

Stop Your Inner Critic

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

10 learning entries

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

1

the inner critic

le critique intérieur · la voix intérieure · le juge intérieur

DEF

the internal voice that judges, criticises, and undermines your confidence from within

The inner critic is a psychological concept that language learners know intimately — the voice that says 'your accent is embarrassing' or 'you'll never be fluent'. Naming it helps you separate yourself from it.

FR

La voix interne qui juge, critique et sape ta confiance.

Le critique intérieur est un concept psychologique que les apprenants de langues connaissent bien — il représente la voix qui dit 'ton accent est embarrassant' ou 'tu ne seras jamais fluide'. L'identifier t'aide à te dissocier de lui.

Every language learner has an inner critic — the voice that tells you your English isn't good enough.

Chaque apprenant de langue a un critique intérieur — la voix qui te dit que ton anglais n'est pas assez bon.

The first step to speaking with confidence is learning to quieten your inner critic.

La première étape pour parler avec confiance est d'apprendre à apaiser ton critique intérieur.

2

to second-guess yourself

douter de soi · se remettre en question · se poser des questions

DEF

to doubt your own decisions, judgements, or abilities after the fact; to constantly question whether you are doing the right thing

Second-guessing is the enemy of language learning fluency — every time you stop to ask yourself 'was that right?', you interrupt the flow of speech. The goal is action first, review later.

FR

Douter de ses propres décisions, jugements ou capacités après coup.

Se remettre en question est l'ennemi de la fluidité en langue — chaque fois que tu t'arrêtes pour te demander 'est-ce que c'était correct?', tu interromps le flux de la parole. L'objectif est d'agir d'abord, de revoir ensuite.

She second-guessed every sentence she said in English, which made her sound hesitant even when she was right.

Elle se remettait en question pour chaque phrase qu'elle disait en anglais, ce qui la faisait paraître hésitante même quand elle avait raison.

Stop second-guessing yourself — say the sentence first and correct it later.

Arrête de te remettre en question — dis la phrase d'abord et corrige-la ensuite.



3

to cut yourself some slack*se donner du répit · être indulgent avec soi-même · se laisser du temps*

DEF

to be less critical and demanding of yourself; to give yourself some room to make mistakes without harsh self-judgment

Cutting slack comes from sailing — slackening a rope gives it room to move. Applied to yourself, it means loosening the tight grip of self-criticism. Essential advice for perfectionist language learners.

FR

Être moins critique et exigeant envers soi-même ; se donner de l'espace pour faire des erreurs sans jugement sévère.

Se donner du répit vient de la navigation — relâcher une corde lui donne de la place pour bouger. Appliqué à soi-même, cela signifie assouplir la prise serrée de l'autocritique. C'est un conseil essentiel pour les apprenants perfectionnistes.

Cut yourself some slack — you are trying to speak a language that is not your own. That is hard.

Sois indulgent avec toi-même — tu essaies de parler une langue qui n'est pas la tienne. C'est difficile.

The most fluent learners cut themselves slack when they stumble and keep going.

Les apprenants les plus fluides se laissent du répit quand ils trébuchent et continuent.

4

to talk yourself out of something*se convaincre de ne pas faire quelque chose · renoncer à quelque chose · se dérober*

DEF

to convince yourself not to do something that you originally intended or wanted to do, usually through doubt or fear

Talking yourself out of something is the inner critic in action — the slow internal negotiation that ends with you not doing the brave thing. Language learners talk themselves out of speaking opportunities constantly.

FR

Se convaincre de ne pas faire quelque chose que l'on voulait initialement faire, généralement par doute ou peur.

Se convaincre de ne pas faire quelque chose est le critique intérieur en action — la lente négociation interne qui se termine par le fait de ne pas faire la chose courageuse. Les apprenants de langues se convainquent constamment de ne pas saisir des occasions de parler.

He had planned to speak English at the meeting but talked himself out of it at the last second.

Il avait prévu de parler anglais lors de la réunion mais s'est convaincu de ne pas le faire à la dernière seconde.

Every time you talk yourself out of speaking, you miss a chance to grow.

Chaque fois que tu te convaincs de ne pas parler, tu manques une chance de grandir.

