

Weekly English Recap: Fear, Character & Small Problems — 20 Shadowing Pairs

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

20 learning entries

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

1

nervous

nerveux · tendu avant un événement

DEF

worried or tense before a specific event, performance or experience

Often used before an event that matters to you: nervous about + noun or nervous before + event. Nervous and anxious overlap in everyday use; context matters more than a fixed scale of intensity or duration.

FR

inquiet ou tendu avant un événement, une performance ou une expérience précise

S'emploie souvent avant un événement qui compte pour vous : nervous about + nom ou nervous before + événement. Nervous et anxious se recoupent dans l'usage courant ; le contexte importe davantage qu'une échelle fixe d'intensité ou de durée.

Martin felt nervous about his presentation.

Martin était nerveux à propos de sa présentation.

I always get nervous before an important interview.

Je deviens toujours nerveux avant un entretien important.

2

anxious

anxieux · inquiet face à l'incertitude

DEF

worried, uneasy or tense because the outcome of a situation is uncertain

Anxious about is useful for continuing uncertainty and possible problems. In ordinary conversation it can describe a temporary feeling and does not automatically refer to a medical anxiety disorder.

FR

inquiet, mal à l'aise ou tendu parce que l'issue d'une situation est incertaine

Anxious about convient à une incertitude persistante et à des problèmes possibles. Dans la conversation courante, il peut décrire un sentiment temporaire sans désigner automatiquement un trouble anxieux médical.

Martin was anxious about the medical result.

Martin était anxieux à propos du résultat médical.

Employees are anxious about the possible changes at work.

Les employés sont inquiets face aux changements possibles au travail.



3

terrified*terrifié · mort de peur*

DEF

extremely frightened

Terrified is already a strong adjective, so very terrified is normally unnecessary. Use terrified of + noun, terrified by + cause, or terrified that + clause; absolutely terrified adds natural emphasis.

FR

extrêmement effrayé

Terrified est déjà un adjectif très fort, donc very terrified est généralement inutile. On emploie terrified of + nom, terrified by + cause ou terrified that + proposition ; absolutely terrified apporte une insistance naturelle.

Martin was terrified when the large dog ran towards him.

Martin était terrifié lorsque le gros chien a couru vers lui.

She is terrified of heights and cannot look down.

Elle est terrifiée par le vide et ne peut pas regarder en bas.

4

have a heart of gold*avoir un cœur en or · être profondément généreux*

DEF

To be extremely kind, caring and generous.

A warm, strongly positive idiom. It often contrasts a person's kind nature with a serious appearance, direct manner or difficult circumstances.

FR

Être extrêmement gentil, attentionné et généreux.

C'est une expression idiomatique chaleureuse et très positive. Elle oppose souvent la bonté d'une personne à une apparence sérieuse, une manière directe ou des circonstances difficiles.

Maya has a heart of gold and always helps people who are struggling.

Maya a un cœur en or et aide toujours les personnes en difficulté.

Our neighbour has a heart of gold and checks on everyone during winter.

La personne qui vient d'emménager dans le quartier a un cœur en or et prend des nouvelles de tout le monde en hiver.

5

a tough cookie*un dur à cuire · une personne résistante*

DEF

A strong, resilient person who handles difficulty well.

Informal and usually approving. It can describe physical toughness, determination or emotional strength; context decides the exact emphasis.

FR

Une personne forte et résiliente qui gère bien les difficultés.

L'expression est familière et généralement élogieuse. Elle peut décrire la résistance physique, la détermination ou la force émotionnelle ; le contexte précise le sens.

After everything she has experienced, she is still a tough cookie.

Après tout ce qu'elle a vécu, elle reste une dure à cuire.

You need to be a tough cookie in that demanding job.

Il faut être résistant dans ce travail exigeant.



6

an open book*un livre ouvert · une personne transparente*

DEF

A person whose thoughts and feelings are easy to understand.

It suggests emotional transparency, not that the person reveals every private detail. The common pattern is be an open book; a face can also be an open book.

FR

Une personne dont les pensées et les sentiments sont faciles à comprendre.

L'expression évoque la transparence émotionnelle, pas le fait de révéler chaque détail privé. La structure fréquente est be an open book ; un visage peut aussi être an open book.

Ask me anything; I am an open book.

Demande-moi ce que tu veux ; je suis un livre ouvert.

His face is an open book, so I knew he was disappointed.

Son visage est un livre ouvert, donc j'ai compris qu'il était déçu.

7

a dark horse*un outsider · une révélation inattendue*

DEF

A person with unexpected abilities or an unexpected chance of success.

Common in competitions, elections and group projects. It focuses on hidden or underestimated potential, not necessarily secrecy or dishonesty.

FR

Une personne aux capacités inattendues ou ayant une chance inattendue de réussir.

L'expression est courante dans les compétitions, les élections et les projets de groupe. Elle insiste sur un potentiel caché ou sous-estimé, pas nécessairement sur le secret ou la malhonnêteté.

Nobody expected her to reach the final, but she became the dark horse of the tournament.

