

Defeat the Impostor Syndrome

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

10 learning entries

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

1

impostor syndrome

syndrome de l'imposteur · imposteur

DEF

the persistent feeling of being a fraud — believing that you do not deserve your success and fearing that others will discover you are not as capable as they think

Impostor syndrome is almost universal among language learners: even when your English is genuinely good, you feel you are 'faking it'. Understanding the concept is the first step to defeating it.

FR

Sentiment persistant d'être un fraudeur, de ne pas mériter son succès.

Le syndrome de l'imposteur est presque universel chez les apprenants de langues : même quand ton anglais est vraiment bon, tu as l'impression de 'faire semblant'. Comprendre ce concept est la première étape pour le surmonter.

Impostor syndrome told her she wasn't a real English speaker — but her conversations proved otherwise.

Le syndrome de l'imposteur lui disait qu'elle n'était pas une vraie locutrice d'anglais — mais ses conversations prouvaient le contraire.

The more you learn about English, the more you may feel impostor syndrome — that's normal and it means you are growing.

Plus tu apprends l'anglais, plus tu peux ressentir le syndrome de l'imposteur — c'est normal et cela signifie que tu grandis.

2

to feel like a fraud

se sentir comme un fraudeur · avoir l'impression d'être un imposteur

DEF

to believe secretly that you are not as qualified, capable, or authentic as others believe you to be

Feeling like a fraud is the emotional core of impostor syndrome. It is almost always inaccurate — the people who feel like frauds tend to be the ones working hardest and most conscientiously.

FR

Croire secrètement que tu n'es pas aussi qualifié ou authentique que les autres le pensent.

Se sentir comme un fraudeur est le cœur émotionnel du syndrome de l'imposteur. C'est presque toujours inexact — ceux qui se sentent comme des fraudeurs sont souvent ceux qui travaillent le plus dur.

She felt like a fraud every time she was called an advanced English speaker — but she had worked for years to earn it.

Elle se sentait comme une fraudeuse chaque fois qu'on l'appelait locutrice avancée d'anglais — mais elle avait travaillé pendant des années pour le mériter.

If you feel like a fraud in English, ask yourself: could a real fraud discuss what you just discussed?

Si tu te sens comme un fraudeur en anglais, demande-toi : un vrai fraudeur pourrait-il discuter de ce que tu viens de discuter ?



3

to own your progress*reconnaître ses progrès · accepter ses avancées*

DEF

to fully acknowledge and take pride in the progress you have made, without dismissing or minimising it

Owning your progress is the direct antidote to impostor syndrome — instead of saying 'I got lucky' or 'it was easy', you say 'I worked hard and it paid off'. Crucial language for self-confidence.

FR

*Reconnaître et être fier de ses progrès sans les minimiser.**Reconnaître ses progrès est l'antidote direct au syndrome de l'imposteur — au lieu de dire 'j'ai eu de la chance' ou 'c'était facile', tu dis 'j'ai travaillé dur et ça a payé'. C'est crucial pour la confiance en soi.**Own your progress — you didn't get here by accident.**Reconnaître tes progrès — tu n'es pas arrivé ici par accident.**Every time you dismiss a compliment about your English, you fail to own your progress.**Chaque fois que tu minimises un compliment sur ton anglais, tu ne reconnais pas tes progrès.*

4

to compare yourself to others*se comparer aux autres · comparer ses progrès*

DEF

to measure your own abilities, progress, or value against other people's, usually in a way that makes you feel inadequate

Comparing yourself to others is one of the biggest obstacles in language learning — you compare your private struggle to others' public success. The only useful comparison is you today versus you yesterday.

FR

*Mesurer ses propres capacités ou progrès par rapport à ceux des autres, souvent de manière à se sentir inadéquat.**Se comparer aux autres est l'un des plus grands obstacles dans l'apprentissage des langues — tu compares ta lutte personnelle au succès public des autres. La seule comparaison utile est toi aujourd'hui par rapport à toi hier.**Stop comparing yourself to others — you don't know how long they have been learning.**Arrête de te comparer aux autres — tu ne sais pas depuis combien de temps ils apprennent.**The moment she stopped comparing herself to native speakers, her confidence exploded.**Au moment où elle a arrêté de se comparer aux locuteurs natifs, sa confiance a explosé.*

5

to shrink back*se replier sur soi-même · se retirer*

DEF

to become smaller, quieter, or less confident — to retreat from a situation because of fear or self-doubt

Shrink back is the physical and emotional response to intimidation. In an English conversation, shrinking back means going quiet, avoiding eye contact, or letting others speak for you. The opposite is stepping forward.

FR

*Devenir plus petit, plus silencieux ou moins confiant, se retirer par peur ou doute de soi.**Se replier sur soi-même est la réponse physique et émotionnelle à l'intimidation. Dans une conversation en anglais, se replier sur soi-même signifie se taire, éviter le contact visuel ou laisser les autres parler à ta place. L'opposé est d'avancer.**Don't shrink back when the conversation gets fast — take a breath and hold your ground.**Ne te replie pas sur toi-même quand la conversation devient rapide — prends une respiration et tiens bon.**She used to shrink back in meetings, but now she contributes confidently in English every time.**Elle avait l'habitude de se replier sur elle-même lors des réunions, mais maintenant elle contribue avec confiance en anglais à chaque fois.*

6

to give yourself credit*se donner du crédit · reconnaître ses réussites*

DEF

to acknowledge and accept your own achievements, strengths, or progress rather than dismissing them

Giving yourself credit is the antidote to impostor syndrome — it means recognising what you have actually done, not minimising it.