5

self-doubt*le doute de soi · l'incertitude · le manque de confiance*

DEF

the feeling of lacking confidence in your own abilities, decisions, or worth

Self-doubt is the voice that says 'you cannot do this'. It is different from the inner critic, which judges your actions — self-doubt questions your fundamental ability. Every English learner experiences it, and naming it is the first step to managing it.

FR

Le sentiment de manquer de confiance en ses propres capacités, décisions ou valeur.

Le doute de soi est la voix qui dit 'tu ne peux pas faire ça'. C'est différent du critique intérieur, qui juge tes actions — le doute de soi remet en question ta capacité fondamentale. Chaque apprenant d'anglais en fait l'expérience, et l'identifier est la première étape pour le gérer.

Self-doubt is normal, but you cannot let it stop you from speaking — every mistake is proof you are trying.

Le doute de soi est normal, mais tu ne peux pas le laisser t'empêcher de parler — chaque erreur est la preuve que tu essaies.

The moment she started the podcast, her self-doubt disappeared — she was too busy speaking to worry.

Au moment où elle a commencé le podcast, son doute de soi a disparu — elle était trop occupée à parler pour s'inquiéter.



6

to dwell on something*ruminer · s'attarder sur quelque chose · se concentrer sur le passé*

DEF

to spend too much time thinking or worrying about something, especially something negative in the past

Dwelling is unproductive — it keeps your mind locked on what went wrong instead of moving forward. After a difficult English conversation, dwelling on your mistakes for hours is the opposite of what you should do.

FR

Passer trop de temps à penser ou s'inquiéter de quelque chose, surtout quelque chose de négatif du passé.

*Ruminer est improductif — cela garde ton esprit bloqué sur ce qui a mal tourné au lieu d'avancer. Après une conversation difficile en anglais, ruminer sur tes erreurs pendant des heures est l'opposé de ce que tu devrais faire.**Don't dwell on the words you got wrong — focus on the conversation you managed to have.**Ne te concentre pas sur les mots que tu as mal dits — concentre-toi sur la conversation que tu as réussi à avoir.**She used to dwell on every mistake, but she has learned to note them and move on quickly.**Elle avait l'habitude de ruminer sur chaque erreur, mais elle a appris à les noter et à avancer rapidement.*

7

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.*

8

to quiet the noise*calmer le bruit · réduire le bruit mental · silencer les pensées négatives*

DEF

to reduce or silence the mental chatter, negative thoughts, or doubts that distract you from acting

Quieting the noise is the internal work before speaking — turning down the volume of the inner critic so you can focus on what you want to say. It is a mindset skill, not a language skill, but it determines everything.

FR

Réduire ou faire taire le bavardage mental, les pensées négatives ou les doutes qui te distraient d'agir.

*Calmer le bruit est le travail interne avant de parler — diminuer le volume du critique intérieur pour que tu puisses te concentrer sur ce que tu veux dire. C'est une compétence mentale, pas une compétence linguistique, mais cela détermine tout.**Before you speak, quiet the noise — take one breath and focus only on the next sentence.**Avant de parler, calme le bruit — prends une respiration et concentre-toi seulement sur la prochaine phrase.**The more she practised, the easier it became to quiet the noise and just speak without overthinking.**Plus elle s'entraînait, plus il devenait facile de calmer le bruit et de parler sans trop réfléchir.*

9

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.

10

to be your own worst enemy*être son propre pire ennemi · se saboter · se nuire à soi-même*

DEF

to behave in a way that prevents your own success, usually through excessive self-criticism or fear

This phrase captures the paradox of self-sabotage — you want to succeed but your own thoughts or habits stop you. For English learners, being your own worst enemy means letting fear of mistakes prevent you from speaking.

FR

Se comporter d'une manière qui empêche son propre succès, généralement par une autocritique excessive ou de la peur.

Cette phrase capture le paradoxe de l'auto-sabotage — tu veux réussir mais tes propres pensées ou habitudes t'en empêchent.

Pour les apprenants d'anglais, être son propre pire ennemi signifie laisser la peur des erreurs t'empêcher de parler.

When you refuse to speak because you fear mistakes, you are being your own worst enemy.

Quand tu refuses de parler parce que tu crains les erreurs, tu es ton propre pire ennemi.

She realised she had been her own worst enemy all along — her English was good enough, but her confidence was not.

Elle a réalisé qu'elle avait été son propre pire ennemi tout ce temps — son anglais était suffisant, mais sa confiance ne l'était pas.

