

Shadowing Practice 100 Lessons

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

12 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 let go of

laisser aller · se détacher de

DEF

to release something that you are holding onto, especially a worry, a mistake, or a need for perfection

Letting go of is a crucial concept in language learning — holding on to past mistakes, fear of judgement, or the need to be perfect blocks natural speech. Letting go creates space for flow.

FR

Relâcher quelque chose dont tu te sens attaché, comme une inquiétude ou une erreur.

Lâcher prise est essentiel dans l'apprentissage des langues.

Let go of the need to be perfect and just speak — that is where the learning really happens.

Laisse aller le besoin d'être parfait et parle simplement — c'est là que l'apprentissage se produit vraiment.

She learned to let go of her accent insecurity and focus on what she was actually saying.

Elle a appris à lâcher prise sur son insécurité concernant son accent et à se concentrer sur ce qu'elle disait réellement.

3

to move forward

avancer · progresser · passer à autre chose

DEF

to stop dwelling on the past and make progress, especially after a difficulty or setback

Move forward is both practical and motivational. After a difficult English conversation, the healthy response is to note what happened and move forward. It is about momentum — keeping going despite what went wrong.

FR

Cesser de ruminer sur le passé et faire des progrès, surtout après une difficulté ou un revers.

Avancer est à la fois pratique et motivant. Après une conversation difficile en anglais, la réponse saine est de noter ce qui s'est passé et d'avancer. Il s'agit de momentum — continuer malgré ce qui a mal tourné.

You cannot change what you said — but you can move forward and use what you learned today.

Tu ne peux pas changer ce que tu as dit — mais tu peux avancer et utiliser ce que tu as appris aujourd'hui.

After failing the exam, she took one day to feel disappointed, and then moved forward with a new plan.

Après avoir échoué à l'examen, elle a pris un jour pour se sentir déçue, puis a avancé avec un nouveau plan.



4

self-worth*estime de soi · valeur personnelle*

DEF

The sense that you have value as a person.

Unlike confidence in one skill, self-worth concerns your broader personal value.

FR

Le sentiment que vous avez de la valeur en tant que personne.

Contrairement à la confiance dans une compétence, l'estime de soi concerne votre valeur personnelle plus large.

Do not base your self-worth entirely on praise.

Ne basez pas entièrement votre estime de soi sur des éloges.

Healthy boundaries can protect your self-worth.

Des limites saines peuvent protéger votre estime de soi.

5

to commit to something*s'engager à quelque chose · s'investir dans quelque chose · se consacrer à quelque chose*

DEF

to make a firm and genuine decision to dedicate yourself to something over the long term

Committing is different from trying — it means you are not looking for a way out. In English learning, commitment means showing up even when you do not feel like it, not treating it as optional. Most people try; very few truly commit.

FR

Prendre une décision ferme et sincère de se consacrer à quelque chose sur le long terme.

S'engager est différent d'essayer — cela signifie que tu ne cherches pas une issue.

You do not just try to learn English — you commit to it, the same way you commit to anything that matters.

Tu n'essaies pas juste d'apprendre l'anglais — tu t'engages à le faire, de la même manière que tu t'engages à tout ce qui compte.

The moment she committed to daily practice instead of 'doing her best', everything started to change.

Au moment où elle s'est engagée à pratiquer tous les jours au lieu de 'faire de son mieux', tout a commencé à changer.

6

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.



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

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".

9

momentum*élan · dynamisme · force*

DEF

the force or energy of something that keeps it moving forward once it has started

In physics, an object in motion stays in motion — momentum in language learning means that each day you practise makes the next day easier.

FR

La force ou l'énergie de quelque chose qui le maintient en mouvement une fois qu'il a commencé.

En physique, un objet en mouvement reste en mouvement — l'élan dans l'apprentissage des langues signifie que chaque jour de pratique rend le lendemain plus facile.

Once you build momentum in your daily English practice, it becomes hard to stop.

Une fois que tu as pris de l'élan dans ta pratique quotidienne de l'anglais, il devient difficile de s'arrêter.

Missing one day breaks your momentum — so keep the habit small but consistent.

Manquer un jour brise ton élan — donc garde l'habitude petite mais constante.



10

to resonate*résonner · avoir un impact · toucher*

DEF

to have a strong effect on someone's emotions or feelings; to feel deeply meaningful or true to a person's own experience

Resonate is acoustic science applied to emotion — a sound that resonates is one that vibrates with the same frequency as the listener. Music resonates when it matches something you feel inside. Learning the English in songs that resonate with you is dramatically more effective than neutral texts.

FR

Avoir un fort effet sur les émotions ou les sentiments de quelqu'un.

Le terme résonner est souvent utilisé pour décrire des expériences émotionnelles qui trouvent un écho chez l'auditeur.

The lyrics to this song resonated with her so deeply that she had them memorised within a week.

Les paroles de cette chanson ont résonné en elle si profondément qu'elle les a mémorisées en une semaine.

Find English content that resonates with you emotionally — you will absorb it without effort.

Trouve du contenu en anglais qui résonne avec toi émotionnellement — tu l'absorberas sans effort.

11

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.

12

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.

