

Talk About Your Feelings in English

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

12 learning entries

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

1

anxiety lives in the future

l'anxiété vit dans le futur

DEF

A phrase suggesting that anxiety is often caused by worrying about future events rather than present circumstances. This expression highlights the tendency of anxiety to be linked to anticipation of future problems, rather than current realities.

FR

Une expression suggérant que l'anxiété est souvent causée par l'inquiétude concernant des événements futurs plutôt que par des circonstances présentes.

Cette expression met en avant la tendance de l'anxiété à être liée à l'anticipation de problèmes futurs, plutôt qu'aux réalités actuelles.

Here is something true about anxiety. Anxiety lives in the future.

Voici quelque chose de vrai sur l'anxiété. L'anxiété vit dans le futur.

Always the future. Never now.

Toujours le futur. Jamais maintenant.

2

to get something off your chest

se libérer · décharger · exprimer

DEF

to express a worry, feeling, or secret that has been troubling you, and feel relief after doing so

The idiom comes from the physical feeling of relief — a weight lifted from the chest. After getting something off your chest, you feel lighter. Essential vocabulary for talking about emotional honesty.

FR

Exprimer une préoccupation ou un secret qui te tracasse et ressentir un soulagement après.

Cette expression évoque un soulagement, comme un poids enlevé de la poitrine.

She finally got it off her chest — she told him exactly how she had felt for months.

Elle a enfin exprimé ce qu'elle avait sur le cœur — elle lui a dit exactement ce qu'elle ressentait depuis des mois.

Sometimes you just need to get something off your chest, even in a language you are still learning.

Parfois, tu as juste besoin de te libérer, même dans une langue que tu es encore en train d'apprendre.



3

to bottle up*retenir · refouler · cacher*

DEF

to suppress or hold in your emotions instead of expressing them; to keep feelings tightly contained inside

Bottling up is the opposite of opening up — the image is of emotions sealed under pressure. Long-term bottling up leads to emotional buildup that eventually must be released.

FR

Supprimer ou retenir ses émotions au lieu de les exprimer.

Refouler est l'opposé de s'ouvrir — cela peut mener à une accumulation émotionnelle.

He had been bottling up his frustration about work for months before finally talking about it.

Il avait refoulé sa frustration au travail pendant des mois avant d'en parler enfin.

One reason people cannot express feelings in English is that they bottle up even in their own language.

Une raison pour laquelle les gens ne peuvent pas exprimer leurs sentiments en anglais est qu'ils les refoulent même dans leur propre langue.

4

to open up*s'ouvrir · parler franchement · se confier*

DEF

to talk honestly and freely about personal feelings, thoughts, or experiences that you normally keep private

Opening up is emotionally courageous — it requires trust and vulnerability. In English, the ability to open up naturally is one of the most advanced communication skills.

FR

Parler honnêtement et librement de ses sentiments ou expériences personnelles.

S'ouvrir demande du courage émotionnel et de la confiance.

She rarely opens up about her feelings in English — but when she does, it is incredibly powerful.

Elle parle rarement de ses sentiments en anglais — mais quand elle le fait, c'est incroyablement puissant.

This episode will give you the language to open up to people who matter to you.

Cet épisode te donnera le vocabulaire pour t'ouvrir aux personnes qui comptent pour toi.

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

overwhelmed*dépassé · submergé*

DEF

Feeling unable to cope because there is too much to do, think about or experience.

Describes a person's feeling. Common patterns are feel overwhelmed and be overwhelmed by/with something.

FR

Se sentir incapable de faire face parce qu'il y a trop à faire ou à gérer.

Décrit le sentiment d'une personne; souvent avec feel/be et by/with.

I felt overwhelmed.

Je me suis senti dépassé.

I feel overwhelmed by everything I need to do.

Je me sens submergé par tout ce que je dois faire.

7

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.

8

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.



9

to release*libérer · relâcher*

DEF

To allow or enable something to escape from confinement.

To let go of something, especially something that is held or trapped.

'To release' often implies freeing something or someone from a physical or metaphorical constraint. It can be used in both literal and figurative contexts, such as releasing emotions or stress.

FR

Permettre ou rendre possible l'évasion de quelque chose d'un confinement.

'Libérer' implique souvent de libérer quelque chose ou quelqu'un d'une contrainte physique ou métaphorique. Il peut être utilisé dans des contextes littéraires et figurés, comme libérer des émotions ou du stress.

Ho'oponopono is about releasing — letting go of what weighs on you.

Ho'oponopono consiste à libérer — laisser aller ce qui vous pèse.

"To release." That's the last phrase.

"Libérer." C'est la dernière phrase.

10

stress*accent tonique · emphase*

DEF

the extra emphasis placed on a particular word or syllable, which can change the meaning of a sentence

In English, moving the stress to a different word in the same sentence can completely change what it means, so listening for stress is as important as listening for words.

FR

L'accent supplémentaire placé sur un mot ou une syllabe précise, qui peut changer le sens d'une phrase.

En anglais, déplacer l'accent sur un autre mot dans la même phrase peut totalement changer son sens ; il est donc aussi important d'écouter l'accentuation que les mots eux-mêmes.

I didn't say he stole the money — change the stressed word, change the meaning.

I didn't say he stole the money : change le mot accentué, change le sens.

Stress is the compass of meaning in spoken English.

L'accentuation est la boussole du sens en anglais parlé.

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 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".

