

Verbs Focus

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

127 lines

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

EPISODE 2 — “The Ten Verbs That Move You Forward”

ÉPISODE 2 — “Les dix verbes qui te propulsent en avant”

[Soft acoustic intro music fades in – calm and reflective]

[La douce musique acoustique d'introduction s'estompe – calme et réfléchi]

Sometimes, one single verb can describe your whole learning journey.

Parfois, un seul verbe peut décrire tout ton parcours d'apprentissage.

A verb that carries motion, energy, or emotion — something that makes your English alive.

Un verbe qui porte mouvement, énergie ou émotion — quelque chose qui rend ton anglais vivant.

And that's exactly what today's episode is about.

Et c'est exactement de cela que parle l'épisode d'aujourd'hui.

Ten verbs that help you describe what really happens when you learn slowly, calmly, and intentionally.

Dix verbes qui t'aident à décrire ce qui se passe vraiment quand tu apprends lentement, calmement et intentionnellement.

If you stay with us till the end, you'll understand how each verb can give your English rhythm — and how using them in your own stories makes your speech sound natural and confident.

Si tu restes avec nous jusqu'à la fin, tu comprendras comment chaque verbe peut donner du rythme à ton anglais — et comment les utiliser dans tes propres histoires rend ton discours naturel et confiant.

So take a deep breath...

Alors prends une profonde respiration...

Let's move through these verbs together — one slow step at a time.

Allons à travers ces verbes ensemble — un pas lent à la fois.

□ PART 1 — pick up

□ PARTIE 1 — ramasser

Let's begin with one of the most natural verbs in English: pick up.

Commençons par l'un des verbes les plus naturels en anglais : ramasser.

It means to learn something without really studying it.

Cela signifie apprendre quelque chose sans vraiment l'étudier.



You don't memorize — you just pick it up by hearing it, reading it, or living it.

Tu ne mémorises pas — tu le ramasses simplement en l'entendant, en le lisant ou en le vivant.

Remember when Peter talked about learning pronunciation through shadowing?

Tu te souviens quand Peter a parlé d'apprendre la prononciation par le shadowing ?

He said, "After two weeks, I just picked up the rhythm." That's pick up.

Il a dit : "Après deux semaines, j'ai juste ramassé le rythme." Ça, c'est ramasser.

Compare it with learn — learn sounds serious, like a classroom.

Compare-le avec apprendre — apprendre sonne sérieux, comme une salle de classe.

Pick up is casual and human.

Ramasser est informel et humain.

You can say, "I picked up some new expressions from that movie."

Tu peux dire : "J'ai ramassé quelques nouvelles expressions de ce film."

Or, "Children pick up language faster because they don't study it — they live it." It's learning without pressure.

Ou, "Les enfants ramassent la langue plus vite parce qu'ils ne l'étudient pas — ils la vivent." C'est apprendre sans pression.

☐ PART 2 — overcome

☐ PARTIE 2 — surmonter

Our second verb is more emotional — overcome.

Notre deuxième verbe est plus émotionnel — surmonter.

It means to win against a difficulty, fear, or barrier.

Cela signifie gagner contre une difficulté, une peur ou une barrière.

I love this word because it appeared so many times in our stories.

J'adore ce mot parce qu'il est apparu tant de fois dans nos histoires.

Remember my childhood stutter?

Tu te souviens de mon bégaiement d'enfance ?

I said, "Music helped me overcome it." That word carries courage.

J'ai dit : "La musique m'a aidé à le surmonter." Ce mot porte du courage.

Compare it with beat or fight.

Compare-le avec battre ou combattre.

Those sound physical.

Ça sonne physique.

Overcome is mental and emotional.

Surmonter est mental et émotionnel.



You don't fight English — you overcome fear.

Tu ne combats pas l'anglais — tu surmontes la peur.

You can say, "She overcame her fear of speaking." Or, "I'm trying to overcome my perfectionism."

Tu peux dire : "Elle a surmonté sa peur de parler." Ou, "J'essaie de surmonter mon perfectionnisme."

