

The Need to Stop Is More Important Than Your Need to Run

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

10 learning entries

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

1

in the present moment

dans le moment présent

DEF

Existing or occurring in the current time.

Being fully aware and engaged with the current experience.

This phrase is often used in mindfulness and meditation contexts to emphasize being fully present and attentive to the current experience without distraction.

FR

Existant ou se produisant dans le temps actuel.

Souvent utilisé dans les contextes de pleine conscience pour souligner la pleine présence.

Okay, but Martin, when I am speaking English, I am not "in the present moment."

D'accord, mais Martin, quand je parle anglais, je ne suis pas "dans le moment présent."

You are everywhere except in the actual conversation.

Vous êtes partout sauf dans la conversation réelle.

2

paying attention

faire attention

DEF

Focusing one's mind on something.

Being aware of or noticing something.

This phrase emphasizes the act of concentrating or being mindful of the present, often used in contexts of learning or mindfulness.

FR

Concentrer son esprit sur quelque chose.

Met l'accent sur l'acte de se concentrer ou d'être conscient du présent.

Mindfulness is just this: paying attention to the present moment, without judging it.

La pleine conscience, c'est simplement cela : faire attention au moment présent, sans le juger.

You are here. You notice you are here.

Vous êtes ici. Vous remarquez que vous êtes ici.



3

to reconnect with something*se reconnecter · retrouver · rétablir un lien*

DEF

to re-establish a relationship, interest, or ability that had faded or been interrupted

Reconnect is the warmth word for returning to something you once loved or used. Reconnecting with English after a break is not punishment — it is reunion. This framing matters: learners who approach return with curiosity reconnect faster than those who approach with guilt.

FR

Rétablir une relation, un intérêt ou une capacité qui s'était estompé ou interrompu.

Reconnecter est un mot chaleureux pour revenir à quelque chose que tu aimais autrefois. C'est une réunion, pas une punition.

Reconnect with English through something you enjoy — music, a podcast, a film — not through exercises.

Reconnecte-toi avec l'anglais à travers quelque chose que tu aimes — musique, podcast, film — pas à travers des exercices.

She reconnected with her love of English by reading the novels that had inspired her years ago.

Elle s'est reconnectée avec son amour de l'anglais en lisant les romans qui l'avaient inspirée des années auparavant.

4

to push through*continuer · persister · avancer*

DEF

to continue despite difficulty, pain, or resistance; to persist until you complete something hard

Push through is physical language for mental determination — you feel the resistance but you keep moving forward anyway. It is the vocabulary of people who do not stop when things get hard.

FR

Continuer malgré la difficulté, la douleur ou la résistance.

L'expression évoque la détermination mentale face à la résistance.

Push through the difficult days — those are the ones that build the most.

Continue à avancer pendant les jours difficiles — ce sont ceux qui construisent le plus.

She pushed through three months of feeling stuck and came out the other side truly fluent.

Elle a persévéré pendant trois mois de stagnation et est sortie de l'autre côté vraiment fluente.

5

on purpose*exprès · délibérément*

DEF

Intentionally, as the result of a conscious decision.

It contrasts with by accident and commonly follows a verb.

FR

Intentionnellement, suite à une décision consciente.

Il contraste avec par accident et suit généralement un verbe.

Slow the final words down on purpose.

Ralentissez volontairement les derniers mots.

She paused on purpose before giving the answer.

Elle s'arrêta volontairement avant de donner la réponse.



6

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.

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

stillness*tranquillité · calme · silence*

DEF

the quality of being calm, quiet, and motionless — both physically and mentally

Stillness is rare in the modern world, and in English it carries a sense of both peace and power. In language learning, moments of stillness — before speaking, after listening — allow the mind to process and retain what it has absorbed.

FR

La qualité d'être calme, silencieux et immobile — tant physiquement que mentalement.

La tranquillité est rare dans le monde moderne, et en anglais, elle porte un sens à la fois de paix et de pouvoir. Dans l'apprentissage des langues, les moments de tranquillité — avant de parler, après avoir écouté — permettent à l'esprit de traiter et de retenir ce qu'il a absorbé.

There is power in stillness — the pause before you speak is what gives your words weight.

Il y a du pouvoir dans la tranquillité — la pause avant de parler donne du poids à tes mots.

She discovered that practising English in the early morning, in complete stillness, was far more effective than studying at night.

Elle a découvert que pratiquer l'anglais tôt le matin, dans une tranquillité totale, était beaucoup plus efficace que d'étudier la nuit.



9

presence*présence · charisme · impact*

DEF

the quality of being fully and powerfully there — the sense that a person fills a room with their energy, attention, and confidence

Presence is the word for the quality that cannot be taught directly but can be developed. Speakers with presence are not necessarily the loudest or the most eloquent — they are the most fully there. They do not check their phone, they do not rush, they do not apologise for existing in the room.

FR

La qualité d'être pleinement et puissamment présent, remplissant une pièce de ton énergie et confiance.

La présence ne peut pas être enseignée directement, mais peut être développée par la pratique.

Presence is developed through practice — the more you speak English in public, the more natural your presence becomes.

La présence se développe par la pratique — plus tu parles anglais en public, plus ta présence devient naturelle.

She walked into the room with presence and before she had spoken a word, the room was already paying attention.

Elle est entrée dans la pièce avec présence et avant qu'elle ait prononcé un mot, la salle prêtait déjà attention.

10

to settle*régler*

DEF

To gradually become calm, still or established.

A versatile verb used for people, dust, emotions and new places.

FR

Devenir progressivement calme, immobile ou établi.

Un verbe polyvalent utilisé pour les personnes, la poussière, les émotions et les nouveaux lieux.

Feel your body settle with every cycle.

Sentez votre corps s'installer à chaque cycle.

It took a few minutes for the room to settle.

Il fallut quelques minutes pour que la pièce se stabilise.

