

How to Cross Any Desert: One Step at a Time

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

12 learning entries

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

1

to feel overwhelmed

se sentir dépassé(e) · se sentir submergé(e)

DEF

To feel that a task, situation or emotion is too much to manage.

A common B1–B2 expression. “Overwhelmed by” introduces the cause; “overwhelmed with” often introduces a large amount of work or emotion.

FR

Avoir l'impression qu'une tâche, une situation ou une émotion est trop difficile à gérer.

« Dépassé » insiste sur le manque de capacité ; « submergé » évoque une quantité ou une émotion très forte.

Julia felt overwhelmed by the idea of learning to drive.

Julia s'est sentie dépassée par l'idée d'apprendre à conduire.

Break the project into smaller steps when you feel overwhelmed.

Divisez le projet en étapes plus petites lorsque vous vous sentez dépassé.

2

manageable

gérable · à la portée de quelqu'un

DEF

Small, simple or controlled enough to deal with successfully.

It does not mean “easy”; it means that the difficulty has been reduced to a level you can handle.

FR

Assez petit, simple ou maîtrisé pour pouvoir être traité avec succès.

Cela ne veut pas forcément dire « facile », mais ramené à un niveau que l'on peut gérer.

One visible step made the enormous goal feel manageable.

Une étape visible a rendu cet immense objectif plus gérable.

Can we divide the workload into manageable pieces?

Pouvons-nous diviser la charge de travail en parties gérables ?

3

a habit that sticks

une habitude qui tient · une habitude durable

DEF

A habit that continues and becomes part of your normal routine.

“Stick” is informal and metaphorical here: the habit remains instead of disappearing after a few days.

FR

Une habitude qui se poursuit et finit par faire partie de la routine normale.

« Stick » est ici familier et métaphorique : l'habitude reste au lieu de disparaître après quelques jours.

Martin wanted to build a reading habit that actually sticks.

Martin voulait créer une habitude de lecture qui tienne vraiment.

Start small if you want the new routine to stick.

Commencez petit si vous voulez que la nouvelle routine dure.



4

a point of reference*un point de repère · un point de référence*

DEF

A fixed or known thing used to understand direction, position or progress.

It can be physical, like a landmark, or abstract, like a target, standard or earlier result.

FR

Un élément fixe ou connu qui sert à comprendre une direction, une position ou une progression.

Il peut être concret, comme une balise, ou abstrait, comme un objectif ou un résultat antérieur.

Each oil drum was a point of reference in the desert.

Chaque fût constituait un point de repère dans le désert.

Use last month's results as a point of reference.

Utilisez les résultats du mois dernier comme point de référence.

5

one step at a time*pas à pas · une étape à la fois*

DEF

By dealing with one small stage before moving to the next.

A reassuring fixed expression used when a goal feels large or uncertain.

FR

Traiter une petite étape avant de passer à la suivante.

Expression rassurante employée lorsqu'un objectif paraît grand ou incertain.

You do not cross a desert all at once; you go one step at a time.

On ne traverse pas un désert d'un seul coup ; on avance pas à pas.

I am learning to drive one step at a time.

J'apprends à conduire une étape à la fois.

6

just for today*juste pour aujourd'hui · rien que pour aujourd'hui*

DEF

Only for the present day, without making a permanent commitment.

A useful self-management phrase that reduces the psychological weight of words such as "forever" or "every day".

FR

Uniquement pour la journée présente, sans prendre d'engagement permanent.

Cette formule réduit le poids psychologique de mots comme « toujours » ou « tous les jours ».

I am not promising forever; just for today, I will read for ten minutes.

Je ne le promets pas pour toujours ; juste pour aujourd'hui, je lirai dix minutes.

Just for today, put your phone away while you study.

Rien que pour aujourd'hui, rangez votre téléphone pendant que vous étudiez.

7

to anchor a habit*ancrer une habitude · associer une habitude à une routine*

DEF

To connect a new habit to an existing routine so that the routine acts as a reminder.

Closely related to "habit stacking": after an established action, you immediately perform the new one.

FR

Relier une nouvelle habitude à une routine existante afin que celle-ci serve de rappel.

Proche du « habit stacking » : juste après une action bien installée, on effectue la nouvelle.

Martin anchored reading to his morning coffee.

Martin a associé la lecture à son café du matin.

Anchor your pronunciation practice to brushing your teeth.

Associez votre pratique de la prononciation au brossage des dents.



8

to start over from zero*repartir de zéro · tout recommencer*

DEF

To begin again completely, without keeping earlier progress.

Often used for projects, habits or relationships. The episode challenges the idea that one missed day erases all previous progress.

FR

Recommencer entièrement sans conserver les progrès antérieurs.

S'emploie pour des projets, des habitudes ou des relations ; manquer un jour n'efface pas tous les progrès.

Missing one practice session does not mean you must start over from zero.

Manquer une séance d'entraînement ne signifie pas qu'il faut repartir de zéro.

We lost the file and had to start over from zero.

Nous avons perdu le fichier et avons dû tout recommencer.

9

to add up*s'additionner · s'accumuler*

DEF

To accumulate gradually until the total becomes important or noticeable.

Here it is intransitive and metaphorical. It can also mean "to calculate a total" or, informally, "to make sense".

FR

S'accumuler progressivement jusqu'à produire un total important ou visible.

Ici, le verbe est intransitif et métaphorique ; il peut aussi signifier calculer un total.

Fifteen minutes of practice a day really adds up over a year.

Quinze minutes de pratique par jour finissent par représenter beaucoup sur une année.

Small improvements add up to a major change.

Les petites améliorations s'additionnent pour produire un changement majeur.

10

dead time*temps mort · temps inutilisé*

DEF

Time when you are waiting or travelling and are not actively doing a planned task.

An informal productivity collocation. It can be reframed as available time, but rest may still be the best use of it.

FR

Temps d'attente ou de déplacement pendant lequel aucune tâche prévue n'est réalisée.

Collocation informelle liée à la productivité ; on peut l'utiliser, mais le repos reste parfois le meilleur choix.

He turned his dead time on the train into study time.

Il a transformé son temps mort dans le train en temps d'étude.

I use some of my dead time to review vocabulary.

J'utilise une partie de mon temps mort pour réviser du vocabulaire.

11

to fall off track*s'écarter de son plan · perdre le fil*

DEF

To stop following a plan, routine or path towards a goal.

A conversational metaphor. It suggests a temporary deviation, not permanent failure; "get back on track" is its natural opposite.

FR

Cesser de suivre un plan, une routine ou le chemin vers un objectif.

Métaphore conversationnelle qui suggère un écart temporaire, pas un échec définitif ; son contraire naturel est « se remettre sur les rails ».

One difficult week made her fall off track.

Une semaine difficile l'a écartée de son plan.

If you fall off track, restart with one small action.

Si vous perdez le fil, reprenez avec une petite action.



12

a fresh start*un nouveau départ · un nouveau commencement***DEF**

A new beginning, especially after a problem, failure or period of inactivity.

A positive, common collocation. It focuses on renewed opportunity rather than punishment for the past.

FR

Un nouveau début, surtout après un problème, un échec ou une période d'inactivité.

Collocation positive et courante qui met l'accent sur une nouvelle possibilité plutôt que sur le passé.

Monday always feels like a fresh start.

Le lundi donne toujours l'impression d'un nouveau départ.

After the setback, she gave the project a fresh start.

Après ce revers, elle a donné un nouveau départ au projet.

