

Why Saying No Is a Productivity Superpower

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

14 learning entries

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

1

to feel your stomach sink

avoir l'estomac qui se noue

DEF

To experience a sudden feeling of fear, disappointment or dread.

A vivid informal expression describing an emotional reaction as a physical sensation in the stomach.

FR

Ressentir soudainement de la peur, de la déception ou de l'appréhension.

Expression imagée et informelle décrivant une émotion comme une sensation physique.

My stomach sank when I saw the missed deadline.

J'ai eu l'estomac noué en voyant que l'échéance était dépassée.

Her stomach sank as soon as the phone rang.

Son estomac s'est noué dès que le téléphone a sonné.

2

famous last words

les fameuses dernières paroles

DEF

A humorous comment used after a confident prediction that later proves wrong.

Usually said ironically; it does not literally refer to somebody's final words before death.

FR

Commentaire humoristique après une prédiction assurée qui se révèle fausse.

S'emploie avec ironie et ne désigne généralement pas de véritables dernières paroles.

"It will only take five minutes." Famous last words.

« Cela ne prendra que cinq minutes. » Les fameuses dernières paroles.

He said the journey would be easy—famous last words.

Il a dit que le voyage serait facile : les fameuses dernières paroles.

3

a rule of thumb

une règle empirique · une règle générale

DEF

A practical general guideline that is useful but not exact in every situation.

It introduces an approximate working principle, not a strict scientific rule.

FR

Principe pratique utile mais qui n'est pas exact dans toutes les situations.

Il s'agit d'un repère approximatif, pas d'une loi scientifique stricte.

As a rule of thumb, begin with the task that has a real deadline.

En règle générale, commencez par la tâche qui a une vraie échéance.

This is a useful rule of thumb, not a mathematical law.

C'est une règle empirique utile, pas une loi mathématique.



4

to turn someone down*refuser la demande de quelqu'un · décliner une invitation*

DEF

To refuse a request, invitation or offer from someone.

A common phrasal verb; the object can go between turn and down: turn the invitation down.

FR

Ne pas accepter la demande, l'invitation ou l'offre de quelqu'un.

*Phrasal verb séparable : turn the invitation down ou turn it down.**She turned the request down politely.**Elle a refusé la demande poliment.**I had to turn him down because my week was already full.**J'ai dû décliner sa demande parce que ma semaine était déjà chargée.*

5

to step back*prendre du recul · se retirer progressivement*

DEF

To reduce your involvement in an activity or responsibility.

It can mean withdrawing partly rather than abandoning something immediately.

FR

Réduire son implication dans une activité ou une responsabilité.

*Peut désigner un retrait partiel plutôt qu'un abandon immédiat.**I can help once more, but then I need to step back.**Je peux encore aider une fois, mais ensuite je dois prendre du recul.**She stepped back from the committee after the event.**Elle s'est retirée du comité après l'événement.*

6

to break the pattern*rompre le schéma · briser le cycle*

DEF

To stop a repeated way of behaving or a recurring situation.

Often used when a habit or cycle continues automatically until someone acts differently.

FR

Mettre fin à un comportement répété ou à une situation récurrente.

*S'emploie souvent lorsqu'une habitude continue automatiquement jusqu'à ce que quelqu'un agisse autrement.**One honest conversation broke the pattern.**Une conversation honnête a rompu le schéma.**Changing the morning routine helped him break the pattern.**Changer sa routine matinale l'a aidé à briser le cycle.*

7

to disguise something as something else*déguiser quelque chose en autre chose*

DEF

To hide the true nature of something by making it appear different.

Common structure: disguise A as B. It can be literal or figurative.

FR

Cacher la véritable nature de quelque chose en lui donnant une autre apparence.

*Structure fréquente : disguise A as B ; emploi littéral ou figuré.**The unnecessary task was disguised as an urgent one.**La tâche inutile était déguisée en tâche urgente.**The advertisement disguised a sales pitch as friendly advice.**La publicité a déguisé un argument de vente en conseil amical.*

8

to set a boundary*fixer une limite*

DEF

To state a clear limit on what you are willing or able to do.

Common in discussions about time, work and relationships; a boundary should be specific and respectful.

