

The Happiness Trap: Why the Excitement Never Lasts

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

12 learning entries

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

1

hedonic adaptation

adaptation hédonique

DEF

The tendency to become used to positive or negative changes so their emotional effect weakens.

Used in psychology; adaptation describes the fading response, not the search for the next reward.

FR

Tendance à s'habituer aux changements jusqu'à ce que leur effet émotionnel diminue.

Décrit l'affaiblissement de la réaction, pas la quête suivante.

Hedonic adaptation made the new phone feel ordinary.

L'adaptation hédonique a rendu le nouveau téléphone ordinaire.

Even a promotion can lose its emotional power over time.

Même une promotion peut perdre son effet émotionnel.

2

the hedonic treadmill

le tapis roulant hédonique

DEF

The cycle of returning towards a familiar level of happiness and then chasing another reward.

A metaphor: like walking on a treadmill, you keep moving without reaching lasting satisfaction.

FR

Cycle qui ramène vers un niveau habituel de bonheur avant de poursuivre une autre récompense.

Métaphore d'un mouvement sans satisfaction durable.

The hedonic treadmill kept him chasing the next purchase.

Le tapis roulant hédonique le poussait vers le prochain achat.

More success did not take her off the hedonic treadmill.

Davantage de succès ne l'en a pas libérée.

3

a sunk cost

un coût irrécupérable

DEF

Time, money or effort already spent and impossible to recover.

Past investment should not determine a new decision; "sunk-cost effect" names the bias.

FR

Temps, argent ou effort déjà dépensé et impossible à récupérer.

L'investissement passé ne devrait pas dicter une nouvelle décision.

The unused gym membership was a sunk cost.

L'abonnement inutilisé était un coût irrécupérable.

Do not let a sunk cost control your next decision.

Ne laissez pas un coût irrécupérable guider votre prochaine décision.



4

baseline*niveau de référence*

DEF

A usual or reference level to which something tends to return.

In this episode it means a familiar emotional range, not a fixed amount of happiness.

FR

Niveau habituel vers lequel quelque chose tend à revenir.

Ici, il s'agit d'une zone émotionnelle familière, pas d'une valeur fixe.

Her mood moved back towards its baseline.

Son humeur est revenue vers son niveau de référence.

We need a baseline before measuring improvement.

Il faut un niveau de référence avant de mesurer les progrès.

5

to chase*poursuivre*

DEF

To pursue something repeatedly in the hope of obtaining it.

Often suggests restless effort; figuratively, people chase success, approval or happiness.

FR

Chercher continuellement à obtenir quelque chose.

Peut suggérer une quête agitée du succès, de l'approbation ou du bonheur.

He kept chasing the next purchase.

Il poursuivait sans cesse le prochain achat.

She stopped chasing other people's approval.

Elle a cessé de rechercher l'approbation des autres.

6

fleeting*fugace*

DEF

Lasting for only a very short time.

Common for moments, feelings, opportunities or impressions; slightly literary but widely useful.

FR

Qui ne dure que très peu de temps.

S'emploie pour des moments, sentiments, occasions ou impressions.

The excitement was real but fleeting.

L'enthousiasme était réel mais fugace.

She caught a fleeting glimpse of the actor.

Elle a aperçu l'acteur un bref instant.

7

contentment*contentement*

DEF

A calm feeling of satisfaction with what you have or with the present situation.

Quieter and steadier than excitement; it does not imply giving up ambition.

FR

Satisfaction calme face à ce que l'on possède ou à la situation présente.

Plus stable que l'enthousiasme; ne signifie pas renoncer à ses ambitions.

Contentment does not need to be bought.

Le contentement ne s'achète pas.

He found contentment in a simple routine.

Il a trouvé le contentement dans une routine simple.



8

detachment*détachement*

DEF

The ability to care without making your peace depend on a particular outcome.

Here it does not mean coldness or indifference; it means loosening emotional dependence.

FR

Capacité à s'impliquer sans faire dépendre sa paix d'un résultat précis.

Ne signifie ici ni froideur ni indifférence.

Detachment helped her accept the result.

Le détachement l'a aidée à accepter le résultat.

He worked hard with some detachment from the outcome.

Il a travaillé dur sans dépendre émotionnellement du résultat.

9

impermanence*impermanence*

DEF

The idea or fact that things, feelings and situations do not last forever.

Central in Buddhist thought; in everyday English it highlights change and transience.

FR

Idée ou fait que les choses, émotions et situations ne durent pas toujours.

Notion centrale du bouddhisme; souligne le changement.

Accepting impermanence can reduce our need for control.

Accepter l'impermanence peut réduire le besoin de contrôle.

The season reminded her of life's impermanence.

La saison lui a rappelé l'impermanence de la vie.

10

peace of mind*tranquillité d'esprit*

DEF

A calm mental state without persistent worry.

A fixed collocation; say "peace of mind", not literally "peace in the mind".

FR

État mental calme sans inquiétude persistante.

Locution figée en anglais.

Do not build your peace of mind on possessions.

Ne fondez pas votre tranquillité d'esprit sur les possessions.

Insurance gave them peace of mind.

L'assurance leur a apporté une tranquillité d'esprit.

11

to grip tightly*s'agripper*

DEF

To hold something very firmly; figuratively, to resist letting go of an object, feeling or expectation.

The figurative use suggests fear, attachment or a strong need for control.

FR

Tenir très fermement ou, au figuré, refuser de lâcher une attente.

Le sens figuré évoque peur, attachement ou besoin de contrôle.

We grip tightly when we fear losing something.

Nous nous agrippons lorsque nous craignons de perdre.

She was gripping tightly to her original plan.

Elle s'agrippait à son plan initial.



12

to walk away with something*repartir avec quelque chose*

DEF

To leave an experience having gained an idea, skill or benefit.

Here it is figurative, not physical; common in presentations, lessons and negotiations.

FR

Quitter une expérience en ayant acquis une idée, compétence ou utilité.

Sens figuré fréquent dans les cours et présentations.

You will walk away with useful English.

Vous repartirez avec de l'anglais utile.

Everyone walked away with a clearer plan.

Tout le monde est reparti avec un plan plus clair.

