

Why Your Words Are Casting Spells

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

20 learning entries

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

1

a sting of guilt

un pincement de culpabilité

DEF

A sudden, brief feeling of guilt or regret.

Sting suggests a sharp emotional pain rather than a long period of sadness.

FR

Un soudain et bref sentiment de culpabilité ou de regret.

Sting suggère une vive douleur émotionnelle plutôt qu'une longue période de tristesse.

She felt a sting of guilt after repeating the rumour.

Elle ressentit un sentiment de culpabilité après avoir répété la rumeur.

A sting of guilt made him apologise.

Un sentiment de culpabilité le poussa à s'excuser.

2

to snap at someone

répondre sèchement à quelqu'un

DEF

To speak to someone suddenly and angrily.

It usually describes a short, sharp reaction caused by stress or irritation.

FR

Parler à quelqu'un soudainement et avec colère.

Il décrit généralement une réaction brève et brutale provoquée par le stress ou une irritation.

I am sorry I snapped at you this morning.

Je suis désolé de t'avoir insulté ce matin.

He tends to snap at people when he is under pressure.

Il a tendance à s'en prendre aux gens lorsqu'il est sous pression.

3

to carry something with you

porter quelque chose en soi

DEF

To continue thinking about or feeling the effect of an experience.

This figurative use describes emotional weight, not physical transport.

FR

Continuer à réfléchir ou à ressentir l'effet d'une expérience.

Cet usage figuratif décrit le poids émotionnel et non le transport physique.

Do not carry that criticism with you all day.

Ne portez pas cette critique avec vous toute la journée.

She carried his kind words with her for years.

Elle a porté ses aimables paroles avec elle pendant des années.



4

impeccable*impeccable*

DEF

Without faults or mistakes; of an extremely high standard.

In the book, it also carries the ethical idea of not using your words against yourself.

FR

Sans fautes ni erreurs ; d'un niveau extrêmement élevé.

Dans le livre, il véhicule également l'idée éthique de ne pas utiliser ses mots contre soi-même.

Her pronunciation was impeccable.

Sa prononciation était impeccable.

Try to be impeccable with your word.

Essayez d'être impeccable avec votre parole.

5

self-destruction*autodestruction*

DEF

Behaviour that seriously harms your own wellbeing, success or relationships.

It may be physical, emotional or psychological.

FR

Comportement qui nuit gravement à votre propre bien-être, à votre réussite ou à vos relations.

Cela peut être physique, émotionnel ou psychologique.

Constant negative self-talk can become a form of self-destruction.

Un discours intérieur négatif constant peut devenir une forme d'autodestruction.

He recognised the pattern of self-destruction.

Il a reconnu le schéma de l'autodestruction.

6

gossip*commérages · rumeurs*

DEF

Informal conversation about other people's private lives, often involving unverified information.

Gossip can be a noun or a verb and often carries a negative judgement.

FR

Conversation informelle sur la vie privée d'autrui, impliquant souvent des informations non vérifiées.

Gossip peut être un nom ou un verbe et porte souvent un jugement négatif.

Office gossip damaged their trust.

Les ragots du bureau ont ébranlé leur confiance.

They were gossiping about a colleague.

Ils bavardaient à propos d'un collègue.

7

to talk behind someone's back*parler dans le dos de quelqu'un*

DEF

To criticise or discuss someone negatively while they are absent.

The expression implies that the person cannot respond or defend themselves.

FR

Critiquer ou discuter négativement de quelqu'un pendant son absence.

L'expression implique que la personne ne peut pas répondre ou se défendre.

She refused to talk behind her friend's back.

Elle a refusé de parler dans le dos de son amie.

If you disagree, speak directly instead of talking behind my back.

Si vous n'êtes pas d'accord, parlez directement au lieu de parler dans mon dos.



8

to be in the know*être au courant*

DEF

To have special or private information about what is happening.

The phrase often suggests insider knowledge.

FR

Pour avoir des informations spéciales ou privées sur ce qui se passe.

L'expression suggère souvent une connaissance privilégiée.

Ask Maya; she is usually in the know.

Demandez à Maya ; elle est généralement au courant.

He enjoyed the feeling of being in the know.

Il appréciait le sentiment d'être au courant.

9

to form your own opinion*se forger sa propre opinion*

DEF

To decide what you think after considering the evidence yourself.

It contrasts with simply accepting another person's judgement.

FR

Décider de ce que vous pensez après avoir examiné vous-même les preuves.

Cela contraste avec la simple acceptation du jugement d'une autre personne.

Meet him first and form your own opinion.

Rencontrez-le d'abord et faites-vous votre propre opinion.

Students should learn to form their own opinions.

Les étudiants doivent apprendre à se forger leurs propres opinions.

10

to cast a spell*jeter un sort · exercer une influence puissante*

DEF

Literally, to use magic; figuratively, to exert a powerful influence.

The episode uses the image to describe how repeated words can shape beliefs.

FR

Littéralement, utiliser la magie ; au sens figuré, pour exercer une puissante influence.

L'épisode utilise l'image pour décrire comment des mots répétés peuvent façonner les croyances.

The story seemed to cast a spell over the audience.

L'histoire semblait envoûter le public.

Negative self-talk can feel like casting a spell on yourself.

Un discours intérieur négatif peut donner l'impression de vous jeter un sort.

11

worth sitting with*qui mérite réflexion*

DEF

Deserving time for quiet thought rather than an immediate reaction.

