

# How to Read People — What They Reveal Without Realizing It : 20 Minutes Book Insights

English learning resource · FR

## Key words & expressions · English + French

15 learning entries

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

1

### jump to conclusions

*tirer des conclusions hâtives · conclure trop vite*

DEF

To decide that something is true before you have enough evidence.

*Usually critical: the conclusion may feel convincing, but it is premature.*

FR

Décider que quelque chose est vrai avant d'avoir suffisamment de preuves.

*Souvent critique : la conclusion paraît convaincante, mais elle est prématurée.*

*I jumped to conclusions when she did not reply.*

*J'ai tiré des conclusions hâtives quand elle n'a pas répondu.*

*Ask what happened before you jump to conclusions.*

*Demande ce qui s'est passé avant de conclure trop vite.*

2

### feel seen

*se sentir reconnu · se sentir considéré*

DEF

To feel genuinely noticed, understood and valued by another person.

*Seen is metaphorical: it refers to emotional recognition, not eyesight.*

FR

Sentir qu'une autre personne nous remarque, nous comprend et nous accorde de la valeur.

*Seen est métaphorique et désigne une reconnaissance émotionnelle.*

*They feel seen, they feel distinct.*

*Ils se sentent reconnus, ils se sentent uniques.*

*The people we remember are the people who made us feel seen.*

*Les personnes dont nous nous souvenons sont celles qui nous ont donné le sentiment d'être reconnus.*

3

### to adapt to

*s'adapter à · s'ajuster à*

DEF

to adjust your behaviour, expectations, or skills to fit a new situation — often involving some difficulty before success

*Adapt to is the adjustment verb. Unlike 'get used to' which is more passive — something gradually stops feeling strange — 'adapt to' implies active adjustment: changing how you think or behave to fit better. In professional and personal contexts abroad, adapting to new norms — workplace culture, communication style, social expectations — is a conscious and ongoing process.*

FR

Ajuster son comportement, ses attentes ou ses compétences pour s'intégrer dans une nouvelle situation.

*C'est un verbe d'ajustement qui implique un changement actif pour mieux s'adapter.*

*Adapting to a new culture takes conscious effort — observe, ask, and adjust rather than assuming.*

*S'adapter à une nouvelle culture demande un effort conscient — observe, demande et ajuste plutôt que de supposer.*

*She adapted to the British workplace culture faster than she expected once she understood the unspoken rules.*

*Elle s'est adaptée à la culture du travail britannique plus vite que prévu une fois qu'elle a compris les règles non dites.*



4

**to adapt***s'adapter*

DEF

To change your approach so that it works in new conditions.

*Adapt to takes the new situation; adapt something means modify it.*

FR

Changer votre approche pour qu'elle fonctionne dans de nouvelles conditions.

*S'adapter à la nouvelle situation ; adapter quelque chose signifie le modifier.*

*Strong learners adapt when a method stops working.*

*Les apprenants forts s'adaptent lorsqu'une méthode ne fonctionne plus.*

*We adapted the lesson to the smaller group.*

*Nous avons adapté la leçon au plus petit groupe.*

5

**vulnerability***vulnérabilité · exposition · disposition à l'imperfection*

DEF

the state of being open to criticism, embarrassment, or emotional risk — the willingness to be seen as imperfect

*Vulnerability in language learning is not weakness — it is the prerequisite for growth. You cannot speak imperfectly without accepting some vulnerability. The learners who grow fastest are often not the most talented but the most willing to be seen making mistakes.*

FR

L'état d'être ouvert à la critique, à l'embarras ou au risque émotionnel — la volonté d'être vu comme imparfait.

*La vulnérabilité dans l'apprentissage des langues n'est pas une faiblesse — c'est une condition préalable à la croissance.*

*Speaking a second language requires vulnerability — accept it as part of the process.*

*Parler une langue seconde nécessite de la vulnérabilité — accepte cela comme faisant partie du processus.*

*She learned to see her vulnerability as a learner not as a weakness but as proof that she was trying.*

*Elle a appris à voir sa vulnérabilité en tant qu'apprenant non pas comme une faiblesse mais comme une preuve qu'elle essayait.*

6

**consistency***la constance*

DEF

the quality of doing something regularly and in the same way, without large gaps or variations

*Consistency is the most important variable in language learning — more than talent, intelligence, or the quality of resources. One hour a week is better than nothing; ten minutes a day is better than one hour a week. Consistent exposure beats occasional intensity.*

FR

La qualité de faire quelque chose régulièrement et de la même manière, sans grandes variations.