It's a beautiful verb because it ends with victory — quiet, calm victory.

C'est un beau verbe parce qu'il se termine par la victoire — une victoire calme et tranquille.

□ PART 3 — get stuck

□ PARTIE 3 — rester coincé

Now let's get real — every learner gets stuck.

Maintenant, soyons réalistes — chaque apprenant se retrouve coincé.

Absolutely.

Absolument.

Get stuck means to stop moving forward, usually because you don't know what to do next.

Rester coincé signifie arrêter d'avancer, généralement parce que tu ne sais pas quoi faire ensuite.

You can say, "I got stuck on this word," or "I get stuck when I try to speak fast."

Tu peux dire : "Je suis resté coincé sur ce mot," ou "Je reste coincé quand j'essaie de parler vite."

Compare it with pause — pause is a choice.

Compare-le avec faire une pause — faire une pause est un choix.

Get stuck just happens.

Rester coincé arrive simplement.

It's natural.

C'est naturel.

But there's something interesting: Getting stuck isn't failure — it's feedback.

Mais il y a quelque chose d'intéressant : Rester coincé n'est pas un échec — c'est un retour d'information.

It's your brain saying, "Hey, I need more time here."

C'est ton cerveau qui dit : "Hé, j'ai besoin de plus de temps ici."

So next time you get stuck, don't panic.

Donc, la prochaine fois que tu restes coincé, ne panique pas.

Just slow down, breathe, and listen again.

Ralentis, respire et écoute à nouveau.

That's how you unstick your English.

C'est comme ça que tu débloques ton anglais.



⇒ □ PART 4 — refine

⇒ □ PARTIE 4 — affiner

Here's a more elegant verb — refine.

Voici un verbe plus élégant — affiner.

It means to make something better, smoother, or more precise.

Cela signifie rendre quelque chose meilleur, plus fluide ou plus précis.

You're not starting from zero — you already know something, but you want to polish it.

Tu ne commences pas à zéro — tu sais déjà quelque chose, mais tu veux le peaufiner.

In the "Shadowing Practice" episode, we said: "Shadowing isn't about repeating.

Dans l'épisode « Pratique de Shadowing », nous avons dit : « Le shadowing ne consiste pas à répéter.

It's about refining your ear and your rhythm."

C'est une question d'affiner ton oreille et ton rythme. »

Compare it with improve.

Compare-le avec améliorer.

Improve is general — you can improve anything.

Améliorer est général — tu peux améliorer n'importe quoi.

But refine is delicate.

Mais affiner est délicat.

It's about small, smart adjustments.

C'est une question de petits ajustements intelligents.

For example: "I'm refining my pronunciation." "She's refining her writing style."

Par exemple : « J'affine ma prononciation. » « Elle affine son style d'écriture. »

It's the verb of artists — and language learners are artists of sound.

C'est le verbe des artistes — et les apprenants de langues sont des artistes du son.

□ PART 5 — try out

□ PARTIE 5 — essayer

Verb number five — try out.

Verbe numéro cinq — essayer.

A friendly phrasal verb meaning to test something new and see how it feels.

Un verbe à particule amical qui signifie tester quelque chose de nouveau et voir comment cela se sent.

You can try out a word, a method, or even a new accent.

Tu peux essayer un mot, une méthode ou même un nouvel accent.



For example, “I tried out that new shadowing app.”

Par exemple, « J’ai essayé cette nouvelle application de shadowing. »

Compare it with experiment with.

Compare-le avec expérimenter avec.

That one sounds more scientific.

Celui-là sonne plus scientifique.

Try out is everyday and real.

Essayer est quotidien et réel.

You could even say, “I’m trying out speaking slower this week.” It’s playful — no pressure, just curiosity.

Tu pourrais même dire : « J’essaie de parler plus lentement cette semaine. » C’est ludique — pas de pression, juste de la curiosité.

And that’s what slow learning is all about — trying things calmly until they become natural.

