

They Studied Happiness for 80 Years | How to Live a Good Life, Part 1

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

15 learning entries

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

1

to chase an opportunity

chercher activement une occasion · poursuivre une possibilité

DEF

To work persistently to obtain a chance, goal or professional opening.

Chase is metaphorical here and suggests active, repeated effort rather than simply waiting for an opportunity.

FR

Travailler avec persévérance pour obtenir une occasion, atteindre un objectif ou décrocher une possibilité professionnelle.

Chase est métaphorique et souligne des efforts actifs et répétés, et non une simple attente.

Julia had been chasing the live interview for eight months.

Julia essayait d'obtenir cette interview en direct depuis huit mois.

He spent weeks chasing an opportunity to present his idea.

Il a passé des semaines à chercher une occasion de présenter son idée.

2

to pick up the phone

prendre son téléphone · décrocher le téléphone

DEF

To take your phone in order to call or message someone; it can also mean to answer a call.

The context decides whether pick up means physically taking the phone or answering it. In this episode, it marks the first small action toward connection.

FR

Prendre son téléphone pour appeler ou écrire à quelqu'un ; l'expression peut aussi signifier répondre à un appel.

Le contexte indique s'il s'agit de prendre physiquement le téléphone ou de répondre. Ici, c'est le premier petit geste vers l'autre.

Julia picked up her phone to share the good news.

Julia a pris son téléphone pour annoncer la bonne nouvelle.

If you feel lonely, pick up the phone and call someone you trust.

Si vous vous sentez seul, prenez votre téléphone et appelez une personne de confiance.

3

to follow someone over time

suivre quelqu'un dans le temps · suivre l'évolution de quelqu'un

DEF

To observe or study the same person repeatedly during a long period.

In research, follow does not mean physically walking behind someone. It means collecting information about the same participants at different points in their lives.

FR

Observer ou étudier la même personne à plusieurs reprises pendant une longue période.

En recherche, follow ne signifie pas marcher derrière quelqu'un, mais recueillir des données sur les mêmes participants à différents moments de leur vie.

The researchers followed the participants over their whole lives.

Les chercheurs ont suivi les participants tout au long de leur vie.

The study follows new parents over a period of five years.

L'étude suit de jeunes parents pendant cinq ans.



4

to take part*participer · prendre part*

DEF

To participate in an activity, event, project or study.

Take part is followed by in: take part in a study. It is neutral and common in both spoken and written English.

FR

Participer à une activité, un événement, un projet ou une étude.

En anglais, l'expression se construit avec in : take part in a study. Elle est neutre et courante à l'oral comme à l'écrit.

Seven hundred and twenty-four people agreed to take part in the study.

Sept cent vingt-quatre personnes ont accepté de participer à l'étude.

Would you like to take part in our community event?

Aimeriez-vous participer à notre événement de quartier ?

5

to keep track of something*suivre quelque chose · tenir un relevé de quelque chose*

DEF

To continue recording, monitoring or staying informed about something as it changes.

Use keep track of plus a noun. Lose track of has the opposite meaning: to stop knowing the position, progress or amount.

FR

Continuer à noter ou à surveiller quelque chose, ou rester informé de son évolution.

On emploie keep track of devant un nom. Lose track of exprime l'inverse : ne plus connaître la position, la progression ou la quantité.

The researchers kept track of every job, illness and divorce.

Les chercheurs ont consigné chaque emploi, chaque maladie et chaque divorce.

I use a notebook to keep track of my weekly goals.

J'utilise un carnet pour suivre mes objectifs hebdomadaires.

6

the starting line*le point de départ · les conditions initiales*

DEF

The conditions or advantages a person has at the beginning of a process or of life.

This is a race metaphor. It acknowledges that people do not begin with equal money, health, safety or opportunity.

FR

Les conditions ou les avantages dont une personne dispose au début d'un processus ou de sa vie.

Cette métaphore de la course reconnaît que tout le monde ne commence pas avec les mêmes ressources, la même santé, la même sécurité ou les mêmes possibilités.

The participants had very different starting lines.

Les participants avaient des points de départ très différents.

Talent matters, but your starting line also affects the journey.

Le talent compte, mais votre point de départ influence également le parcours.



7

a recurring pattern*un schéma récurrent · une tendance répétée*

DEF

A repeated tendency or result that appears in different situations or over time.

Pattern is more cautious than rule or proof: it describes something observed repeatedly without claiming that it happens in every case.

FR

Une tendance ou un résultat qui réapparaît dans différentes situations ou au fil du temps.

Pattern est plus prudent que règle ou preuve : il décrit une observation répétée sans affirmer qu'elle se produit dans tous les cas.

The same pattern kept appearing across eighty years of data.

Le même schéma a continué d'apparaître pendant quatre-vingts ans de données.

We noticed a recurring pattern in the customer feedback.

Nous avons remarqué une tendance récurrente dans les avis des clients.

8

the foundations of something*les fondements de quelque chose · les bases de quelque chose*

DEF

The basic principles, relationships or structures that support everything else.

This metaphor comes from a building: foundations are mostly unseen, but the whole structure depends on them. It is usually plural in this abstract sense.

FR

Les principes, les relations ou les structures élémentaires qui soutiennent tout le reste.

La métaphore vient du bâtiment : les fondations sont peu visibles, mais toute la structure repose sur elles.

Reliable relationships are among the foundations of a good life.

Les relations fiables font partie des fondements d'une bonne vie.

Trust is one of the foundations of effective teamwork.

