

Express 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

to put into words

exprimer · mettre en mots · formuler

DEF

to find the right language to describe a feeling, idea, or experience that is difficult to express

Put into words acknowledges that some things exist before we have language for them. For second-language learners, this gap is even wider — the feeling exists in one language, the words in another.

FR

Trouver le bon langage pour décrire un sentiment, une idée ou une expérience difficile à exprimer.

Mettre en mots reconnaît que certaines choses existent avant que nous ayons les mots pour les décrire.

She struggled to put into words how grateful she felt, but she tried in English anyway.

Elle a eu du mal à exprimer à quel point elle se sentait reconnaissante, mais elle a essayé en anglais quand même.

This podcast helps you put into words the things you feel but have never said in English.

Ce podcast t'aide à mettre en mots les choses que tu ressens mais que tu n'as jamais dites en anglais.

2

heartfelt

sincère · profond · authentique

DEF

deeply and sincerely felt; coming genuinely from the heart

Heartfelt is a high-register adjective for sincere emotion. Unlike emotional, which can be negative, heartfelt is always positive — it describes genuine warmth without exaggeration.

FR

Ressenti profondément et sincèrement, venant vraiment du cœur.

Sincère est un adjectif de registre élevé pour l'émotion. Contrairement à émotionnel, qui peut être négatif, sincère est toujours positif.

She gave a heartfelt thank-you speech in English that moved everyone in the room.

Elle a fait un discours de remerciement sincère en anglais qui a ému tout le monde dans la salle.

A heartfelt message in imperfect English is always more powerful than a perfect message with no soul.

Un message sincère en anglais imparfait est toujours plus puissant qu'un message parfait sans âme.



3

to strike a chord*toucher · résonner · frapper*

DEF

to cause an emotional response; to resonate with someone's feelings or experiences in a meaningful way

When something strikes a chord, it connects with something deep inside you — a shared feeling, memory, or truth. The metaphor is musical: the right chord vibrates sympathetically inside the listener.

FR

Provoquer une réponse émotionnelle ; résonner avec les sentiments ou les expériences de quelqu'un de manière significative.

Quand quelque chose touche une corde sensible, cela se connecte à quelque chose de profond en toi — un sentiment partagé, un souvenir ou une vérité.

His words struck a chord with everyone who had ever struggled to express themselves in a foreign language.

Ses mots ont touché une corde sensible chez tous ceux qui ont déjà eu du mal à s'exprimer dans une langue étrangère.

If this podcast strikes a chord, share it — someone you know probably needs it too.

Si ce podcast te touche, partage-le — quelqu'un que tu connais en a probablement besoin aussi.

4

to come across as*donner une impression · apparaître · se présenter*

DEF

to give a particular impression to others; to appear a certain way in how you present yourself

Come across as is crucial for self-presentation — knowing how you appear to others is different from how you intend to appear.

Non-native speakers often worry they come across as rude when they are just being direct.

FR

Donner une impression particulière aux autres ; apparaître d'une certaine manière dans ta présentation.

Donner une impression est crucial pour la présentation de soi — savoir comment tu apparais aux autres est différent de l'intention que tu as de paraître.

I don't want to come across as cold — I just find it hard to express warmth in English.

Je ne veux pas paraître froid — j'ai juste du mal à exprimer la chaleur en anglais.

She was direct but she didn't come across as aggressive — she had the right tone.

Elle était directe mais elle ne paraissait pas agressive — elle avait le bon ton.

5

bittersweet*doux-amer · mélancolique · triste*

DEF

both happy and sad at the same time; pleasant but with an element of sadness or regret

Bittersweet is one of the most emotionally precise words in English — it captures the specific feeling of joy mixed with loss.

Finishing an English course, saying goodbye, or reflecting on the past can all be bittersweet.

FR

À la fois heureux et triste en même temps ; agréable mais avec un élément de tristesse ou de regret.

Doux-amer est l'un des mots les plus précis émotionnellement en anglais — il capture le sentiment spécifique de joie mélangé à la perte.

Finishing this podcast series was bittersweet — I had grown so much, but I was sad it was over.

Terminer cette série de podcasts était doux-amer — j'avais beaucoup grandi, mais j'étais triste que ce soit fini.

Speaking English fluently for the first time felt bittersweet — proud, but aware of all the years it had taken.

Parler anglais couramment pour la première fois était doux-amer — fier, mais conscient de toutes les années que cela avait pris.



6

raw emotion*émotion brute · sentiment intense · expression sincère*

DEF

a feeling that is intense, unfiltered, and expressed without any attempt to polish or soften it

Raw emotion is what makes real communication powerful. In English, expressing yourself with raw emotion — not with textbook phrases — is what creates genuine connection with other people.

FR

Un sentiment intense, sans filtre, exprimé sans essayer de le polir ou de l'adoucir.

L'émotion brute rend la communication réelle puissante. S'exprimer avec émotion brute en anglais crée une connexion authentique avec les autres.

When she finally spoke about her experience in English, the raw emotion in her voice moved everyone in the room.

Quand elle a enfin parlé de son expérience en anglais, l'émotion brute dans sa voix a ému tout le monde dans la salle.