*La constance est la variable la plus importante dans l'apprentissage des langues.*

*Consistency beats intensity in language learning — show up every day, even for ten minutes.*

*La constance l'emporte sur l'intensité dans l'apprentissage des langues — sois présent chaque jour, même pour dix minutes.*

*Her English grew not because she worked hard occasionally, but because she was consistent without fail.*

*Son anglais s'est amélioré non pas parce qu'elle travaillait dur de temps en temps, mais parce qu'elle était constante sans faute.*



7

**meaningful***significatif · important · pertinent*

DEF

having real significance, purpose, or value — not artificial or empty

*Meaningful practice is the opposite of drilling — instead of repeating sentences out of context, you use the language to express something you actually care about.*

FR

*Ayant une véritable signification, un but ou une valeur — pas artificiel ou vide.**Une pratique significative est l'opposée du drilling — au lieu de répéter des phrases hors contexte, tu utilises la langue pour exprimer quelque chose qui te tient vraiment à cœur.**Meaningful communication is the fastest route to fluency — say real things to real people.**Une communication significative est le chemin le plus rapide vers la fluidité — dis des choses réelles à des gens réels.**The most meaningful vocabulary is the vocabulary you use to talk about your own life.**Le vocabulaire le plus significatif est celui que tu utilises pour parler de ta propre vie.*

8

**connect***connecter · lier · relier*

DEF

to join or link together

to establish a relationship or bond

*Connecting with others is essential for building relationships.*

FR

*Joindre ou établir une relation.**Se connecter avec les autres est essentiel pour construire des relations.**It's about noticing the things people reveal without meaning to reveal them, not to judge, but to connect.**Il s'agit de remarquer les choses que les gens révèlent sans vouloir les révéler, non pas pour juger, mais pour se connecter.**Empathy replaces distance with connection.**L'empathie remplace la distance par la connexion.*

9

**to question something***mettre en question quelque chose · interroger quelque chose · douter de quelque chose*

DEF

to express doubt about whether something is true, right, or justified — to not accept it without examination

*Question is the core verb of critical thinking. It does not mean to be negative or aggressive — it means to not accept automatically.**The best English learners question the grammar rules they are taught: is this always true? Are there exceptions? What is the logic?*

FR

*Exprimer un doute sur la véracité, la justesse ou la justification de quelque chose.**Mettre en question est le verbe central de la pensée critique. Cela ne signifie pas être négatif ou agressif — cela signifie ne pas accepter automatiquement.**Critical thinking starts with a simple habit: question what you are told before you accept it.**La pensée critique commence par une habitude simple : mets en question ce qu'on te dit avant de l'accepter.**She questioned the grammar rule she had learned for years and discovered there were important exceptions.**Elle a remis en question la règle de grammaire qu'elle avait apprise pendant des années et a découvert qu'il y avait d'importantes exceptions.*

10

**pattern***modèle · schéma · patron*

DEF

a repeated structure, sequence, or design that helps you predict and understand what comes next

*In language learning, recognising patterns is the real shortcut to fluency — not memorising rules, but hearing how sentences naturally repeat the same structure.*

FR

Une structure, séquence ou design répété qui t'aide à prédire et comprendre ce qui vient ensuite.

*Dans l'apprentissage des langues, reconnaître les modèles est le véritable raccourci vers la fluidité — pas mémoriser des règles, mais entendre comment les phrases répètent naturellement la même structure.*

*Start noticing the patterns in English sentences — subject, verb, object — and grammar becomes easier.*

*Commence à remarquer les modèles dans les phrases anglaises — sujet, verbe, objet — et la grammaire devient plus facile.*

*Patterns are like musical beats — once you feel them, you can dance.*

*Les modèles sont comme des rythmes musicaux — une fois que tu les ressens, tu peux danser.*

11

**empathy***empathie · compréhension · compassion*

DEF

the ability to understand and share the feelings of another

the capacity to place oneself in another's position

*Empathy is essential for building strong relationships and understanding others.*

FR

La capacité de comprendre et de partager les sentiments d'autrui.

