

Eat the Frog First: Stop Procrastinating and Do What Matters

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

8 learning entries

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

1

to put something off

remettre quelque chose à plus tard · repousser

DEF

To delay doing something, especially because it feels difficult or unpleasant.

A separable phrasal verb: put the call off or put it off. It often suggests avoidable delay.

FR

Retarder une tâche, notamment parce qu'elle paraît difficile ou désagréable.

Ce phrasal verb est séparable : put the call off ou put it off ; il suggère souvent un retard évitable.

I kept putting the difficult phone call off.

Je n'arrêtais pas de repousser cet appel difficile.

Do not put the application off until the final day.

Ne remets pas la candidature au dernier jour.

2

to get something done

terminer quelque chose · mener quelque chose à bien

DEF

To complete a task successfully.

The focus is on achieving the result, not simply spending time or appearing busy.

FR

Achever une tâche avec succès.

L'accent porte sur le résultat, et non sur le temps passé ou l'impression d'être occupé.

I was busy, but I did not get the important thing done.

J'étais occupé, mais je n'ai pas terminé l'essentiel.

Let us get the report done before lunch.

Terminons le rapport avant le déjeuner.

3

to tick something off

cocher quelque chose · rayer une tâche terminée

DEF

To mark an item on a list as completed.

Common in British English; American English often uses check something off.

FR

Marquer un élément d'une liste comme terminé.

Courant en anglais britannique ; l'anglais américain emploie souvent check something off.

I ticked off three small tasks before breakfast.

J'ai coché trois petites tâches avant le petit-déjeuner.

Tick each step off as you finish it.

Coche chaque étape à mesure que tu la termines.



4

a weight off your shoulders*un poids en moins · se sentir soulagé*

DEF

A great feeling of relief after a worry or responsibility disappears.

A figurative expression; it describes emotional pressure as a physical weight being removed.

FR

Grand soulagement lorsqu'une inquiétude ou une responsabilité disparaît.

Expression figurée qui représente la pression émotionnelle comme un poids physique retiré.

Making that difficult call was a weight off my shoulders.

Passer cet appel difficile m'a enlevé un poids des épaules.

Submitting the final assignment felt like a weight off her shoulders.

Rendre le devoir final lui a enlevé un poids.

5

decision fatigue*fatigue décisionnelle*

DEF

Mental tiredness caused by making too many decisions.

A useful productivity and psychology term; even small choices can become harder after many earlier decisions.

FR

Fatigue mentale provoquée par un trop grand nombre de décisions.

Terme de productivité et de psychologie ; même les petits choix deviennent plus difficiles après de nombreuses décisions.

By late afternoon, decision fatigue makes every choice feel difficult.

En fin d'après-midi, la fatigue décisionnelle rend chaque choix difficile.

Planning the night before can reduce decision fatigue.

Planifier la veille peut réduire la fatigue décisionnelle.

6

to put something down on paper*mettre quelque chose par écrit · coucher quelque chose sur le papier*

DEF

To write an idea or plan so that it becomes clear and concrete.

The paper may be literal or figurative; the expression emphasises moving from a vague thought to written form.

FR

Écrire une idée ou un plan afin de le rendre clair et concret.

Le papier peut être littéral ou figuré ; l'expression souligne le passage d'une pensée vague à l'écrit.

Put tomorrow's priority down on paper tonight.

Mets par écrit ce soir la priorité de demain.

The idea became clearer when we put it down on paper.

L'idée est devenue plus claire quand nous l'avons couchée sur le papier.

7

a self-reinforcing loop*une boucle auto-renforçante · un cercle qui se renforce*

DEF

A process in which one result makes the same process stronger and more likely to continue.

It can describe a positive cycle, such as progress building confidence, or a negative one.

FR

Processus dans lequel un résultat renforce le même mécanisme et augmente ses chances de se poursuivre.

Il peut décrire un cycle positif, comme le progrès qui nourrit la confiance, ou un cycle négatif.

Action and confidence can form a self-reinforcing loop.

L'action et la confiance peuvent former une boucle auto-renforçante.

Avoidance can also become a self-reinforcing loop.

L'évitement peut lui aussi devenir une boucle auto-renforçante.



8

to move forward*avancer · progresser*

DEF

To make progress with a task, plan or situation.

Often figurative; it contrasts productive progress with activity that does not change the situation.

FR

Faire des progrès dans une tâche, un projet ou une situation.

Souvent figuré ; oppose un progrès productif à une activité qui ne change pas la situation.

I was busy, but I was not moving forward.

J'étais occupé, mais je n'avancais pas.

One clear decision helped the project move forward.

Une décision claire a fait avancer le projet.

