down: practise each chunk separately, then put it all together.

Si une phrase semble trop rapide, décompose-la : pratique chaque morceau séparément, puis remets tout ensemble.

The teacher broke down the sentence into three rhythm groups to make it easier to shadow.

Le professeur a décomposé la phrase en trois groupes rythmiques pour faciliter le shadowing.

5

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.



6

to settle in*s'installer · s'adapter · se sentir chez soi*

DEF

to become comfortable and accustomed to a new place, situation, or environment — to start feeling at home

Settle in is warm and gradual — it describes the process, not just the result. You don't arrive and instantly feel at home; you settle in. Understanding this vocabulary helps learners describe and process the immigrant/expat experience in English.

FR

Devenir à l'aise et habitué à un nouvel endroit ou une nouvelle situation.

S'installer est un processus chaleureux et graduel — cela décrit le cheminement, pas seulement le résultat.

It took her about six months to really settle in to life in London — language was part of it, but community was bigger.

Il lui a fallu environ six mois pour vraiment s'installer dans la vie à Londres — la langue en faisait partie, mais la communauté était plus importante.

Once you settle in and start making friends in English, the language improves faster than any class could manage.

Une fois que tu t'installes et que tu commences à te faire des amis en anglais, la langue s'améliore plus vite que n'importe quel cours ne pourrait le faire.

7

to sign off*clôturer (en se disant au revoir) · terminer l'émission*

DEF

to end a broadcast, message, or conversation, typically by saying goodbye

Common at the end of podcasts, shows, or emails; it signals the speaker is officially finishing.

FR

Terminer une émission, un message ou une conversation, généralement en disant au revoir.

Courant à la fin des podcasts, des émissions ou des e-mails ; signale que la personne qui parle termine officiellement.

Now we're really signing off — keep your ears open and your English toolbox ready.

Maintenant on termine vraiment : garde les oreilles ouvertes et ta boîte à outils d'anglais prête.

The hosts always sign off with the same friendly 'bye, bye.'

Les animateurs terminent toujours par le même 'bye, bye' chaleureux.

8

to take in*absorber · comprendre · intégrer*

DEF

to absorb and understand information fully

Implies active processing, not just passive reception — you take in meaning, not just words.

FR

Absorber et comprendre pleinement une information.

Implique un traitement actif, pas juste une réception passive — tu absorbes le sens, pas juste les mots.

Listen slowly so you can really take in every word.

Écoute lentement pour vraiment absorber chaque mot.

It's hard to take in new grammar when you're tired.

C'est difficile d'absorber la nouvelle grammaire quand tu es fatigué.



9

to go over*réviser · revoir · contrôler*

DEF

to review or repeat something carefully; to check something again

Essential in language learning — going over material multiple times builds long-term memory.

FR

Revoir ou répéter quelque chose soigneusement ; vérifier quelque chose à nouveau.

*Essentiel dans l'apprentissage des langues — revoir le matériel plusieurs fois construit la mémoire à long terme.**Go over the episode transcript once more before the test.**Revise le transcript de l'épisode une fois de plus avant le test.**We'll go over the key vocabulary at the end of each lesson.**Nous allons revoir le vocabulaire clé à la fin de chaque leçon.*

10

on duty*en service · de garde · actif*

DEF

currently working in an official capacity; carrying out one's professional responsibilities

Key phrase for police episodes — 'on duty' vs. 'off duty' defines legal obligations, powers of arrest, and accountability.

FR

Actuellement en train de travailler dans une capacité officielle ; accomplissant ses responsabilités professionnelles.

*Phrase clé pour les épisodes policiers — 'en service' vs. 'hors service' définit les obligations légales, les pouvoirs d'arrestation et la responsabilité.**Officers on duty must respond to any emergency in their area.**Les agents en service doivent répondre à toute urgence dans leur secteur.**He spotted the theft while off duty but responded as if he were on duty.**Il a repéré le vol alors qu'il était hors service mais a réagi comme s'il était en service.*

11

responsibility*responsabilité · devoir · obligation*

DEF

the state or fact of having a duty to deal with something

the ability to act independently and make decisions

Often associated with maturity and accountability.

FR

État ou fait d'avoir un devoir à traiter avec quelque chose.

*Souvent associé à la maturité et à la responsabilité.**You have to choose what to do.**Tu dois choisir quoi faire.**Your ex broke your heart his fault your responsibility to heal and move on.**Ton ex t'a brisé le cœur, c'est sa faute, mais c'est ta responsabilité de guérir et d'avancer.*

12

manageable*gérable · maîtrisable*

DEF

Difficult or substantial, but still possible to deal with or control.

Often describes work, costs, pain, schedules, tasks or problems.

FR

Difficile ou conséquent, mais qu'il reste possible de gérer ou de contrôler.

*Décrit souvent le travail, les coûts, la douleur, les tâches ou les problèmes.**The afternoon felt manageable.**L'après-midi semblait gérable.**The project looks manageable now.**Le projet semble maintenant maîtrisable.*

13

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.

14

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.

15

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".

