

Train Your Brain and Mouth to Speak with Confidence

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

15 learning entries

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

1

I didn't catch that

Je n'ai pas compris ça

DEF

A natural way to say that you did not hear or understand something.

Catch means hear and process here, not physically capture.

FR

Une façon naturelle de dire que vous n'avez pas entendu ou compris quelque chose.

Attraper signifie entendre et traiter ici, pas capturer physiquement.

I did not catch that—what time did you say?

Je n'ai pas compris. À quelle heure avez-vous dit ?

Sorry, I did not catch your surname.

Désolé, je n'ai pas saisi votre nom de famille.

2

to lower your voice

baisser la voix · parler plus doucement · réduire le volume

DEF

to speak more quietly than usual — for emphasis, to create intimacy, or to draw listeners closer

Lower your voice is the counterintuitive power move. A presenter who suddenly speaks very quietly does not lose the room — they pull the room in. Lowering your voice for emphasis is more effective than raising it, because it forces listeners to pay closer attention.

FR

Parler plus doucement que d'habitude, pour créer de l'intimité ou attirer l'attention des auditeurs.

Baisser la voix est un mouvement de pouvoir contre-intuitif qui attire l'attention des auditeurs.

Lower your voice at key moments — it draws listeners in more powerfully than raising it.

Baisse ta voix à des moments clés — cela attire les auditeurs plus puissamment que de l'élever.

She surprised the room by lowering her voice to almost a whisper at the most important line, and everyone leaned in.

Elle a surpris la salle en baissant sa voix à presque un chuchotement au moment le plus important, et tout le monde s'est penché.

3

to keep it simple

faire simple

DEF

To avoid unnecessary complexity.

A common conversational instruction used in learning, design and planning.

FR

Pour éviter une complexité inutile.

Une instruction conversationnelle courante utilisée dans l'apprentissage, la conception et la planification.

Keep it simple when your mind is tired.

Restez simple lorsque votre esprit est fatigué.

We kept the presentation simple and focused.

Nous avons gardé la présentation simple et ciblée.



4

to take your time*prendre son temps*

DEF

To proceed without rushing.

Often used as a reassuring instruction.

FR

Pour procéder sans se presser.

*Souvent utilisé comme instruction rassurante.**Take your time and let each sentence settle.**Prenez votre temps et laissez chaque phrase s'installer.**The interviewer told me to take my time.**L'intervieweur m'a dit de prendre mon temps.*

5

to ask for help*demander de l'aide*

DEF

To clearly request assistance when it is needed.

In urgent situations this is a skill, not a sign of failure.

FR

Demander clairement de l'aide lorsque cela est nécessaire.

*Dans les situations d'urgence, il s'agit d'une compétence et non d'un signe d'échec.**Asking for help made the treatment safer.**Demander de l'aide a rendu le traitement plus sûr.**Do not hesitate to ask for help if you feel worse.**N'hésitez pas à demander de l'aide si vous vous sentez moins bien.*

6

to breathe out*expirer*

DEF

To send air out of the lungs.

Exhale is the more formal one-word equivalent.

FR

Pour chasser l'air des poumons.

*Expirer est l'équivalent plus formel d'un mot.**Breathe out even more slowly.**Expirez encore plus lentement.**He breathed out and relaxed his shoulders.**Il expira et relâcha ses épaules.*

7

to slow down*ralentir · diminuer · freiner*

DEF

to reduce your speed or pace; to move, think, or speak more deliberately and without rushing

Slowing down is harder than speeding up — it requires intention. In English learning, slowing down your listening or speaking reveals details you miss when rushing.

FR

Réduire ta vitesse ou ton rythme; agir, penser ou parler de manière plus délibérée et sans se précipiter.

*Ralentir est plus difficile que d'accélérer — cela demande de l'intention. En apprenant l'anglais, ralentir ton écoute ou ta parole révèle des détails que tu manques en te précipitant.**Slow down when you speak — clarity matters more than speed.**Ralentis quand tu parles — la clarté compte plus que la vitesse.**The podcast is designed to help you slow down and actually absorb the English around you.**Le podcast est conçu pour t'aider à ralentir et à vraiment absorber l'anglais qui t'entoure.*

8

get stuck*rester bloqué*

DEF

To become unable to continue or make progress.

Common informal expression for a mental, practical or physical blockage.

FR

Ne plus pouvoir continuer ou progresser.

Expression informelle courante pour un blocage mental, pratique ou physique.

Where you get stuck, that is not failure.

Là où vous restez bloqué, ce n'est pas un échec.

If you get stuck, wait a few seconds before checking.

Si vous êtes bloqué, attendez quelques secondes avant de vérifier.

9

burn out*s'épuiser · faire un burn-out*

DEF

To become physically and emotionally exhausted after prolonged stress or overwork.

As a verb: burn out. The condition is the noun burnout, written as one word.

FR

Devenir physiquement et émotionnellement épuisé après une longue période de stress ou de surmenage.

