

Become Truly Unstoppable in English

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

18 learning entries

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

1

to push through

continuer · persister · avancer

DEF

to continue despite difficulty, pain, or resistance; to persist until you complete something hard

Push through is physical language for mental determination — you feel the resistance but you keep moving forward anyway. It is the vocabulary of people who do not stop when things get hard.

FR

Continuer malgré la difficulté, la douleur ou la résistance.

L'expression évoque la détermination mentale face à la résistance.

Push through the difficult days — those are the ones that build the most.

Continue à avancer pendant les jours difficiles — ce sont ceux qui construisent le plus.

She pushed through three months of feeling stuck and came out the other side truly fluent.

Elle a persévéré pendant trois mois de stagnation et est sortie de l'autre côté vraiment fluente.

2

to bounce back

se remettre · se rétablir · rebondir

DEF

to recover quickly from a setback, disappointment, or difficult period

Bounce back is an optimistic phrase — the image is a ball that springs back after hitting the ground. It implies not just recovery but a return to energy and forward movement.

FR

Se remettre rapidement d'un revers, d'une déception ou d'une période difficile.

L'expression évoque un retour à l'énergie après un échec.

He bounced back from a terrible test result and improved dramatically in the following month.

Il s'est remis d'un mauvais résultat d'examen et a fait des progrès considérables le mois suivant.

The key to unstoppable English is not avoiding failure — it is knowing how to bounce back from it.

La clé de l'anglais imparable n'est pas d'éviter l'échec, mais de savoir comment rebondir.

3

a setback

un revers · une difficulté · un obstacle

DEF

a difficulty or reversal that slows down or temporarily stops your progress

A setback is not a defeat — it is a temporary step backwards. Reframing setbacks as part of the journey rather than proof of failure is one of the most important mindset shifts in language learning.

FR

Une difficulté ou un revers qui ralentit ou arrête temporairement ton progrès.

Un revers est un pas en arrière temporaire, pas une défaite.

A bad week is a setback, not a sign that you should stop.

Une mauvaise semaine est un revers, pas un signe que tu devrais arrêter.

Every successful language learner has experienced setbacks — what matters is what you do next.

Chaque apprenant de langue qui réussit a connu des revers — ce qui compte, c'est ce que tu fais ensuite.



4

to rise above*s'élever · surmonter · dépasser*

DEF

to handle a difficulty with dignity and without letting it bring you down; to overcome something by staying above its level

Rise above has a moral and emotional quality — it is not just surviving a challenge but maintaining your values and character while facing it. A person who rises above does not become bitter or defeated.

FR

Gérer une difficulté avec dignité sans se laisser abattre.

L'expression implique de maintenir ses valeurs face à un défi.

Rise above the frustration — one bad day does not define your English journey.

Élève-toi au-dessus de la frustration — un mauvais jour ne définit pas ton parcours en anglais.

She rose above every critic who told her her accent was too strong to be understood.

Elle a surmonté chaque critique qui lui disait que son accent était trop fort pour être compris.

5

to stay the course*rester engagé · persévérer · continuer*

DEF

to continue with a plan or commitment despite difficulties, temptations to quit, or slow progress

Stay the course is nautical — keeping the ship on its planned route despite rough seas. In learning, it means maintaining consistency even when progress feels invisible. Success favours those who stay the course.

FR

Continuer avec un plan malgré les difficultés ou les tentations d'abandonner.

L'expression évoque la constance même quand le progrès semble invisible.

Stay the course — every expert was once a beginner who decided not to quit.

Reste engagé — chaque expert a été un débutant qui a décidé de ne pas abandonner.

The hardest part of learning English is staying the course during the months when nothing seems to change.

La partie la plus difficile de l'apprentissage de l'anglais est de rester engagé pendant les mois où rien ne semble changer.

6

to dust yourself off*se relever · se remettre · se rétablir*

DEF

to recover quickly from a failure, setback, or embarrassment and prepare to try again

Dust yourself off is a vivid image — you fall down, you get a bit dirty, and instead of giving up you brush off the dust and stand up again. It is the essential resilience move: acknowledge what happened and get back up.

