

How to Talk to Yourself

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

18 learning entries

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

1

to take it one step at a time

prendre son temps · y aller étape par étape

DEF

to approach a large or overwhelming task by focusing only on the next immediate action — rather than being paralysed by the whole

Take it one step at a time is the manageable progress phrase. It is advice given — and advice to give yourself — when a challenge feels too large to confront all at once. In language learning, in new jobs, in new countries, in new relationships — the skill of breaking the overwhelming into the manageable is both a practical and a psychological tool.

FR

Aborder une tâche importante en se concentrant uniquement sur la prochaine action immédiate.

C'est un conseil pour gérer une tâche écrasante en la décomposant en étapes plus petites.

When something feels overwhelming, take it one step at a time — focus on only what needs to happen next.

Quand quelque chose semble écrasant, prends-le étape par étape — concentre-toi uniquement sur ce qui doit se passer ensuite.

She stopped worrying about her whole language learning journey and decided to take it one step at a time — starting with listening practice.

Elle a cessé de s'inquiéter de tout son parcours d'apprentissage des langues et a décidé de le prendre étape par étape — en commençant par la pratique de l'écoute.

2

to be kind to yourself

être bienveillant envers soi · se traiter avec gentillesse · se montrer indulgent

DEF

to treat yourself with patience, gentleness, and understanding, particularly after a failure or difficult moment

Being kind to yourself is the antidote to perfectionism. Many language learners are harsher critics of themselves than they would ever be of others. This phrase is a daily practice, not a one-off act.

FR

Se traiter avec patience, douceur et compréhension, particulièrement après un échec ou un moment difficile.

Être bienveillant envers soi est l'antidote au perfectionnisme.

After a difficult conversation in English, be kind to yourself — it takes courage to try.

Après une conversation difficile en anglais, sois bienveillant envers toi-même — cela demande du courage d'essayer.

The rule here is simple: be kind to yourself, keep showing up, and the English will come.

La règle ici est simple : sois bienveillant envers toi-même, continue à te présenter, et l'anglais viendra.



3

to give yourself permission*se donner la permission · autoriser quelque chose · accepter ses imperfections*

DEF

to consciously decide that something is acceptable — that you are allowed to rest, to make mistakes, to not be perfect

Give yourself permission is the act of removing self-imposed restrictions. Many language learners wait for someone else to tell them they are good enough. But fluency starts with permission — to speak imperfectly, to try and fail, to begin before you are ready.

FR

Décider consciemment que quelque chose est acceptable, comme se reposer ou faire des erreurs.

Se donner la permission, c'est enlever les restrictions auto-imposées.

Give yourself permission to speak imperfect English — nobody is judging you as harshly as you judge yourself.

Donne-toi la permission de parler un anglais imparfait — personne ne te juge aussi sévèrement que tu te juges toi-même.

She gave herself permission to pause before answering in English, and it made her seem more thoughtful, not less confident.

Elle s'est donné la permission de faire une pause avant de répondre en anglais, et cela l'a rendue plus réfléchie, pas moins confiante.

4

to pay close attention*faire attention · écouter attentivement · observer*

DEF

to listen or observe with full focus — not just casually hearing but actively tracking meaning

Pay close attention is the instruction behind analytical listening. Most people listen to respond rather than to understand. Paying close attention means following the logic, tone, word choice, and structure of what is being said — not just the surface content. For English learners, it is the active habit that turns passive exposure into real acquisition.

FR

Écouter ou observer avec une concentration totale.

Faire attention est essentiel pour comprendre le sens profond de ce qui est dit.

Pay close attention to how native speakers use connectors — not just what they say but how they structure it.

Fais bien attention à la façon dont les locuteurs natifs utilisent les connecteurs — pas seulement à ce qu'ils disent mais à la façon dont ils le structurent.

She paid close attention to the podcast host's word choices and found herself naturally adopting them.

Elle a fait attention aux choix de mots de l'animateur du podcast et s'est retrouvée à les adopter naturellement.

5

the inner critic*le critique intérieur · la voix intérieure · le juge intérieur*

DEF

the internal voice that judges, criticises, and undermines your confidence from within

The inner critic is a psychological concept that language learners know intimately — the voice that says 'your accent is embarrassing' or 'you'll never be fluent'. Naming it helps you separate yourself from it.

FR

La voix interne qui juge, critique et sape ta confiance.

Le critique intérieur est un concept psychologique que les apprenants de langues connaissent bien — il représente la voix qui dit 'ton accent est embarrassant' ou 'tu ne seras jamais fluide'. L'identifier t'aide à te dissocier de lui.

Every language learner has an inner critic — the voice that tells you your English isn't good enough.

Chaque apprenant de langue a un critique intérieur — la voix qui te dit que ton anglais n'est pas assez bon.