Raw emotion in a language you are still learning feels risky, but it is exactly what makes you sound real.

L'émotion brute dans une langue que tu apprends encore semble risquée, mais c'est exactement ce qui te rend authentique.

7

to be at a loss for words*être sans mots · ne pas savoir quoi dire · être abasourdi*

DEF

to be so surprised, moved, or overwhelmed that you cannot find anything to say

Being at a loss for words is a powerful state — it means the emotion or situation is stronger than your ability to respond. Knowing this phrase lets you name the experience rather than staying silent uncomfortably.

FR

Être si surpris, ému ou submergé que tu ne peux rien dire.

Être sans mots est un état puissant — cela signifie que l'émotion ou la situation est plus forte que ta capacité à répondre.

When she heard the news, she was completely at a loss for words — she just held the phone and breathed.

Quand elle a entendu la nouvelle, elle était complètement sans mots — elle tenait juste le téléphone et respirait.

I was at a loss for words when my English teacher said my presentation was the best she had ever heard.

J'étais sans mots quand ma prof d'anglais a dit que ma présentation était la meilleure qu'elle ait jamais entendue.

8

to pour your heart out*se confier · ouvrir son cœur · parler librement*

DEF

to talk very openly and honestly about your deepest feelings, especially when you have been keeping them inside

Pour your heart out is an act of emotional release — you empty everything you have been holding. For English learners, being able to do this in English represents an advanced level of emotional and linguistic fluency.

FR

Parler très ouvertement et honnêtement de tes sentiments les plus profonds, surtout quand tu les as gardés pour toi.

Se confier est un acte de libération émotionnelle — tu vides tout ce que tu as retenu. Pour les apprenants d'anglais, pouvoir faire cela en anglais représente un niveau avancé de fluidité émotionnelle et linguistique.

She poured her heart out in her journal every night, always in English, to practise expressing her real thoughts.

Elle se confiait dans son journal chaque nuit, toujours en anglais, pour pratiquer l'expression de ses vraies pensées.

Sometimes you need to pour your heart out to someone who will just listen — no advice, just presence.

Parfois, tu as besoin de te confier à quelqu'un qui écoutera juste — pas de conseils, juste une présence.



9

to mean the world to someone*être très important · avoir de la valeur · compter beaucoup*

DEF

to be extremely important or precious to someone — to matter deeply

This phrase expresses the highest level of personal importance. It is warm, sincere, and commonly used in English to describe relationships, moments, or achievements that truly matter to you.

FR

*Être extrêmement important ou précieux pour quelqu'un — avoir une grande signification.**Cette phrase exprime le plus haut niveau d'importance personnelle. Elle est chaleureuse, sincère et couramment utilisée en anglais pour décrire des relations, des moments ou des réalisations qui comptent vraiment pour toi.**It means the world to me that you took the time to listen — thank you.**Cela compte beaucoup pour moi que tu aies pris le temps d'écouter — merci.**Passing her English exam meant the world to her because she had worked so hard for two years.**Réussir son examen d'anglais comptait énormément pour elle parce qu'elle avait travaillé si dur pendant deux ans.*

10

to hold back tears*retenir ses larmes · maîtriser ses émotions · ne pas pleurer*

DEF

to try not to cry, making a conscious effort to keep your emotions under control in front of others

Holding back tears is a very human experience — and knowing how to describe it in English adds depth to your emotional vocabulary. It captures the tension between feeling deeply and choosing not to show it.

FR

*Essayer de ne pas pleurer, en faisant un effort conscient pour garder tes émotions sous contrôle devant les autres.**Retenir ses larmes est une expérience très humaine — savoir comment la décrire en anglais ajoute de la profondeur à ton vocabulaire émotionnel.**She held back tears when she heard her favourite song playing in English for the first time in years.**Elle a retenu ses larmes quand elle a entendu sa chanson préférée jouer en anglais pour la première fois depuis des années.**He held back tears during the speech, but his voice gave away exactly how he was feeling.**Il a retenu ses larmes pendant le discours, mais sa voix a trahi exactement ce qu'il ressentait.*

11

to open up*s'ouvrir*

DEF

To begin speaking honestly about private feelings or experiences.

Often followed by to someone or about something.

FR

*Commencer à parler honnêtement de sentiments ou d'expériences privées.**Souvent suivi de quelqu'un ou de quelque chose.**Peter finally opened up about how lonely he had felt.**Peter a finalement confié à quel point il se sentait seul.**It can take time to open up to a new friend.**Cela peut prendre du temps pour s'ouvrir à un nouvel ami.*

12

to get something off your chest*vider son sac · se libérer d'un poids*

DEF

To tell someone about something that has been worrying you.

An informal idiom suggesting that an unspoken concern feels like a physical weight.

FR

Parler à quelqu'un de quelque chose qui vous inquiète.

Un idiome informel suggérant qu'une préoccupation tacite ressemble à un poids physique.

I need to get this fear off my chest.

Je dois chasser cette peur de ma poitrine.

She felt relieved after getting the complaint off her chest.

Elle s'est sentie soulagée après avoir retiré la plainte de sa poitrine.

