

"The Subtle Art of Not Giving a F*ck" 25 Minutes Book Summary.

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

15 learning entries

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

1

to beat yourself up

se blâmer · se faire des reproches · se culpabiliser

DEF

to feel excessive guilt or blame yourself harshly for something that went wrong

Beating yourself up is a very common but destructive habit — it goes beyond learning from a mistake and into punishing yourself for it. In language learning, it is the enemy of progress: forgive, note, and move on.

FR

Ressentir une culpabilité excessive ou se blâmer durement pour quelque chose qui a mal tourné.

Se blâmer est une habitude très courante mais destructrice — cela va au-delà d'apprendre d'une erreur et entre dans le fait de se punir pour cela. Dans l'apprentissage des langues, c'est l'ennemi du progrès : pardonne, note et avance.

Stop beating yourself up about your accent — an accent shows where you come from, and that is something to be proud of.

Arrête de te faire des reproches à propos de ton accent — un accent montre d'où tu viens, et c'est quelque chose dont tu peux être fier.

He beat himself up for weeks after the job interview, but the experience actually taught him a lot.

Il s'est blâmé pendant des semaines après l'entretien d'embauche, mais l'expérience lui a en fait beaucoup appris.

2

a tiny action

une petite action

DEF

A very small, manageable step that creates movement.

Tiny emphasises that progress can begin without strong motivation.

FR

Une toute petite étape gérable qui crée du mouvement.

Tiny souligne que les progrès peuvent commencer sans une forte motivation.

Take one tiny action before your mind invents another excuse.

Faites une petite action avant que votre esprit n'invente une autre excuse.

Sending one email was a tiny action with a big effect.

Envoyer un e-mail était une petite action avec un grand effet.



3

to pay attention*faire attention · se concentrer · écouter*

DEF

to focus your mind deliberately on something or someone, giving it your full concentration

Pay attention is a fundamental phrase in English — used by teachers, parents, managers, and mindfulness practitioners. In language learning, paying attention is the difference between passive exposure and active acquisition. You cannot learn by accident.

FR

Concentrer ton esprit délibérément sur quelque chose ou quelqu'un, en lui donnant toute ton attention.

Faire attention est une phrase fondamentale en anglais — utilisée par les enseignants, les parents, les managers et les praticiens de la pleine conscience. Dans l'apprentissage des langues, faire attention fait la différence entre une exposition passive et une acquisition active. Tu ne peux pas apprendre par accident.

Pay attention to the rhythm of the sentences — not just the meaning, but the music of the language.

Fais attention au rythme des phrases — pas seulement au sens, mais à la musique de la langue.

She paid attention to every nuance in Peter's voice and noticed patterns she had never noticed before.

Elle a prêté attention à chaque nuance dans la voix de Peter et a remarqué des schémas qu'elle n'avait jamais remarqués auparavant.

4

responsibility*responsabilité · devoir · obligation*

DEF

the state or fact of having a duty to deal with something

the ability to act independently and make decisions

Often associated with maturity and accountability.

FR

État ou fait d'avoir un devoir à traiter avec quelque chose.

Souvent associé à la maturité et à la responsabilité.

You have to choose what to do.

Tu dois choisir quoi faire.

Your ex broke your heart his fault your responsibility to heal and move on.

Ton ex t'a brisé le cœur, c'est sa faute, mais c'est ta responsabilité de guérir et d'avancer.

5

to appreciate*apprécier · reconnaître · valoriser*

DEF

to recognise the value or quality of something and feel grateful for it; to understand the importance of something fully

Appreciate sits between 'notice' and 'love' — it implies awareness and gratitude. In language learning, appreciating small progress prevents the discouragement that kills long-term learning.

FR

Reconnaître la valeur ou la qualité de quelque chose et se sentir reconnaissant.

Apprécier implique une prise de conscience et de la gratitude, ce qui est important dans l'apprentissage des langues.

Appreciate every small step — they add up to something enormous over time.

Apprécie chaque petit pas — ils s'additionnent pour devenir quelque chose d'énorme avec le temps.

She began to appreciate the beauty of English when she stopped comparing it to her native language.

Elle a commencé à apprécier la beauté de l'anglais quand elle a arrêté de le comparer à sa langue maternelle.



6

struggle*lutte · combat · effort*

DEF

a period of difficulty or effort when something feels hard but you keep trying

Struggle is neither negative nor positive — it is the necessary friction of growth. Without struggle, there is no breakthrough.

FR

*Une période de difficulté ou d'effort quand quelque chose semble dur mais que tu continues d'essayer.**La lutte n'est ni négative ni positive — c'est le frottement nécessaire à la croissance. Sans lutte, il n'y a pas de percée.**Learning English was a real struggle at first, but I kept going.**Apprendre l'anglais a été une vraie lutte au début, mais j'ai continué.**Every learner goes through the same struggle — the key is not to stop.**Chaque apprenant traverse la même lutte — la clé est de ne pas s'arrêter.*

7

failure*échec · défaillance · insuccès*

DEF

lack of success

the state of not achieving a desired goal

Often seen as a negative outcome, but can lead to growth.