FR

Se remettre rapidement d'un échec ou d'une humiliation et se préparer à réessayer.

L'expression évoque une résilience essentielle : reconnaître ce qui s'est passé et se relever.

You had a difficult conversation — dust yourself off and try again tomorrow.

Tu as eu une conversation difficile — relève-toi et essaie à nouveau demain.

Great English speakers dust themselves off after every stumble and use the experience to get better.

Les grands locuteurs d'anglais se relèvent après chaque faux pas et utilisent l'expérience pour s'améliorer.



7

grit*détermination · persévérance · passion*

DEF

the combination of passion and perseverance needed to stick with long-term goals despite difficulty and failure

Grit is different from talent — it is the will to keep going when things are hard. Research shows grit predicts success in language learning better than aptitude. You can build grit; you cannot easily build talent.

FR

La combinaison de passion et de persévérance pour atteindre des objectifs à long terme malgré les difficultés.

La détermination est plus importante que le talent dans l'apprentissage des langues.

Learning English to fluency requires grit — there will be months when nothing seems to improve.

Apprendre l'anglais jusqu'à la fluidité nécessite de la détermination — il y aura des mois où rien ne semble s'améliorer.

She had no natural advantage in English, but her grit kept her studying every day for three years.

Elle n'avait aucun avantage naturel en anglais, mais sa détermination l'a poussée à étudier chaque jour pendant trois ans.

8

to weather the storm*affronter la tempête · endurer · surmonter*

DEF

to endure a difficult period without giving up, accepting the hardship until it passes

Weather the storm is a powerful nautical metaphor — a ship does not avoid the storm, it sails through it. In language learning, there are hard weeks when nothing clicks. Weathering the storm means staying consistent through them.

FR

Endurer une période difficile sans abandonner, en acceptant la difficulté jusqu'à ce qu'elle passe.

L'expression évoque la constance même dans les moments difficiles.

Your progress will feel slow at times — weather the storm and trust that the breakthrough is coming.

Tes progrès sembleront lents par moments — affronte la tempête et fais confiance au fait que la percée arrive.

He weathered the storm of the first difficult year and came out the other side speaking confidently.

Il a affronté la tempête de sa première année difficile et est sorti de l'autre côté en parlant avec confiance.

9

to press on*continuer · avancer · persévérer*

DEF

to continue moving forward with determination despite obstacles, tiredness, or discouragement

Press on is direct and purposeful — it means refusing to stop. Unlike bounce back (recovering from a fall), press on is about continuing when it would be easy to quit. It is the verb of stubborn progress.

FR

Continuer à avancer avec détermination malgré les obstacles ou la fatigue.

L'expression souligne l'importance de ne pas s'arrêter, même quand c'est difficile.

When you feel like giving up, press on — the hardest days are often just before a breakthrough.

Quand tu as envie d'abandonner, continue — les jours les plus difficiles sont souvent juste avant une percée.

Despite the accent comments, she pressed on with her speaking practice and never looked back.

Malgré les commentaires sur son accent, elle a continué sa pratique de la parole et n'a jamais regardé en arrière.



10

to keep going*continuer · poursuivre · avancer*

DEF

to continue doing something despite tiredness, doubt, or difficulty — to not stop

Keep going is the simplest and most powerful instruction in language learning. Not keep going perfectly, not keep going when motivated — just keep going. Movement, even slow movement, beats stopping every time.

FR

Continuer à faire quelque chose malgré la fatigue ou la difficulté.

L'expression est simple mais puissante dans l'apprentissage des langues.

When everything feels too hard, just keep going — even one sentence a day is forward motion.

Quand tout semble trop difficile, continue simplement — même une phrase par jour est un mouvement en avant.

The only difference between learners who succeed and those who do not is that the successful ones kept going.

La seule différence entre les apprenants qui réussissent et ceux qui ne réussissent pas, c'est que ceux qui réussissent ont continué.

11

the finish line*la ligne d'arrivée*

DEF

The point at which a race, task or long process is completed.