FR

Exprimer clairement ce que l'on accepte ou ce que l'on est capable de faire.

Expression fréquente à propos du temps, du travail et des relations ; la limite doit être précise et respectueuse.

She set a clear boundary around her availability.

Elle a fixé une limite claire concernant sa disponibilité.

Setting a boundary does not require an angry tone.

Fixer une limite ne demande pas d'employer un ton agressif.

9

to commit to something*s'engager à faire quelque chose · s'engager dans quelque chose*

DEF

To promise your time, effort or support to an activity or responsibility.

Often followed by a noun or -ing form: commit to the project; commit to attending weekly.

FR

Promettre du temps, des efforts ou du soutien à une activité ou une responsabilité.

Suivi d'un nom ou d'une forme en -ing : commit to the project ; commit to attending.

I cannot commit to another weekly meeting.

Je ne peux pas m'engager à participer à une autre réunion hebdomadaire.

Before you commit to the course, check your schedule.

Avant de vous engager dans la formation, vérifiez votre emploi du temps.

10

to take something on*prendre quelque chose en charge · assumer quelque chose*

DEF

To accept responsibility for a task, role or amount of work.

A separable phrasal verb: take the project on or take it on. It often implies additional responsibility.

FR

Accepter la responsabilité d'une tâche, d'un rôle ou d'une charge de travail.

Phrasal verb séparable : take the project on ou take it on ; implique souvent une responsabilité supplémentaire.

I can help, but I cannot take on the whole project.

Je peux aider, mais je ne peux pas prendre en charge tout le projet.

She took on a new role after the promotion.

Elle a assumé un nouveau rôle après sa promotion.

11

to get back to someone*revenir vers quelqu'un · répondre à quelqu'un plus tard*

DEF

To contact someone later with an answer or more information.

The phrase normally implies that a response has been delayed for a practical reason.

FR

Recontacter quelqu'un plus tard avec une réponse ou des informations supplémentaires.

Indique généralement que la réponse est reportée pour une raison pratique.

Let me check my priorities and get back to you this afternoon.

Laissez-moi vérifier mes priorités et je vous répondrai cet après-midi.

The manager promised to get back to us by Friday.

La responsable a promis de revenir vers nous avant vendredi.



12

to cut through the noise*distinguer l'essentiel dans le bruit · aller à l'essentiel*

DEF

To identify what is important in a confusing situation full of distractions or information.

A figurative expression; noise means irrelevant detail, competing opinions or mental clutter.

FR

Identifier ce qui compte dans une situation confuse remplie de distractions ou d'informations.

Expression figurée : noise représente les détails inutiles, les opinions concurrentes ou la confusion mentale.

One honest question helped me cut through the noise.

Une question honnête m'a aidé à distinguer l'essentiel.

The summary cuts through the noise and shows the real issue.

Le résumé va à l'essentiel et montre le véritable problème.

13

to delegate*déléguer*

DEF

To give responsibility for a task to another person who can complete it.

Delegating includes agreeing on the expected result and deadline; it is not simply dumping work on someone.

FR

Confier à une autre personne la responsabilité d'accomplir une tâche.

Déléguer suppose de convenir du résultat attendu et du délai ; ce n'est pas se débarrasser du travail.

She delegated the collection to a colleague who was nearby.

Elle a délégué la collecte à un collègue qui se trouvait à proximité.

Good managers delegate clearly instead of controlling every detail.

Les bons responsables délèguent clairement au lieu de contrôler chaque détail.

14

to let something go*laisser quelque chose derrière soi · lâcher prise*

DEF

To stop holding on to a task, concern or situation and allow it to end.

Often figurative; it can mean consciously releasing an unnecessary responsibility, not carelessly forgetting it.

FR

Cesser de s'accrocher à une tâche, une inquiétude ou une situation et accepter qu'elle se termine.

Souvent figuré ; il s'agit d'abandonner consciemment une responsabilité inutile.

The task added no value, so I let it go.

La tâche n'apportait aucune valeur, alors je l'ai laissée tomber.

She found it difficult to let the old disagreement go.

Elle a eu du mal à laisser derrière elle cet ancien désaccord.

