

Why We Drift Apart — and How to Stay Close | How to Live a Good Life, Episode 3

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

16 learning entries

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

1

to drift apart

s'éloigner peu à peu

DEF

To become less close gradually, usually without a deliberate decision or argument.

Used for friends, couples or groups. The image suggests two things slowly moving in different directions.

FR

Devenir progressivement moins proche, généralement sans décision ni dispute précise.

S'emploie pour des amis, des couples ou des groupes et évoque un éloignement lent.

Martin and Tomás drifted apart without ever arguing.

Martin et Tomás se sont éloignés sans jamais se disputer.

Old friends can drift apart when nobody makes a plan.

De vieux amis peuvent s'éloigner si personne ne fait de projet.

2

shared history

histoire commune

DEF

Experiences and memories that two people have built together over time.

Shared history can strengthen a bond, but the episode contrasts past memories with present attention.

FR

Expériences et souvenirs que deux personnes ont construits ensemble au fil du temps.

Elle peut renforcer un lien, mais ne remplace pas l'attention présente.

A shared history does not keep a friendship alive by itself.

Une histoire commune ne maintient pas une amitié en vie à elle seule.

Their shared history helped them understand each other quickly.

Leur histoire commune les a aidés à se comprendre rapidement.

3

social fitness

forme sociale · santé relationnelle

DEF

The health and strength of your relationships, maintained through regular attention and action.

A metaphor based on physical fitness: relationships need repeated practice rather than one large effort.

FR

La santé et la solidité de vos relations, entretenues par une attention et des actions régulières.

Métaphore de la forme physique : les relations ont besoin d'un entraînement répété.

The seven questions helped Martin assess his social fitness.

Les sept questions ont aidé Martin à évaluer sa forme sociale.

Regular calls are a simple form of social-fitness training.

Des appels réguliers sont un entraînement relationnel simple.



4

a bid for connection*tentative de connexion · appel au lien*

DEF

A small action or comment that invites another person to give attention or respond.

John Gottman uses this term for everyday moments such as sharing a story, pointing at something or asking a small question.

FR

Petit geste ou commentaire qui invite l'autre à prêter attention ou à répondre.

Gottman emploie ce terme pour des moments ordinaires, pas de grandes déclarations.

Showing someone a bird can be a bid for connection.

Montrer un oiseau peut être une tentative de connexion.

Her joke was a bid for connection, so I stopped and listened.

Sa plaisanterie était une tentative de connexion ; je me suis arrêté pour écouter.

5

to turn towards someone*se tourner vers quelqu'un · répondre avec attention*

DEF

To respond to another person with attention, interest or warmth.

In relationship research, this is not necessarily physical movement; it means accepting a bid for connection.

FR

Répondre à l'autre avec attention, intérêt ou chaleur.

Il ne s'agit pas forcément d'un mouvement physique, mais d'accueillir une tentative de connexion.

Julia turned towards her partner by putting down the phone.

Julia s'est tournée vers son compagnon en posant son téléphone.

Turn towards your child when they want to show you something.

Tournez-vous vers votre enfant lorsqu'il veut vous montrer quelque chose.

6

to turn away*se détourner · ne pas répondre*

DEF

To fail to engage with someone who is seeking attention or connection.

It can be intentional, but often happens through distraction, tiredness or misunderstanding.

FR

Ne pas s'engager avec quelqu'un qui cherche de l'attention ou du lien.

Cela peut être volontaire, mais vient souvent de la distraction ou de la fatigue.

Looking at the phone made Julia turn away from the conversation.

Regarder son téléphone a détourné Julia de la conversation.

I was tired and turned away without noticing.

J'étais fatigué et je me suis détourné sans m'en rendre compte.

7

to pull back*prendre ses distances · se retirer*

DEF

To reduce contact or emotional involvement because you feel uncertain, hurt or rejected.

This phrasal verb suggests retreat rather than a direct ending. It is common in relationship and workplace contexts.

FR

Réduire le contact ou l'implication émotionnelle parce qu'on se sent incertain, blessé ou rejeté.

Ce verbe suggère un retrait plutôt qu'une rupture directe.

Nadia pulled back because she thought Rachel had rejected her.

Nadia a pris ses distances parce qu'elle pensait que Rachel l'avait rejetée.

He pulled back after his idea received a cold response.

Il a pris ses distances après la réaction froide à son idée.



8

to grab a coffee*prendre un café*

DEF

To meet someone informally for coffee, usually for a short conversation.

Grab makes the invitation sound casual and quick. With sometime, it may express warmth without fixing a real date.

FR

Rencontrer quelqu'un de manière informelle autour d'un café, généralement pour un bref échange.