*L'empathie est essentielle pour construire des relations solides et comprendre les autres.*

*If you want to understand people deeply with accuracy and kindness, you need empathy.*

*Si tu veux comprendre les gens profondément avec précision et gentillesse, tu as besoin d'empathie.*

*Empathy replaces confusion with understanding.*

*L'empathie remplace la confusion par la compréhension.*

12

**to observe***observer · regarder · étudier*

DEF

to watch, notice, or study something carefully and deliberately, without necessarily intervening

*Observe is more deliberate and focused than 'see' or 'notice'. In language learning, observing is how you absorb vocabulary and patterns from real native speech — you watch, you notice, you remember. Observing before imitating is the core of shadowing.*

FR

Regarder, noter ou étudier quelque chose soigneusement et délibérément, sans nécessairement intervenir.

*Observer est plus délibéré et concentré que 'voir' ou 'remarquer'. Dans l'apprentissage des langues, observer est comment tu absorbes le vocabulaire et les schémas du discours natif — tu regardes, tu remarques, tu te souviens. Observer avant d'imiter est le cœur du shadowing.*

*Observe how native speakers use pauses — the silence is as important as the words.*

*Observe comment les locuteurs natifs utilisent les pauses — le silence est aussi important que les mots.*

*She spent her first week in London just observing conversations around her before trying to speak herself.*

*Elle a passé sa première semaine à Londres à observer simplement les conversations autour d'elle avant d'essayer de parler elle-même.*



13

**signal***signal · indication · signe*

DEF

a gesture, action, or sound that is used to convey information or instructions  
an indication of something

*Signals can be verbal or non-verbal and are crucial for communication.*

FR

Un geste ou un son utilisé pour transmettre des informations.

*Les signaux peuvent être verbaux ou non verbaux et sont cruciaux pour la communication.*

*That small shift is the real signal.*

*Ce petit changement est le vrai signal.*

*These signals don't mean someone is lying.*

*Ces signaux ne signifient pas que quelqu'un ment.*

14

**to notice***remarquer · noter*

DEF

To become aware of something or someone by seeing, hearing, or feeling them.

To pay attention to something or someone.

*'To notice' implies a conscious act of becoming aware, often used in everyday contexts to describe the act of perceiving something that might not be immediately obvious.*

FR

Devenir conscient de quelque chose ou de quelqu'un en le voyant, l'entendant ou le ressentant.

*'Remarquer' implique un acte conscient de prise de conscience, souvent utilisé dans des contextes quotidiens pour décrire l'acte de percevoir quelque chose qui pourrait ne pas être immédiatement évident.*

*Just noticing.*

*Juste remarquer.*

*So two phrases here: "to notice", and "to flow".*

*Donc deux phrases ici : "remarquer" et "couler".*

15

**to value something***valoriser quelque chose · apprécier · reconnaître l'importance*

DEF

to recognise and appreciate the importance or worth of something in your life

*Value is both a noun and a verb in English. As a verb, it means to hold something as important. When you value your English learning, you protect time for it. When you value relationships, you show up for them. Learning to express what you value is essential for meaningful conversation.*

FR

Reconnaître et apprécier l'importance ou la valeur de quelque chose dans ta vie.

*Valoriser est à la fois un nom et un verbe en anglais. Apprendre à exprimer ce que tu valorises est essentiel pour une conversation significative.*

*Value the small wins — every word you learn, every conversation you have is progress worth recognising.*

*Valorise les petites victoires — chaque mot que tu apprends, chaque conversation que tu as est un progrès qui mérite d'être reconnu.*

*She truly valued the podcast because it was the first English content that had ever felt personal to her.*

*Elle a vraiment valorisé le podcast parce que c'était le premier contenu en anglais qui lui avait jamais semblé personnel.*

