

Calm Morning English — Easy Shadowing to Start Your Day

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

10 learning entries

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

1

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.

2

to double-check

vérifier · re-vérifier

DEF

to verify something a second time to make sure it is correct — especially when in doubt

Double-check is the habit of verification. In language use, you double-check: a word you are not sure about, the meaning of a phrase that seems off, the spelling of a word before sending. Developing the double-check habit prevents confident errors — which are worse than uncertain ones.

FR

Vérifier quelque chose une seconde fois pour s'assurer que c'est correct — surtout en cas de doute.

Vérifier est l'habitude de la vérification. Dans l'utilisation de la langue, tu vérifies : un mot dont tu n'es pas sûr, le sens d'une phrase qui semble étrange, l'orthographe d'un mot avant de l'envoyer. Développer l'habitude de vérifier empêche les erreurs confiantes — qui sont pires que les incertaines.

When you are not sure whether a word means what you think, double-check before using it.

Quand tu n'es pas sûr qu'un mot signifie ce que tu penses, vérifie-le avant de l'utiliser.

She always double-checked words that looked like her native language before including them in writing.

Elle vérifiait toujours les mots qui ressemblaient à sa langue maternelle avant de les inclure dans ses écrits.

3

to breathe in

respirer

DEF

To draw air into the lungs.

Inhale is the more formal one-word equivalent.

FR

Pour aspirer de l'air dans les poumons.

Inspirer est l'équivalent plus formel d'un mot.

Breathe in slowly through your nose.

Inspirez lentement par le nez.

She breathed in before answering.

Elle inspira avant de répondre.



4

to glance at*jeter un coup d'œil · regarder rapidement · apercevoir*

DEF

to look quickly at something without studying it carefully

Glance implies speed and lightness — you get just enough information without stopping to focus. Opposite of 'stare at' or 'study'.

FR

*Regarder rapidement quelque chose sans l'étudier attentivement.**Regarder implique rapidité et légèreté — tu obtiens juste assez d'informations sans t'arrêter pour te concentrer.**She glanced at her planner and saw she had three deadlines that week.**Elle a jeté un coup d'œil à son agenda et a vu qu'elle avait trois échéances cette semaine.**He glanced at his phone just long enough to check the time.**Il a regardé rapidement son téléphone juste assez longtemps pour vérifier l'heure.*

5

to adjust to*s'adapter à · s'habituer à · s'ajuster à*

DEF

to become used to a new situation, environment, or condition over time

Adjusting is gradual — your eyes adjust to light, you adjust to a new schedule, to a new country. It implies time and a process of change.

FR

*Devenir habitué à une nouvelle situation, environnement ou condition avec le temps.**S'adapter est un processus graduel — tes yeux s'ajustent à la lumière, tu t'adaptes à un nouvel emploi du temps, à un nouveau pays. Cela implique du temps et un processus de changement.**Give your eyes a moment to adjust to the morning light before getting up.**Donne à tes yeux un moment pour s'habituer à la lumière du matin avant de te lever.**It took her two weeks to adjust to the early morning lectures.**Il lui a fallu deux semaines pour s'habituer aux cours du matin.*

6

to slow down*ralentir · diminuer · freiner*

DEF

to reduce your speed or pace; to move, think, or speak more deliberately and without rushing

Slowing down is harder than speeding up — it requires intention. In English learning, slowing down your listening or speaking reveals details you miss when rushing.

FR

*Réduire ta vitesse ou ton rythme; agir, penser ou parler de manière plus délibérée et sans se précipiter.**Ralentir est plus difficile que d'accélérer — cela demande de l'intention. En apprenant l'anglais, ralentir ton écoute ou ta parole révèle des détails que tu manques en te précipitant.**Slow down when you speak — clarity matters more than speed.**Ralenti quand tu parles — la clarté compte plus que la vitesse.**The podcast is designed to help you slow down and actually absorb the English around you.**Le podcast est conçu pour t'aider à ralentir et à vraiment absorber l'anglais qui t'entoure.*

7

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.*

8

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.*

9

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.*

10

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.*