*Grab rend l'invitation décontractée ; avec sometime, aucune date n'est encore fixée.**Rachel suggested that she and Nadia grab a coffee sometime.**Rachel a proposé à Nadia de prendre un café un de ces jours.**Shall we grab a coffee after the meeting?**On prend un café après la réunion ?*

9

to keep the answer open*laisser la réponse ouverte*

DEF

To avoid giving a final yes or no because a decision has not been made.

This is useful for interpreting soft or non-committal language. Open does not mean positive; it means unresolved.

FR

Éviter un oui ou un non définitif parce qu'aucune décision n'est encore prise.

*Ouverte ne veut pas dire positive, mais non résolue.**I will let you know may simply keep the answer open.**I will let you know peut simplement laisser la réponse ouverte.**She kept the answer open until she knew her schedule.**Elle a laissé la réponse ouverte jusqu'à connaître son emploi du temps.*

10

how to take something*comment interpréter quelque chose · comment prendre quelque chose*

DEF

How to understand or interpret the meaning, tone or intention of something.

Common in the pattern I was not sure how to take it. Here take does not mean physically receive.

FR

Comprendre le sens, le ton ou l'intention de quelque chose.

*Dans I was not sure how to take it, take ne signifie pas recevoir physiquement.**I was not sure how to take Rachel's vague invitation.**Je ne savais pas comment interpréter l'invitation vague de Rachel.**Was that a joke? I do not know how to take it.**Était-ce une plaisanterie ? Je ne sais pas comment le prendre.*

11

to put something in the diary*inscrire quelque chose dans l'agenda · fixer une date*

DEF

To agree on a specific date or time and record it in a calendar.

A common British expression. Diary here means a calendar or agenda, not a private journal.

FR

Convenir d'une date ou heure précise et la noter dans un calendrier.

*Expression britannique : diary signifie agenda, et non journal intime.**Let us put something in the diary before we both forget.**Inscrivons quelque chose dans l'agenda avant d'oublier.**We should put lunch in the diary for next Thursday.**Fixons le déjeuner à jeudi prochain.*

12

a ritual of connection*rituel de connexion*

DEF

A small, repeated habit that regularly brings people into contact.

Ritual does not have a religious meaning here. Regularity makes the connection easier to maintain.

FR

Petite habitude répétée qui remet régulièrement les personnes en contact.

Rituel n'a pas ici de sens religieux ; la régularité facilite le maintien du lien.

A Sunday phone call became their ritual of connection.

Un appel le dimanche est devenu leur rituel de connexion.

Our monthly walk is a simple ritual of connection.

Notre promenade mensuelle est un rituel de connexion simple.

13

to keep in touch*rester en contact*

DEF

To continue communicating with someone even when you do not see them often.

Usually followed by with. Passive social-media activity may not provide the direct contact the expression normally implies.

FR

Continuer à communiquer avec quelqu'un même sans le voir souvent.

S'emploie généralement avec with ; une activité passive sur les réseaux n'est pas forcément un vrai contact.

Martin believed that liking photos meant keeping in touch.

Martin croyait que mettre des mentions J'aime signifiait rester en contact.

We keep in touch with a short call every month.

Nous restons en contact grâce à un bref appel mensuel.

14

to catch up*se donner des nouvelles · rattraper le temps perdu*

DEF

To talk with someone you have not seen recently and exchange news.

Often used in invitations: Would you like to catch up? It can refer to the conversation or the meeting itself.

FR

Parler avec quelqu'un que l'on n'a pas vu récemment et échanger ses nouvelles.

Fréquent dans les invitations et peut désigner la conversation ou la rencontre.

Martin asked Tomás if he would like to catch up.

Martin a demandé à Tomás s'il voulait donner de ses nouvelles.

Let us catch up over lunch next week.

Donnons-nous des nouvelles autour d'un déjeuner la semaine prochaine.

15

to show up*être présent · répondre présent*

DEF

To be present and give someone your time, attention or support.

Beyond physically arriving, it often means being reliable and emotionally available.

FR

Offrir à quelqu'un sa présence, son temps, son attention ou son soutien.

Au-delà de la présence physique, cela implique souvent fiabilité et disponibilité émotionnelle.

Friendships need you to show up, not only to remember the past.

Une amitié exige votre présence, pas seulement des souvenirs.

She always shows up when her friends need help.

Elle répond toujours présente lorsque ses amis ont besoin d'aide.



16

to row*ramer · faire un effort pour le lien*

DEF

To move a boat through water using oars.

The episode uses row metaphorically: making a concrete effort stops a relationship from drifting.

FR

Faire avancer un bateau avec des rames ; dans l'épisode, agir concrètement pour une relation.

*La métaphore oppose l'action de ramer au fait de dériver passivement.**The training is not that he answers; it is that you rowed.**L'entraînement n'est pas qu'il réponde, mais que tu as ramé.**Both friends must row if they want the relationship to move forward.**Les deux amis doivent ramer pour faire avancer leur relation.*