Personne ne l'attendait en finale, mais elle est devenue la révélation du tournoi.

Amir was the dark horse of the team and designed the best poster.

Amir a été la révélation de l'équipe et a conçu la meilleure affiche.

8

resilient*résilient · capable de rebondir*

DEF

Able to recover, adapt and continue after difficulty or stress.

More specific than simply strong in this context: resilient highlights recovery and adaptation after pressure, failure or change.

FR

Capable de se rétablir, de s'adapter et de continuer après une difficulté ou un stress.

Plus précis que simplement strong dans ce contexte : resilient met l'accent sur le rétablissement et l'adaptation après la pression, l'échec ou le changement.

Daniel stayed resilient when the outdoor event went wrong.

Daniel est resté résilient lorsque l'événement en plein air a mal tourné.

She is resilient enough to rebuild after a difficult year.

Elle est assez résiliente pour se reconstruire après une année difficile.



9

determined*déterminé · résolu*

DEF

Firmly decided to achieve something and unwilling to give up.

Determined describes purposeful persistence. It is usually positive, while stubborn suggests refusing to change even when change would be sensible.

FR

Fermement décidé à accomplir quelque chose et peu disposé à abandonner.

Determined décrit une persévérance orientée vers un but. Le mot est généralement positif, tandis que stubborn suggère un refus de changer même lorsque ce serait raisonnable.

He remained determined throughout his difficult recovery.

Il est resté déterminé pendant toute sa convalescence difficile.

She is determined to finish the project before Friday.

Elle est déterminée à terminer le projet avant vendredi.

10

easy to read*facile à décrypter · facile à comprendre*

DEF

Easy to understand from someone's expression, behaviour or emotional reactions.

With people, read means interpret rather than literally read words. It often refers to emotions that are visible on someone's face.

FR

Facile à comprendre grâce à l'expression, au comportement ou aux réactions émotionnelles d'une personne.

Avec une personne, read signifie interpréter plutôt que lire des mots au sens propre. L'expression renvoie souvent aux émotions visibles sur le visage.

Eva is easy to read because her face shows every emotion.

Eva est facile à décrypter parce que son visage montre toutes ses émotions.

He tries to hide his disappointment, but he is easy to read.

Il essaie de cacher sa déception, mais il est facile à comprendre.

11

unexpected potential*potentiel inattendu · capacités insoupçonnées*

DEF

Abilities or future possibilities that other people did not know about or predict.

Potential points to what someone may be able to achieve, not only what they have already done. Unexpected highlights surprise rather than luck.

FR

Des capacités ou des possibilités futures que les autres ne connaissaient pas ou n'avaient pas prévues.

Potential renvoie à ce que quelqu'un pourrait accomplir, pas seulement à ce qu'il a déjà fait. Unexpected souligne la surprise plutôt que la chance.

The competition revealed her unexpected potential as a designer.

La compétition a révélé son potentiel inattendu de créatrice.

The writing exercise revealed his unexpected potential as a storyteller.

L'exercice d'écriture a révélé son potentiel inattendu de conteur.



12

It's no big deal.*Ce n'est pas grave. · Ce n'est rien.*

DEF

A reassuring response that says a problem is not very serious or difficult.

Use it only for genuinely small problems. If someone is deeply upset or the loss is serious, it can sound dismissive rather than comforting.

FR

Réponse rassurante indiquant qu'un problème n'est ni très grave ni très difficile.

Réservez-la aux problèmes réellement mineurs. Si la personne est profondément bouleversée ou si la perte est grave, elle peut sembler désinvolte plutôt que réconfortante.

I printed the old version by mistake. It's no big deal; we can print the new one.

J'ai imprimé l'ancienne version par erreur. Ce n'est pas grave ; nous pouvons imprimer la nouvelle.

You are five minutes late, but it's no big deal.

Tu as cinq minutes de retard, mais ce n'est rien.

13

These things happen.*Ce sont des choses qui arrivent. · Cela peut arriver.*

DEF

A warm response that treats a small mistake or accident as understandable and avoids blame.

The phrase normalises an ordinary mistake. Add a practical next step afterwards when you want to sound supportive rather than passive.

FR

Réponse chaleureuse qui présente une petite erreur ou un accident comme compréhensible et évite de blâmer.

La formule normalise une erreur ordinaire. Ajoutez ensuite une étape concrète pour paraître solidaire plutôt que passif.

I sent the message to the wrong group. These things happen.

J'ai envoyé le message au mauvais groupe. Ce sont des choses qui arrivent.

These things happen. We'll send a correction now.

Cela peut arriver. Nous enverrons une correction maintenant.

14

We'll figure it out.*Nous trouverons une solution. · Nous allons nous débrouiller.*

DEF

We are confident that we can understand the problem and find a solution together.

Figure something out means solve or understand it. The pronoun we shares responsibility; use I'll figure it out when the responsibility is yours alone.

FR

Exprime la certitude que nous pouvons comprendre le problème et trouver ensemble une solution.