Et c’est de ça qu’il s’agit dans l’apprentissage lent — essayer des choses calmement jusqu’à ce qu’elles deviennent naturelles.

☐ PART 6 — slow down

☐ PARTIE 6 — ralentir

And speaking of calm, the next verb is a lifestyle — slow down.

Et en parlant de calme, le prochain verbe est un style de vie — ralentir.

Yes!

Oui !

It means to reduce speed, but also to be more present and thoughtful.

Cela signifie réduire la vitesse, mais aussi être plus présent et réfléchi.

In the “Morning Routine” episode, we repeated this idea again and again: “When you slow down, you actually learn faster.”

Dans l’épisode « Routine Matinale », nous avons répété cette idée encore et encore : « Quand tu ralentis, tu apprends en fait plus vite. »

Compare it with relax — relax is about your body.

Compare-le avec te détendre — te détendre concerne ton corps.

Slow down is about your actions and attention.

Ralentir concerne tes actions et ton attention.

For example: “Slow down your reading — notice the small details.” “Slow down your speaking — let your ideas breathe.”

Par exemple : « Ralentis ta lecture — remarque les petits détails. » « Ralentis ton discours — laisse tes idées respirer. »



It's the perfect verb for mindfulness in language.

C'est le verbe parfait pour la pleine conscience dans la langue.

☐ PART 7 — figure out

☐ PARTIE 7 — résoudre

Our next verb has a puzzle inside it — figure out.

Notre prochain verbe a un puzzle à l'intérieur — résoudre.

It means to understand something by thinking carefully or solving a small problem.

Cela signifie comprendre quelque chose en réfléchissant attentivement ou en résolvant un petit problème.

You can say, "I'm trying to figure out this grammar rule," or "I finally figured out how to use that phrase."

Tu peux dire : « J'essaie de résoudre cette règle de grammaire, » ou « J'ai enfin trouvé comment utiliser cette phrase. »

Compare it with understand.

Compare-le avec comprendre.

Understand feels instant.

Comprendre se sent instantané.

Figure out feels active — you work for it, you connect pieces together.

Résoudre se sent actif — tu travailles pour ça, tu connectes les pièces ensemble.

And it's perfect for English learning because that's exactly what we do every day — We figure things out, slowly and joyfully.

Et c'est parfait pour l'apprentissage de l'anglais parce que c'est exactement ce que nous faisons chaque jour — Nous résolvons des choses, lentement et joyeusement.

☐☐ PART 8 — deal with

☐☐ PARTIE 8 — gérer

Okay, next one — deal with.

D'accord, le suivant — gérer.

It means to manage, face, or handle something — especially problems or emotions.

Ça signifie gérer, faire face ou s'occuper de quelque chose — surtout des problèmes ou des émotions.

It's not dramatic; it's practical.

Ce n'est pas dramatique ; c'est pratique.

You deal with mistakes, stress, confusion.

Tu gères les erreurs, le stress, la confusion.

In "Broken Language Learning," we said: "Students don't deal with mistakes — they hide from them."

Dans "Apprentissage de Langue Cassée," nous avons dit : "Les étudiants ne gèrent pas les erreurs — ils se cachent d'elles."



For example: "I'm learning to deal with my accent anxiety." "How do you deal with forgetting words?"

Par exemple : "J'apprends à gérer mon anxiété d'accent." "Comment gères-tu l'oubli de mots ?"

Compare it with handle — both are similar, but deal with sounds more spoken and everyday.

Compare-le avec traiter — les deux sont similaires, mais gérer sonne plus parlé et quotidien.

It's the verb of calm confidence — facing things without fear.

C'est le verbe de la confiance calme — faire face aux choses sans peur.

□ PART 9 — embrace

□ PARTIE 9 — embrasser

This next one is one of my favorites — embrace.

Celui-ci est l'un de mes préférés — embrasser.

It means to accept something completely and with a good attitude.

Ça signifie accepter quelque chose complètement et avec une bonne attitude.

In the "Calm English" episode, we said: "The moment you embrace your mistakes, you start to learn."

