

# You are not the problem. The 3 Traps that keep your english locked.

English learning resource · FR

## Key words & expressions · English + French

10 learning entries

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

1

### step by step

*petit à petit · pas à pas*

DEF

little by little, calmly

*paints a picture: walking, moving forward, no rush.*

FR

*progressivement, calmement.*

*évoque l'idée de marcher, d'avancer, sans se presser.*

*Fluency is built step by step, not overnight.*

*La fluidité se construit petit à petit, pas du jour au lendemain.*

*I'm building my confidence step by step.*

*Je construis ma confiance petit à petit.*

2

### to keep going

*continuer · poursuivre · avancer*

DEF

to continue doing something despite tiredness, doubt, or difficulty — to not stop

*Keep going is the simplest and most powerful instruction in language learning. Not keep going perfectly, not keep going when motivated — just keep going. Movement, even slow movement, beats stopping every time.*

FR

*Continuer à faire quelque chose malgré la fatigue ou la difficulté.*

*L'expression est simple mais puissante dans l'apprentissage des langues.*

*When everything feels too hard, just keep going — even one sentence a day is forward motion.*

*Quand tout semble trop difficile, continue simplement — même une phrase par jour est un mouvement en avant.*

*The only difference between learners who succeed and those who do not is that the successful ones kept going.*

*La seule différence entre les apprenants qui réussissent et ceux qui ne réussissent pas, c'est que ceux qui réussissent ont continué.*

3

### 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.*



4

**shadowing***le shadowing · répétition simultanée*

DEF

a technique where you listen to speech and repeat it immediately, copying rhythm, melody, and timing

*Also called 'the mirror tool' in this episode; the goal is to copy the sound pattern, not just the words.*

FR

Une technique où l'on écoute une phrase et on la répète immédiatement, en copiant le rythme, la mélodie et le timing.

*Aussi appelé 'l'outil miroir' dans cet épisode ; l'objectif est de copier le schéma sonore, pas seulement les mots.*

*Shadowing helped Carlos stop freezing when native speakers talked fast.*

*Le shadowing a aidé Carlos à ne plus se figer quand les locuteurs natifs parlaient vite.*

*Try shadowing a ten-second clip three times: slow, natural, then quicker.*

*Essaie de faire du shadowing sur un extrait de dix secondes trois fois : lentement, naturellement, puis plus vite.*

5

**confidence***la confiance · l'assurance · la foi en soi*

DEF

belief in your own ability; the feeling that you can do something well

*Confidence in language learning is built through repetition and small successes — it grows, not given. Speaking slowly and correctly builds more confidence than speaking fast and wrong.*

FR

Croyance en ta propre capacité ; sentiment que tu peux bien faire quelque chose.

*La confiance dans l'apprentissage des langues se construit par la répétition et de petits succès — elle grandit, elle n'est pas donnée. Parler lentement et correctement construit plus de confiance que de parler vite et mal.*

*Each time you shadow correctly, your confidence grows a little more.*

*Chaque fois que tu fais du shadowing correctement, ta confiance grandit un peu plus.*

*Real confidence comes from preparing well, not from pretending to know more than you do.*

*La vraie confiance vient d'une bonne préparation, pas de faire semblant de savoir plus que ce que tu sais.*

6

**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.*



7

**passive learning***apprentissage passif*

DEF

Learning by receiving information without actively producing, retrieving or applying it.

*Listening and reading can be valuable, but they become passive when the learner never responds or creates.*

FR

Apprendre en recevant des informations sans les produire, les récupérer ni les appliquer activement.

*Écouter et lire sont utiles, mais deviennent passifs sans réponse ni création.*

*Too much passive learning kept his speaking weak.*

*Trop d'apprentissage passif a limité son expression orale.*

*Turn passive learning into practice by explaining the idea aloud.*

*Transforme l'apprentissage passif en pratique en expliquant l'idée à voix haute.*

8

**to break free***se libérer*

DEF

To escape from a restriction, habit or situation that is holding you back.

*A vivid phrasal verb used literally and metaphorically.*

FR

Échapper à une restriction, une habitude ou une situation qui freine.

*Phrasal verb imagé, littéral ou métaphorique.*

*The episode shows three ways to break free from learning traps.*

*L'épisode montre trois façons de se libérer des pièges de l'apprentissage.*

*She broke free from the habit of waiting for perfection.*

*Elle s'est libérée de l'habitude d'attendre la perfection.*

9

**in your own words***avec ses propres mots*

DEF

Using your personal way of expressing an idea rather than copying the original wording.

*A highly useful learning instruction: explain or summarise something in your own words.*

FR

Exprimer une idée à sa manière au lieu de copier la formulation originale.

*Consigne très utile pour expliquer ou résumer.*

*How can I say this in my own words?*

*Comment puis-je dire cela avec mes propres mots ?*

*Summarise the lesson in your own words.*

*Résume la leçon avec tes propres mots.*

10

**waiting for the perfect moment***attendre le moment parfait*

DEF

Delaying action until conditions feel completely ideal.

*Usually presented critically because the ideal moment may never arrive.*

FR

Retarder l'action jusqu'à ce que les conditions paraissent totalement idéales.

*Souvent critique, car ce moment peut ne jamais arriver.*

*Waiting for the perfect moment keeps many learners silent.*

*Attendre le moment parfait empêche beaucoup d'apprenants de parler.*

*Stop waiting for the perfect moment and begin with one sentence.*

*N'attends plus le moment parfait et commence par une phrase.*