Frequently used metaphorically for goals and projects.

FR

Le moment où une course, une tâche ou un long processus est terminé.

Fréquemment utilisé métaphoriquement pour les objectifs et les projets.

Imagine your finish line before you begin.

Imaginez votre ligne d'arrivée avant de commencer.

The team can finally see the finish line.

L'équipe peut enfin voir la ligne d'arrivée.

12

to lay the ground*poser le terrain*

DEF

To prepare the conditions needed for something to succeed.

Lay the groundwork is a more common extended form.

FR

Préparer les conditions nécessaires à la réussite de quelque chose.

Poser les bases est une forme étendue plus courante.

The first step lays the ground for confident speaking.

La première étape pose les bases d'une parole confiante.

Clear expectations laid the ground for a productive meeting.

Des attentes claires ont jeté les bases d'une réunion productive.

13

the two-minute rule*la règle des deux minutes*

DEF

A method of starting a habit with an action that takes less than two minutes.

The phrase is associated with productivity and habit formation.

FR

Une méthode pour démarrer une habitude avec une action qui prend moins de deux minutes.

L'expression est associée à la productivité et à la formation d'habitudes.

Use the two-minute rule to make practice easy to begin.

Utilisez la règle des deux minutes pour faciliter le démarrage de la pratique.

Her two-minute rule was to read one paragraph aloud.

Sa règle des deux minutes était de lire un paragraphe à haute voix.



14

to rehearse your finish line*pour répéter votre ligne d'arrivée*

DEF

To mentally or physically practise the successful completion of a goal.

Rehearse is normally used for performances, but it can also describe mental preparation.

FR

Pratiquer mentalement ou physiquement la réussite d'un objectif.

Répéter est normalement utilisé pour les performances, mais il peut également décrire la préparation mentale.

Rehearse your finish line until the result feels possible.

Répétez votre ligne d'arrivée jusqu'à ce que le résultat vous semble possible.

The athlete rehearsed the finish line before the race.

L'athlète a répété la ligne d'arrivée avant la course.

15

to adapt*s'adapter*

DEF

To change your approach so that it works in new conditions.

Adapt to takes the new situation; adapt something means modify it.

FR

Changer votre approche pour qu'elle fonctionne dans de nouvelles conditions.

S'adapter à la nouvelle situation ; adapter quelque chose signifie le modifier.

Strong learners adapt when a method stops working.

Les apprenants forts s'adaptent lorsqu'une méthode ne fonctionne plus.

We adapted the lesson to the smaller group.

Nous avons adapté la leçon au plus petit groupe.

16

to reinforce*renforcer*

DEF

To make an idea, habit or structure stronger through support or repetition.

Common with learning, behaviour, messages and physical structures.

FR

Renforcer une idée, une habitude ou une structure par le soutien ou la répétition.

Commun avec l'apprentissage, le comportement, les messages et les structures physiques.

Short reviews reinforce the new language.

De courtes critiques renforcent le nouveau langage.

The positive result reinforced her confidence.

Le résultat positif a renforcé sa confiance.

17

to engage with something*s'engager dans quelque chose*

DEF

To give something your active attention and involvement.

More active than simply seeing or hearing it.

FR

Accorder à quelque chose votre attention et votre implication actives.

Plus actif que simplement le voir ou l'entendre.

Engage with the sentence instead of repeating it mechanically.

Participez à la phrase au lieu de la répéter mécaniquement.

Students engaged with the problem from several angles.

Les étudiants se sont penchés sur le problème sous plusieurs angles.



18

a clear method*une méthode claire*

DEF

An organised and understandable way of doing something.

Clear modifies both how easy the method is to understand and how easy it is to follow.

FR

Une manière organisée et compréhensible de faire quelque chose.

Clear modifie à la fois la facilité de compréhension de la méthode et la facilité avec laquelle elle est à suivre.

A clear method turns motivation into action.

Une méthode claire transforme la motivation en action.

We need a clear method for reviewing mistakes.

Nous avons besoin d'une méthode claire pour examiner les erreurs.