Le verbe est burn out ; le nom burnout désigne l'état d'épuisement.

She burned out after months without a proper break.

Elle s'est épuisée après des mois sans véritable pause.

Working harder is not useful if you burn out.

Travailler davantage ne sert à rien si tu t'épuises.

10

out loud*à voix haute*

DEF

Using your voice so that the words can be heard, rather than saying or reading them silently.

Out loud and aloud have the same core meaning, but out loud is more common in everyday conversation.

FR

En utilisant sa voix pour que les mots soient entendus, au lieu de les dire ou de les lire silencieusement.

Out loud et aloud ont le même sens principal, mais out loud est plus courant dans la conversation quotidienne.

Say the word out loud exactly as you heard it.

Prononcez le mot à voix haute exactement comme vous l'avez entendu.

Reading the dialogue out loud helps you notice its rhythm.

Lire le dialogue à voix haute aide à percevoir son rythme.

11

to buy time*gagner du temps*

DEF

To gain a short period in which to think or prepare.

In conversation it often describes phrases that prevent an awkward silence.

FR

Gagner un court laps de temps pour réfléchir ou se préparer.

Dans une conversation, il décrit souvent des phrases qui évitent un silence gênant.

Let me think is a natural way to buy time.

Laissez-moi réfléchir, c'est une manière naturelle de gagner du temps.

He asked a question to buy time before answering.

Il a posé une question pour gagner du temps avant de répondre.



12

to warm up*réchauffer · échauffer*

DEF

to prepare your body or voice for activity through gentle, graduated exercises before the main effort begins

Warm up is borrowed from sport and music. Pronunciation work needs a warm-up too — the muscles of the mouth, jaw, and tongue need to be engaged before you ask them to perform difficult sounds.

FR

Préparer ton corps ou ta voix pour l'activité avec des exercices doux avant l'effort principal.

Réchauffer est emprunté au sport et à la musique. Le travail de prononciation a aussi besoin d'un échauffement.

Before you tackle the J sound, warm up your jaw and lips with some gentle sounds.

Avant de t'attaquer au son J, réchauffe ta mâchoire et tes lèvres avec quelques sons doux.

Professional singers always warm up before a performance — treat your English speaking the same way.

Les chanteurs professionnels s'échauffent toujours avant une performance — traite ton anglais de la même manière.

13

to paraphrase*paraphraser · réexprimer · décrire*

DEF

to express the same meaning using different words — especially when you do not know or cannot recall the exact term

Paraphrase is one of the most powerful fluency tools. Instead of stopping when you cannot find a word, you describe it. 'The thing you use to open a wine bottle' is a perfectly acceptable paraphrase for 'corkscrew'. Native speakers paraphrase constantly — it is not a sign of weakness.

FR

Exprimer le même sens avec des mots différents, surtout quand tu ne te souviens pas du terme exact.

C'est un outil puissant pour la fluidité.

When you cannot remember a word, paraphrase it — describe the thing until the word comes or the listener helps.

Quand tu ne te souviens pas d'un mot, paraphrase-le — décris la chose jusqu'à ce que le mot vienne ou que l'auditeur aide.

She paraphrased brilliantly: 'It is the feeling when you are embarrassed for someone else' for the word she could not recall.

Elle a brillamment paraphrasé : 'C'est le sentiment quand tu es gêné pour quelqu'un d'autre' pour le mot qu'elle ne pouvait pas se rappeler.

14

to rehearse*répéter*

DEF

to practise what you are going to say, before saying it in the real situation

Rehearsing is not cheating — actors, speakers, and job candidates all rehearse. For language learners, rehearsing conversations before real interactions dramatically reduces anxiety.

FR

Pratiquer ce que tu vas dire avant de le dire dans la situation réelle.

Répéter n'est pas de la triche — les acteurs, les orateurs et les candidats à un emploi répètent tous.

She rehearsed her presentation in English three times in front of the mirror.

Elle a répété sa présentation en anglais trois fois devant le miroir.

Rehearse the conversation you are going to have — even in your head — and you will feel far more confident.

Répète la conversation que tu vas avoir — même dans ta tête — et tu te sentiras beaucoup plus confiant.



15

muscle memory*mémoire musculaire*

DEF

the ability to perform a physical action automatically, without thinking, after enough practice

Muscle memory in speaking means your mouth moves correctly without conscious thought — the goal of pronunciation and fluency training. It's built through deliberate, repeated practice.

FR

La capacité d'effectuer une action physique automatiquement après suffisamment de pratique.

La mémoire musculaire en parlant signifie que ta bouche bouge correctement sans réflexion consciente.

After months of shadowing, muscle memory took over and my accent became much clearer.

Après des mois de shadowing, la mémoire musculaire a pris le dessus et mon accent est devenu beaucoup plus clair.

Speaking a language confidently is all about muscle memory — your mouth needs to learn the sounds.

Parler une langue avec confiance repose sur la mémoire musculaire — ta bouche doit apprendre les sons.