Figure something out signifie résoudre ou comprendre quelque chose. We partage la responsabilité ; employez I'll figure it out lorsque vous l'assumez seul.

The booking system is not working, but we'll figure it out.

Le système de réservation ne fonctionne pas, mais nous trouverons une solution.

We do not have enough chairs, but we'll figure it out before the guests arrive.

Nous n'avons pas assez de chaises, mais nous nous débrouillerons avant l'arrivée des invités.



15

Let me take care of it.*Laissez-moi m'en occuper. · Je m'en charge.*

DEF

An offer to handle a problem or task yourself so the other person does not need to manage it.

Take care of something here means deal with it, not look after a person. The phrase sounds calm and confident, so use it only when you can keep the promise.

FR

Proposition de gérer soi-même un problème ou une tâche afin que l'autre personne n'ait pas à le faire.

*Take care of something signifie ici régler quelque chose, et non prendre soin d'une personne. La formule semble calme et assurée ; utilisez-la seulement si vous pouvez tenir votre promesse.**The printer needs more paper. Let me take care of it.**L'imprimante a besoin de plus de papier. Laissez-moi m'en occuper.**Someone needs to call the hotel. Let me take care of it.**Quelqu'un doit appeler l'hôtel. Je m'en charge.*

16

Don't worry about it.*Ne t'en fais pas. · Ne vous inquiétez pas pour cela.*

DEF

A friendly way to tell someone that they do not need to remain concerned about a small problem.

It can accept an apology and release the speaker from further worry. Avoid it when the concern is serious or still needs attention.

FR

Façon amicale de dire que quelqu'un n'a pas besoin de rester préoccupé par un petit problème.

*Elle peut accepter des excuses et libérer la personne de son inquiétude. Évitez-la si le problème est grave ou demande encore de l'attention.**I'm sorry I moved your notes. Don't worry about it; I found them.**Désolé d'avoir déplacé tes notes. Ne t'en fais pas ; je les ai retrouvées.**Don't worry about the broken label. I can replace it.**Ne vous inquiétez pas pour l'étiquette abîmée. Je peux la remplacer.*

17

We can sort it out.*Nous pouvons régler cela. · Nous pouvons arranger cela.*

DEF

We can organise, repair or resolve the problem successfully.

Sort something out is a common British phrasal verb for resolving a practical problem or confusion. We creates a cooperative tone.

FR

Exprime que nous pouvons organiser, réparer ou résoudre le problème avec succès.

*Sort something out est un phrasal verb britannique courant pour résoudre un problème pratique ou une confusion. We crée un ton coopératif.**The timetable is wrong, but we can sort it out this afternoon.**L'emploi du temps est incorrect, mais nous pouvons régler cela cet après-midi.**We can sort out the seating before the guests arrive.**Nous pouvons organiser les places avant l'arrivée des invités.*

18

It's easily fixed.*Cela se corrige facilement. · C'est facile à réparer.*

DEF

The problem can be corrected or repaired without much difficulty.

Fixed may refer to a physical repair or correcting information, plans or arrangements. Easily reassures the listener that the solution is straightforward.

FR

Indique que le problème peut être corrigé ou réparé sans grande difficulté.

Fixed peut désigner une réparation physique ou la correction d'informations, de projets ou d'organisation. Easily rassure en présentant la solution comme simple.

The date is wrong, but it's easily fixed.

La date est incorrecte, mais cela se corrige facilement.

The loose handle looks worrying, although it's easily fixed.

La poignée desserrée semble inquiétante, mais elle est facile à réparer.

19

Leave it with me.*Laissez-moi m'en charger. · Confiez-moi cela.*

DEF

Give me responsibility for this task or problem and I will deal with it.

This concise British expression sounds reassuring and competent. It asks the other person to stop managing the issue because you are taking ownership.

FR

Demande que l'on vous confie la responsabilité d'une tâche ou d'un problème afin que vous le régliez.

Cette expression britannique concise semble rassurante et compétente. Elle invite l'autre personne à ne plus gérer le sujet puisque vous en prenez la responsabilité.

The supplier has not replied yet. Leave it with me.

Le fournisseur n'a pas encore répondu. Laissez-moi m'en charger.

Leave the booking with me and I'll call the hotel.

Confiez-moi la réservation et j'appellerai l'hôtel.

20

No harm done.*Il n'y a pas de mal. · Aucun dommage.*

DEF

A response meaning that a mistake caused no real damage, injury or lasting problem.

This phrase accepts an apology by focusing on the absence of consequences. Use it only when you can honestly say that nothing important was harmed.

FR

Réponse indiquant qu'une erreur n'a causé ni véritable dommage, ni blessure, ni problème durable.

La formule accepte des excuses en soulignant l'absence de conséquences. Employez-la seulement si vous pouvez sincèrement affirmer que rien d'important n'a été affecté.

I'm sorry I used your mug. No harm done.

Désolé d'avoir utilisé ta tasse. Il n'y a pas de mal.

The email went to me instead of Sam, but no harm done.

Le courriel m'est arrivé au lieu d'aller à Sam, mais il n'y a pas de mal.