The first step to speaking with confidence is learning to quieten your inner critic.

La première étape pour parler avec confiance est d'apprendre à apaiser ton critique intérieur.



6

self-compassion*auto-bienveillance · compassion envers soi-même · bienveillance personnelle*

DEF

treating yourself with the same kindness you would give to a good friend

Research shows self-compassion outperforms self-criticism as a motivator — it builds resilience, not weakness.

FR

*Se traiter avec la même gentillesse que tu donnerais à un bon ami.**La recherche montre que l'auto-bienveillance est plus efficace que l'autocritique comme motivateur.**Self-compassion doesn't mean letting yourself off the hook — it means learning without cruelty.**L'auto-bienveillance ne signifie pas se laisser aller — cela signifie apprendre sans cruauté.**The most productive people have high self-compassion alongside high self-expectations.**Les personnes les plus productives ont une grande auto-bienveillance en plus de grandes attentes envers elles-mêmes.*

7

to release tension*pour relâcher les tensions*

DEF

To allow physical or emotional tightness to leave the body.

Release is more deliberate and formal than let go.

FR

*Permettre aux tensions physiques ou émotionnelles de quitter le corps.**La libération est plus délibérée et formelle que le lâcher prise.**Exhale and release the tension in your shoulders.**Expirez et relâchez la tension dans vos épaules.**Stretching helped him release tension.**Les étirements l'ont aidé à relâcher les tensions.*

8

to catch yourself*se rendre compte*

DEF

to become aware of what you are doing or saying in the moment, often before making a mistake

Catch yourself implies a moment of self-awareness that stops an automatic behaviour. For language learners, this is the key skill of self-monitoring — catching yourself before translating in your head or freezing up.

FR

*Devenir conscient de ce que tu fais ou dis sur le moment, souvent avant de faire une erreur.**Se rendre compte implique un moment de conscience de soi qui arrête un comportement automatique.**I caught myself translating from Spanish to English — that's when I knew I had to change my approach.**Je me suis rendu compte que je traduisais de l'espagnol à l'anglais — c'est à ce moment-là que j'ai su que je devais changer mon approche.**With practice, you start to catch yourself mid-sentence and correct your pronunciation naturally.**Avec de la pratique, tu commences à te rendre compte en plein milieu d'une phrase et à corriger ta prononciation naturellement.*

9

to push yourself*se pousser · dépasser ses limites · s'auto-challenger*

DEF

to demand more from yourself than feels comfortable — to stretch beyond your current limits through sustained effort
Push yourself is the growth mindset instruction. It means not settling for what is easy — speaking the same sentences you already know, reading the same level texts, avoiding the difficult topic. Pushing yourself means choosing the conversation that is slightly too hard, the article that is slightly too advanced, the topic that requires new vocabulary.

FR

Demander plus de soi-même que ce qui semble confortable.

Se pousser signifie ne pas se contenter de ce qui est facile.

Push yourself to use new vocabulary in real sentences, not just recognise it when you see it.

Pousse-toi à utiliser du nouveau vocabulaire dans de vraies phrases, pas seulement à le reconnaître quand tu le vois.

She pushed herself to speak English in situations she found difficult and noticed her confidence grew fastest in those moments.

Elle s'est poussée à parler anglais dans des situations qu'elle trouvait difficiles et a remarqué que sa confiance grandissait le plus dans ces moments.

10

to make progress*faire des progrès · avancer · progresser*

DEF

to move forward and improve — to get closer to a goal over time through sustained effort

Make progress is the improvement recognition phrase. It is one of the most motivating phrases in language learning — recognising that you are moving forward, even if slowly. 'I'm making progress' is both an observation and a motivation. In language learning, progress is often non-linear: plateaus are followed by breakthroughs. The key is to keep the feedback mechanism working: regular output, regular feedback, regular reflection.

FR

Avancer et s'améliorer — se rapprocher d'un objectif au fil du temps grâce à un effort soutenu.

Faire des progrès est l'expression de reconnaissance d'amélioration. C'est l'une des phrases les plus motivantes dans l'apprentissage des langues.

Making progress requires both effort and patience — the two cannot be substituted for each other.

Faire des progrès nécessite à la fois des efforts et de la patience — les deux ne peuvent pas être substitués l'un à l'autre.

She looked back at her first attempts to speak English and was moved by how much progress she had made in two years.

Elle a regardé en arrière ses premières tentatives de parler anglais et a été émue par les progrès qu'elle avait réalisés en deux ans.

11

to move forward*avancer · progresser · passer à autre chose*

DEF

to stop dwelling on the past and make progress, especially after a difficulty or setback

Move forward is both practical and motivational. After a difficult English conversation, the healthy response is to note what happened and move forward. It is about momentum — keeping going despite what went wrong.

FR

Cesser de ruminer sur le passé et faire des progrès, surtout après une difficulté ou un revers.