FR

*Manque de succès dans l'atteinte d'un objectif.**Souvent perçu comme un résultat négatif, mais peut mener à la croissance.**You are willing to look failure in the face and say I Don't care if I fail.**Tu es prêt à faire face à l'échec et à dire que peu importe si j'échoue.**We will constantly feel like failures.**Nous nous sentirons constamment comme des échecs.*

8

success*succès · réussite · accomplissement*

DEF

the accomplishment of an aim or purpose

the attainment of popularity or profit

Can be subjective and vary from person to person.

FR

*Accomplissement d'un but ou d'un objectif.**Peut être subjectif et varier d'une personne à l'autre.**What do I want to enjoy?**Qu'est-ce que je veux apprécier ?**A good value is I want to do my best work today.**Une bonne valeur est que je veux faire de mon mieux aujourd'hui.*

9

process*processus · méthode · démarche*

DEF

a series of actions or steps taken to achieve a particular end

a method of doing something

Often more important than the end result.

FR

*Une série d'actions ou d'étapes prises pour atteindre un but particulier.**Souvent plus important que le résultat final.**Are you in love with the result or are you in love with the process?**Es-tu amoureux du résultat ou es-tu amoureux du processus ?**If you don't love the climb you won't enjoy the view from the top.**Si tu n'aimes pas l'ascension, tu n'apprécieras pas la vue du sommet.*

10

to embrace*accepter · accueillir · valoriser*

DEF

to accept something fully and with enthusiasm — rather than reluctantly tolerating it

Embrace is the wholehearted acceptance verb. Unlike 'accept' which can be passive or resigned, embrace implies actively choosing and valuing something. For language learners, embracing your accent means not treating it as a problem to be solved but as a feature — part of your identity. In English-speaking contexts, non-native accents are overwhelmingly accepted when the speaker communicates clearly.

FR

*Accepter quelque chose pleinement et avec enthousiasme, plutôt que de le tolérer à contrecœur.**Accepter implique un choix actif et une valorisation, surtout pour les apprenants de langues.**Embrace your accent as part of your identity — clarity matters more than sounding native.**Accepte ton accent comme une partie de ton identité — la clarté compte plus que de sonner comme un natif.**She stopped trying to eliminate her accent and embraced it as part of who she was — and her confidence immediately improved.**Elle a cessé d'essayer d'éliminer son accent et l'a accepté comme une partie de qui elle était — et sa confiance a immédiatement augmenté.*

11

values*valeurs · principes · normes*

DEF

principles or standards of behavior

one's judgment of what is important in life

Can guide decisions and actions.

FR

*Principes ou normes de comportement.**Peuvent guider les décisions et les actions.**Ask yourself what value is causing this stress.**Demande-toi quelle valeur cause ce stress.**Good values put the power back in your hands.**De bonnes valeurs remettent le pouvoir entre tes mains.*

12

to accept something*accepter quelque chose · reconnaître un fait · se résigner à quelque chose*

DEF

to acknowledge and come to terms with something as it is — not necessarily liking it, but stopping the fight against it
Accept is different from 'like' or 'agree with'. You can accept that learning is hard without liking it. Acceptance is the beginning of calm — the moment you stop wasting energy fighting a fact, you free that energy for action. Very important in mindset vocabulary.

FR

*Reconnaître et accepter quelque chose tel quel, sans nécessairement l'aimer.**Accepter est différent de 'aimer' ou 'être d'accord avec'.**Accept that mistakes are part of the process — fighting that truth only slows you down.**Accepte que les erreurs fassent partie du processus — lutter contre cette vérité ne fait que te ralentir.**She accepted that she was not fluent yet and, paradoxically, this acceptance made her more relaxed and more effective.**Elle a accepté qu'elle ne soit pas encore fluide, et paradoxalement, cette acceptation l'a rendue plus détendue et plus efficace.*

13

to desire*désirer · envier · vouloir*

DEF

to want something strongly and often with a sense of longing — more emotionally intense than 'want'

Desire is more powerful and conscious than want — it carries emotional weight and often a sense that the thing is not yet possessed. Understanding the difference between desire, want, need, and wish is advanced English vocabulary work.

FR

*Vouloir quelque chose intensément et souvent avec un sentiment de nostalgie.**Le désir est plus puissant et conscient que le vouloir, il porte un poids émotionnel.**What do you truly desire from your English — connection, opportunity, confidence, or something else?**Que désires-tu vraiment de ton anglais — connexion, opportunité, confiance, ou autre chose ?**She desired fluency so deeply that she rearranged her entire daily routine to make it possible.**Elle désirait tellement la fluidité qu'elle a réorganisé toute sa routine quotidienne pour y parvenir.*

14

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.*

15

to shape*façonner · influencer · déterminer*

DEF

to strongly influence or determine what something or someone becomes

Central to childhood memory narratives — the experiences, people, places that left a lasting imprint on who you are.

FR

*Influencer fortement ou déterminer ce que quelque chose ou quelqu'un devient.**Central dans les récits de mémoire d'enfance — les expériences, les personnes, les lieux qui ont laissé une empreinte durable sur qui tu es.**That single encounter shaped his entire worldview for the rest of his life.**Cette rencontre unique a façonné sa vision du monde pour le reste de sa vie.**Childhood experiences shape the emotional language we use well into adulthood.**Les expériences d'enfance façonnent le langage émotionnel que nous utilisons jusqu'à l'âge adulte.*