La confiance est l'une des bases d'un travail d'équipe efficace.

9

the postponed life*la vie remise à plus tard · une vie en attente*

DEF

A way of living in which meaningful relationships or experiences are repeatedly delayed until some imagined calmer future.

This is a memorable metaphor rather than a fixed everyday idiom. It names the habit of saying I will live properly when work is over or life settles down.

FR

Une manière de vivre où l'on repousse sans cesse les relations ou les expériences importantes à un avenir supposé plus calme.

Il s'agit d'une métaphore marquante plutôt que d'une expression figée. Elle nomme l'habitude de promettre que l'on vivra vraiment lorsque le travail sera terminé ou que tout sera plus calme.

The postponed life begins with promises such as, 'I will call when this project is over.'

La vie remise à plus tard commence par des promesses comme « j'appellerai lorsque ce projet sera terminé ».

She realised she had been postponing joy until after her next promotion.

Elle a compris qu'elle repoussait la joie à l'après-promotion.



10

to put something off*remettre quelque chose à plus tard · repousser quelque chose*

DEF

To delay doing something until a later time.

A very common separable phrasal verb: *put off the call* or *put it off*, never *put off it*. It often suggests avoidance or repeated delay.

FR

Retarder une action jusqu'à un moment ultérieur.

Ce phrasal verb très courant est séparable : *put off the call* ou *put it off*, jamais *put off it*. Il suggère souvent l'évitement ou des reports répétés.

Daniel kept putting off the call to his sister.

Daniel remettait sans cesse à plus tard l'appel à sa sœur.

Do not put the difficult conversation off for another month.

Ne repoussez pas cette conversation difficile d'un mois supplémentaire.

11

to take someone for granted*tenir quelqu'un pour acquis · ne plus apprécier quelqu'un à sa juste valeur*

DEF

To stop appreciating a person because you assume they will always be available or supportive.

It usually carries criticism or regret. It does not mean take someone as a fact; the natural translation must express a lack of appreciation.

FR

Cesser d'apprécier une personne parce que l'on suppose qu'elle sera toujours disponible ou prête à nous soutenir.

L'expression traduit souvent un reproche ou un regret. Elle ne doit pas être rendue mot à mot : l'idée centrale est le manque de reconnaissance.

We often put off the people we take for granted.

Nous faisons souvent attendre les personnes que nous tenons pour acquises.

I never want to take your patience and support for granted.

Je ne veux jamais considérer ta patience et ton soutien comme acquis.

12

to lose touch with someone*perdre le contact avec quelqu'un · ne plus avoir de nouvelles de quelqu'un*

DEF

To stop communicating regularly with someone and gradually know less about each other's lives.

It often describes a gradual drift without a fight. Lose touch with is different from lose contact information, although the results can be similar.

FR

Cesser de communiquer régulièrement avec quelqu'un et connaître de moins en moins la vie de l'autre.

L'expression décrit souvent un éloignement progressif sans dispute. Elle ne signifie pas nécessairement que l'on a perdu les coordonnées de la personne.

Daniel slowly lost touch with his university friend.

Daniel a peu à peu perdu le contact avec son ami d'université.

We lost touch after school, but I still think about her.

Nous avons perdu contact après l'école, mais je pense encore à elle.



13

to catch up with someone*se donner des nouvelles · rattraper le temps perdu avec quelqu'un*

DEF

To talk with someone and share what has happened since you last spoke.

In this social meaning, catch up with does not mean reach someone who is ahead. Common invitations include Can we catch up? and Let's catch up over coffee.

FR

Parler avec quelqu'un et raconter ce qui s'est passé depuis la dernière conversation.

Dans ce sens social, catch up with ne signifie pas rattraper quelqu'un qui marche devant. L'expression sert souvent à proposer une rencontre informelle.

Can we catch up this week?

Est-ce qu'on peut se donner des nouvelles cette semaine ?

I caught up with an old colleague over lunch.

J'ai retrouvé une ancienne collègue à midi et nous nous sommes raconté nos nouvelles.

14

to make room for someone or something*faire de la place à quelqu'un ou à quelque chose · laisser de l'espace à quelqu'un ou à quelque chose*

DEF

To create enough physical, emotional or practical space for a person, idea or activity.

The expression can be literal, but it is metaphorical in the episode: listening creates space for another person's experience instead of dominating the conversation.

FR

Créer suffisamment d'espace physique, émotionnel ou pratique pour une personne, une idée ou une activité.

L'expression peut être littérale, mais elle est métaphorique dans l'épisode : écouter laisse une place à l'expérience de l'autre au lieu de dominer la conversation.

Reconnecting means making room for the other person's news.

Reprendre contact signifie faire de la place aux nouvelles de l'autre.

We need to make room in the schedule for rest.

Nous devons faire de la place au repos dans notre emploi du temps.

15

to be there for someone*être là pour quelqu'un · soutenir quelqu'un quand il en a besoin*

DEF

To be available to support, listen to or help someone when they need you.

There is not mainly about physical location. The expression describes reliable emotional or practical support.

FR

Être disponible pour soutenir, écouter ou aider quelqu'un lorsqu'il en a besoin.

There ne désigne pas principalement un lieu physique. L'expression décrit un soutien émotionnel ou pratique fiable.

The episode asks, 'Who am I there for?'

L'épisode demande : « Pour qui suis-je là ? »

She was there for me throughout a difficult year.

Elle a été là pour moi pendant toute une année difficile.