Dans l'épisode "Anglais Calme", nous avons dit : "Au moment où tu embrasses tes erreurs, tu commences à apprendre."

Compare it with accept.

Compare-le avec accepter.

Accept is neutral; embrace is warm.

Accepter est neutre ; embrasser est chaleureux.

You can say, "I'm learning to embrace silence in conversations." Or, "He embraced his accent — and that's when he became fluent."

Tu peux dire, "J'apprends à embrasser le silence dans les conversations." Ou, "Il a embrassé son accent — et c'est là qu'il est devenu fluide."

It's one of the most positive verbs in English.

C'est l'un des verbes les plus positifs en anglais.

It turns mistakes into friends.

Ça transforme les erreurs en amis.

□ PART 10 — set up

□ PARTIE 10 — préparer

And the last one — set up.

Et le dernier — préparer.

It means to organize or prepare something before you start.

Ça signifie organiser ou préparer quelque chose avant de commencer.



In “Morning Routines of a Music Star,” the singer said, “I always set up my space before I practice.” It’s simple but powerful — preparation creates peace.

Dans “Routines Matinales d’une Star de Musique,” le chanteur a dit, “Je prépare toujours mon espace avant de pratiquer.” C’est simple mais puissant — la préparation crée la paix.

You can say, “I’m setting up my English notebook,” or “Let’s set up a new study plan.”

Tu peux dire, “Je prépare mon carnet d’anglais,” ou “Préparons un nouveau plan d’étude.”

Compare it with prepare.

Compare-le avec préparer.

Prepare is formal; set up is practical and spoken.

Préparer est formel ; mettre en place est pratique et parlé.

It’s the quiet start of every success.

C’est le début silencieux de chaque succès.

□ CLOSING REFLECTION

□ RÉFLEXION FINALE

So there you have them — ten verbs that describe movement, courage, and calm growth.

Alors voilà — dix verbes qui décrivent le mouvement, le courage et la croissance calme.

Pick up, overcome, get stuck, refine, try out, slow down, figure out, deal with, embrace, and set up.

Ramasser, surmonter, rester coincé, affiner, essayer, ralentir, résoudre, gérer, embrasser, et préparer.

They’re not just actions — they’re attitudes.

Ce ne sont pas juste des actions — ce sont des attitudes.

Each one tells a small story of learning.

Chacun raconte une petite histoire d’apprentissage.

Let me ask you something.

Laisse-moi te poser une question.

When you think about your English right now — which of these verbs describes you best today?

Quand tu penses à ton anglais en ce moment — lequel de ces verbes te décrit le mieux aujourd’hui ?

And here’s a second question.

Et voici une deuxième question.

Which one would you like to describe you next month?

Lequel aimerais-tu qu’il te décrive le mois prochain ?

Maybe you’re getting stuck now... but soon you’ll overcome.

Peut-être que tu es en train de rester coincé maintenant... mais bientôt tu vas surmonter.



Or maybe you're ready to refine and embrace the next level.

Ou peut-être que tu es prêt à affiner et embrasser le niveau suivant.

Whatever verb you choose, remember this: language learning isn't a race — it's a rhythm.

Quel que soit le verbe que tu choisis, souviens-toi de ceci : apprendre une langue n'est pas une course — c'est un rythme.

The goal isn't speed, it's awareness.

Le but n'est pas la vitesse, c'est la conscience.

So slow down, try things out, and give yourself time to pick it up — one calm verb at a time.

Alors ralentis, essaie des choses et donne-toi le temps de l'apprendre — un verbe calme à la fois.

[Soft outro music fades in]

[La douce musique de sortie se déploie]

Thanks for joining us today.

Merci de nous avoir rejoints aujourd'hui.

In the next episode, we'll explore ten idioms that bring real-life emotion to your English.

Dans le prochain épisode, nous explorerons dix expressions qui apportent de vraies émotions à ton anglais.

Until then, keep refining, keep embracing, and keep moving forward — slowly.

D'ici là, continue à affiner, continue à embrasser et continue à avancer — lentement.