Most learners give themselves zero credit for their real progress.

FR

Reconnaître et accepter ses propres réalisations plutôt que de les minimiser.

Se donner du crédit est l'antidote au syndrome de l'imposteur — cela signifie reconnaître ce que tu as réellement accompli, sans le minimiser. La plupart des apprenants ne se donnent aucun crédit pour leurs réels progrès.

Give yourself credit: speaking a second language at any level is an impressive achievement.

Donne-toi du crédit : parler une seconde langue à n'importe quel niveau est une réalisation impressionnante.

After the conversation, she gave herself credit for holding it together even when she did not know every word.

Après la conversation, elle s'est donné du crédit pour avoir tenu le coup même quand elle ne connaissait pas chaque mot.

7

to step into your role*accepter son rôle · assumer son rôle*

DEF

to accept and fully inhabit who you are becoming, rather than feeling unworthy of the position

Stepping into your role is the positive move after recognising impostor syndrome — you accept the role that your work and progress have earned you. In language learning, it means behaving like the English speaker you are becoming.

FR

Accepter et habiter pleinement qui tu es en train de devenir, sans te sentir indigne de la position.

Accepter son rôle est le mouvement positif après avoir reconnu le syndrome de l'imposteur — tu acceptes le rôle que ton travail et tes progrès t'ont valu. Dans l'apprentissage des langues, cela signifie agir comme le locuteur d'anglais que tu es en train de devenir.

Stop waiting to feel ready — step into your role as an English speaker and the confidence will follow.

Arrête d'attendre de te sentir prêt — assume ton rôle de locuteur d'anglais et la confiance suivra.

It took him months to step into his role as team leader, but once he did, his English communication transformed.

Il lui a fallu des mois pour assumer son rôle de leader d'équipe, mais une fois qu'il l'a fait, sa communication en anglais s'est transformée.

8

to hold your head high*tenir la tête haute · rester fier*

DEF

to remain confident and dignified in the face of difficulty, failure, or criticism — to refuse to be ashamed

Hold your head high is about dignity and self-respect under pressure. After making a mistake in English in public, holding your head high means continuing without letting the embarrassment define you.

FR

Rester confiant et digne face à la difficulté ou à la critique, refuser d'avoir honte.

Tenir la tête haute concerne la dignité et le respect de soi sous pression. Après avoir fait une erreur en anglais en public, tenir la tête haute signifie continuer sans laisser l'embarras te définir.

Even when the words came out wrong, she held her head high and kept the conversation going.

Même quand les mots sortaient mal, elle a tenu la tête haute et a continué la conversation.

Hold your head high — you are learning a language, and that is one of the bravest things a person can do.

Tiens la tête haute — tu apprends une langue, et c'est l'une des choses les plus courageuses qu'une personne puisse faire.



9

to embrace failure*accepter l'échec · embrasser l'échec*

DEF

to accept failure as a necessary and valuable part of the learning process, rather than something to be avoided
Embracing failure means reframing it — failure is not the opposite of success, it is part of the route to success. Every English mistake you make and learn from is progress. Refusing to fail means refusing to try.

FR

Accepter l'échec comme une partie nécessaire du processus d'apprentissage, plutôt que quelque chose à éviter. Accepter l'échec signifie le reformuler — l'échec n'est pas l'opposé du succès, c'est une partie du chemin vers le succès. Chaque erreur en anglais que tu fais et dont tu apprends est un progrès. Refuser d'échouer signifie refuser d'essayer. To speak English fluently, you must first be willing to embrace failure and speak badly for a while. Pour parler anglais couramment, tu dois d'abord être prêt à accepter l'échec et à mal parler pendant un certain temps. The best English speakers are the ones who embraced failure early and kept going anyway. Les meilleurs locuteurs d'anglais sont ceux qui ont accepté l'échec tôt et ont continué malgré tout.

10

to own your journey*accepter son parcours · assumer son parcours*

DEF

to fully accept and take pride in your own learning path, without comparing it to others
Owning your journey means stopping the comparison game and recognising that your path is valid. Every English learner has a different starting point, pace, and goal. Owning yours is the foundation of sustainable progress.

FR

Accepter et être fier de son propre chemin d'apprentissage, sans se comparer aux autres. Accepter son parcours signifie arrêter de se comparer aux autres et reconnaître que ton chemin est valide. Chaque apprenant d'anglais a un point de départ, un rythme et un objectif différents. Accepter le tien est la base d'un progrès durable. Own your journey — your accent, your timeline, your wins. There is no other journey like yours. Accepte ton parcours — ton accent, ton calendrier, tes réussites. Il n'y a pas d'autre parcours comme le tien. She stopped looking at how quickly others were progressing and owned her journey completely. Elle a arrêté de regarder à quelle vitesse les autres progressaient et a complètement accepté son parcours.