Avancer est à la fois pratique et motivant. Après une conversation difficile en anglais, la réponse saine est de noter ce qui s'est passé et d'avancer. Il s'agit de momentum — continuer malgré ce qui a mal tourné.

You cannot change what you said — but you can move forward and use what you learned today.

Tu ne peux pas changer ce que tu as dit — mais tu peux avancer et utiliser ce que tu as appris aujourd'hui.

After failing the exam, she took one day to feel disappointed, and then moved forward with a new plan.

Après avoir échoué à l'examen, elle a pris un jour pour se sentir déçue, puis a avancé avec un nouveau plan.



12

inner voice*voix intérieure · voix mentale · monologue intérieur*

DEF

the mental voice or internal monologue that narrates your thoughts

Every person has a unique inner voice — its tone and habitual language profoundly shape how you feel.

FR

*La voix mentale ou le monologue interne qui raconte tes pensées.**Chaque personne a une voix intérieure unique qui influence ses émotions.**Your inner voice is the most constant companion you will ever have.**Ta voix intérieure est le compagnon le plus constant que tu auras jamais.**Pay attention to how your inner voice talks to you when you make a mistake.**Fais attention à la façon dont ta voix intérieure te parle quand tu fais une erreur.*

13

to bounce back*se remettre · se rétablir · rebondir*

DEF

to recover quickly from a setback, disappointment, or difficult period

Bounce back is an optimistic phrase — the image is a ball that springs back after hitting the ground. It implies not just recovery but a return to energy and forward movement.

FR

*Se remettre rapidement d'un revers, d'une déception ou d'une période difficile.**L'expression évoque un retour à l'énergie après un échec.**He bounced back from a terrible test result and improved dramatically in the following month.**Il s'est remis d'un mauvais résultat d'examen et a fait des progrès considérables le mois suivant.**The key to unstoppable English is not avoiding failure — it is knowing how to bounce back from it.**La clé de l'anglais imparable n'est pas d'éviter l'échec, mais de savoir comment rebondir.*

14

to breathe out*expirer*

DEF

To send air out of the lungs.

Exhale is the more formal one-word equivalent.

FR

*Pour chasser l'air des poumons.**Expirer est l'équivalent plus formel d'un mot.**Breathe out even more slowly.**Expirez encore plus lentement.**He breathed out and relaxed his shoulders.**Il expira et relâcha ses épaules.*

15

to keep going*continuer · poursuivre · avancer*

DEF

to continue doing something despite tiredness, doubt, or difficulty — to not stop

Keep going is the simplest and most powerful instruction in language learning. Not keep going perfectly, not keep going when motivated — just keep going. Movement, even slow movement, beats stopping every time.

FR

Continuer à faire quelque chose malgré la fatigue ou la difficulté.

L'expression est simple mais puissante dans l'apprentissage des langues.

When everything feels too hard, just keep going — even one sentence a day is forward motion.

Quand tout semble trop difficile, continue simplement — même une phrase par jour est un mouvement en avant.

The only difference between learners who succeed and those who do not is that the successful ones kept going.

La seule différence entre les apprenants qui réussissent et ceux qui ne réussissent pas, c'est que ceux qui réussissent ont continué.

16

a setback*un revers · une difficulté · un obstacle*

DEF

a difficulty or reversal that slows down or temporarily stops your progress

A setback is not a defeat — it is a temporary step backwards. Reframing setbacks as part of the journey rather than proof of failure is one of the most important mindset shifts in language learning.

FR

Une difficulté ou un revers qui ralentit ou arrête temporairement ton progrès.

Un revers est un pas en arrière temporaire, pas une défaite.

A bad week is a setback, not a sign that you should stop.

Une mauvaise semaine est un revers, pas un signe que tu devrais arrêter.

Every successful language learner has experienced setbacks — what matters is what you do next.

Chaque apprenant de langue qui réussit a connu des revers — ce qui compte, c'est ce que tu fais ensuite.

17

to try again*réessayer · tenter à nouveau · faire un nouvel essai*

DEF

to make another attempt after a failure, error, or unsuccessful result

Try again is the fundamental language learning permission. Every error in language is just a try. The willingness to try again without excessive shame or self-criticism is the most essential quality for language success. It is also the simplest phrase — two words that contain everything.

FR

Faire une autre tentative après un échec ou une erreur.

Réessayer est la permission fondamentale de l'apprentissage des langues.

When you make a mistake in English, do not apologise for ten minutes — just try again.

Quand tu fais une erreur en anglais, ne t'excuse pas pendant dix minutes — essaie juste à nouveau.

She made the same error in pronunciation five times and tried again each time without discouragement.

Elle a fait la même erreur de prononciation cinq fois et a réessayé à chaque fois sans découragement.



18

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.