This modern reflective expression is common in discussions of difficult ideas.

FR

Il mérite du temps pour réfléchir tranquillement plutôt que pour une réaction immédiate.

Cette expression réflexive moderne est courante dans les discussions sur des idées difficiles.

That question is worth sitting with.

Cette question mérite d'être posée.

Her observation was uncomfortable but worth sitting with.

Son observation était inconfortable mais valait la peine d'être prise en compte.



12

to breathe down someone's neck*respirer dans le cou de quelqu'un*

DEF

To watch or pressure someone very closely.

It often describes an impatient manager or someone demanding rapid progress.

FR

Surveiller ou faire pression sur quelqu'un de très près.

*Il décrit souvent un manager impatient ou quelqu'un qui exige des progrès rapides.**I cannot concentrate with my boss breathing down my neck.**Je n'arrive pas à me concentrer avec mon patron qui me souffle dans le cou.**The deadline was close and the client was breathing down our necks.**Le délai était proche et le client nous respirait dans le cou.*

13

a verdict*un verdict*

DEF

An official decision in court; figuratively, a firm judgement about someone or something.

A criticism is one person's reaction, not necessarily a final verdict on your ability.

FR

Une décision officielle du tribunal ; au sens figuré, un jugement ferme sur quelqu'un ou quelque chose.

*Une critique est la réaction d'une personne et ne constitue pas nécessairement un verdict final sur vos capacités.**One bad result is not a verdict on your future.**Un mauvais résultat ne constitue pas un verdict sur votre avenir.**The jury returned its verdict.**Le jury a rendu son verdict.*

14

to take something personally*prendre quelque chose personnellement*

DEF

To interpret another person's words or actions as a personal attack.

The phrase is especially useful when the behaviour may reflect the other person's circumstances.

FR

Interpréter les paroles ou les actions d'une autre personne comme une attaque personnelle.

*Cette expression est particulièrement utile lorsque le comportement peut refléter la situation de l'autre personne.**Try not to take his bad mood personally.**Essayez de ne pas prendre sa mauvaise humeur personnellement.**She took the feedback personally.**Elle a pris les commentaires personnellement.*

15

projection*projection*

DEF

The act of attributing your own feelings, fears or qualities to another person.

In psychology, projection can make a judgement reveal more about the speaker than its target.

FR

Le fait d'attribuer ses propres sentiments, peurs ou qualités à une autre personne.

*En psychologie, la projection peut permettre à un jugement de révéler davantage sur le locuteur que sur sa cible.**His accusation may have been a projection of his own insecurity.**Son accusation était peut-être une projection de sa propre insécurité.**Not every opinion is objective; sometimes it is projection.**Toutes les opinions ne sont pas objectives ; parfois c'est une projection.*

16

self-worth*estime de soi · valeur personnelle*

DEF

The sense that you have value as a person.

Unlike confidence in one skill, self-worth concerns your broader personal value.

FR

Le sentiment que vous avez de la valeur en tant que personne.

*Contrairement à la confiance dans une compétence, l'estime de soi concerne votre valeur personnelle plus large.**Do not base your self-worth entirely on praise.**Ne basez pas entièrement votre estime de soi sur des éloges.**Healthy boundaries can protect your self-worth.**Des limites saines peuvent protéger votre estime de soi.*

17

to let something roll off your back*ne pas se laisser atteindre*

DEF

To remain unaffected by criticism, insults or minor problems.

The image is of water rolling away without being absorbed.

FR

Ne pas être affecté par des critiques, des insultes ou des problèmes mineurs.

*L'image est celle de l'eau qui roule sans être absorbée.**She let the rude comment roll off her back.**Elle laissa le commentaire grossier lui échapper.**Learning to let small mistakes roll off your back reduces stress.**Apprendre à laisser les petites erreurs vous échapper réduit le stress.*

18

to take the high road*choisir d'agir avec intégrité*

DEF

To respond to conflict with integrity and restraint.

It means choosing the more honourable response even when retaliation is tempting.

FR

Répondre aux conflits avec intégrité et retenue.

*Cela signifie choisir la réponse la plus honorable, même lorsque les représailles sont tentantes.**He took the high road and did not insult her back.**Il a pris la grande route et ne lui a pas répondu.**Taking the high road protected the team's relationship.**Prendre la grande route a protégé la relation de l'équipe.*

19

to rub someone the wrong way*agacer quelqu'un · prendre quelqu'un à rebrousse-poil*

DEF

To irritate or make someone feel uncomfortable, often unintentionally.

It may describe a person's tone, manner or habitual behaviour.

FR

Irriter ou mettre quelqu'un mal à l'aise, souvent involontairement.

*Il peut décrire le ton, les manières ou le comportement habituel d'une personne.**His impatient tone rubbed me the wrong way.**Son ton impatient m'a froissé.**She sometimes rubs people the wrong way without realising it.**Elle froisse parfois les gens dans le mauvais sens sans s'en rendre compte.*

20

to hold your tongue*tenir sa langue*

DEF

To stop yourself from saying something.

It often implies that speaking would cause conflict or reveal something unhelpful.

FR

Pour vous empêcher de dire quelque chose.

Cela implique souvent que parler provoquerait un conflit ou révélerait quelque chose d'inutile.

I disagreed, but I held my tongue.

Je n'étais pas d'accord, mais j'ai tenu ma langue.

He found it difficult to hold his tongue during the meeting.

Il a eu du mal à tenir sa langue pendant la réunion.

