

Calm English 100 Sentences Unstoppable

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

12 learning entries

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

1

to find your groove

trouver son rythme · trouver son groove

DEF

to discover the rhythm, pace, and approach that works best for you; to settle into a comfortable and productive way of doing something

Find your groove is musical — it refers to the groove in a vinyl record that the needle follows perfectly. When you find your groove in English, everything feels smoother and less effortful.

FR

Découvrir le rythme et l'approche qui te conviennent le mieux.

C'est un terme musical qui évoque le groove d'un disque vinyle.

After two weeks of daily shadowing, she finally found her groove — speaking felt natural.

Après deux semaines de shadowing quotidien, elle a enfin trouvé son rythme — parler semblait naturel.

Find your groove with this series: start slow, repeat the sentences, and let it become part of your day.

Trouve ton rythme avec cette série : commence lentement, répète les phrases et laisse-les devenir une partie de ta journée.

2

to ease into

commencer doucement · s'initier

DEF

to begin something gradually and gently, without forcing or rushing

Ease into is opposite to jumping in — it acknowledges that the best entry into something challenging is gradual, comfortable, and sustainable. The calm English approach to all difficult content.

FR

Commencer quelque chose progressivement et sans pression.

C'est l'opposé de se lancer directement dans quelque chose.

Ease into the faster sentences — don't try to match full speed on the first attempt.

Commence doucement avec les phrases plus rapides — ne cherche pas à atteindre la vitesse maximale dès le premier essai.

She eased into speaking English at work by starting with short sentences in safe conversations.

Elle a commencé à parler anglais au travail en utilisant des phrases courtes dans des conversations sûres.

3

to be in the zone

être dans le flow · être concentré

DEF

to be in a state of focused, effortless concentration where performance flows naturally without self-consciousness

Being in the zone is the ideal state for language practice — when you stop monitoring yourself and just speak, listen, and respond. Also called 'flow state' in psychology. Calm English practice is designed to create this.

FR

Être dans un état de concentration où la performance se fait naturellement.

C'est l'état idéal pour pratiquer une langue.

After twenty minutes of shadowing, she was completely in the zone — words just came without thinking.

Après vingt minutes de shadowing, elle était complètement dans le flow — les mots venaient sans réfléchir.

You can't force yourself into the zone — you create the conditions and let it happen.

Tu ne peux pas te forcer à être dans le flow — tu crées les conditions et tu laisses faire.



4

to let go of*laisser aller · se détacher de*

DEF

to release something that you are holding onto, especially a worry, a mistake, or a need for perfection

Letting go of is a crucial concept in language learning — holding on to past mistakes, fear of judgement, or the need to be perfect blocks natural speech. Letting go creates space for flow.

FR

Relâcher quelque chose dont tu te sens attaché, comme une inquiétude ou une erreur.

Lâcher prise est essentiel dans l'apprentissage des langues.

Let go of the need to be perfect and just speak — that is where the learning really happens.

Laisse aller le besoin d'être parfait et parle simplement — c'est là que l'apprentissage se produit vraiment.

She learned to let go of her accent insecurity and focus on what she was actually saying.

Elle a appris à lâcher prise sur son insécurité concernant son accent et à se concentrer sur ce qu'elle disait réellement.

5

to power through*persévérer · aller jusqu'au bout*

DEF

to complete something difficult by relying on energy and determination rather than ease or skill

Power through is for the hard moments — when shadowing feels exhausting, when you are confused, or when you want to stop.

You do not wait for it to feel easier; you use force of will to keep going.

FR

Compléter quelque chose de difficile en s'appuyant sur sa détermination.

C'est pour les moments difficiles où il faut continuer malgré la fatigue.

Power through the first ten sentences even if they feel hard — it gets easier after that.

Persévère avec les dix premières phrases même si elles te semblent difficiles — ça devient plus facile après ça.

She powered through the whole episode even when she missed some words — and she understood more than she expected.

Elle a persévéré tout au long de l'épisode même quand elle a raté quelques mots — et elle a compris plus que prévu.

6

to hit your stride*trouver son rythme · atteindre son niveau*

DEF

to reach a point where you are working or performing at your best, naturally and without effort

Hitting your stride is the language learner's dream — the moment when English starts to flow, when you stop translating and just speak. It comes after weeks or months of practice, and then suddenly you are there.

FR

Atteindre un point où tu travailles à ton meilleur niveau sans effort.

C'est le rêve de tout apprenant de langue.

After six months of daily practice, she hit her stride — conversations that used to feel exhausting now felt effortless.

Après six mois de pratique quotidienne, elle a trouvé son rythme — les conversations qui semblaient épuisantes étaient maintenant sans effort.

You will hit your stride eventually — you just need to keep going until that moment arrives.

Tu trouveras ton rythme un jour — il te suffit de continuer jusqu'à ce que ce moment arrive.



7

to lose track of time*perdre la notion du temps · être absorbé*

DEF

to become so absorbed in what you are doing that you stop noticing how much time has passed

Losing track of time is a sign of deep engagement — and it is exactly what happens when you are fully absorbed in English. It is the clearest signal that you have found an activity you genuinely enjoy in the language.

FR

Devenir si absorbé par ce que tu fais que tu ne remarques pas le temps qui passe.

C'est un signe d'engagement profond dans une activité.

When she found an English book she loved, she lost track of time and read for four hours straight.

Quand elle a trouvé un livre en anglais qu'elle adorait, elle a perdu la notion du temps et a lu pendant quatre heures d'affilée.

The best English practice is the kind where you lose track of time — where learning stops feeling like work.

La meilleure pratique en anglais est celle où tu perds la notion du temps — où l'apprentissage ne semble plus être un travail.

8

flow state*état de flow · état d'absorption*

DEF

a mental state of complete absorption in a task, where performance feels effortless and time disappears

The flow state is the goal of every English learner — when the language simply happens, without effort or self-consciousness. You cannot force it, but you can create the conditions: challenge slightly above comfort, clear focus, no distractions.

FR

Un état mental d'absorption totale dans une tâche, où le temps disparaît.

C'est l'objectif de chaque apprenant en anglais.

A good English conversation can put you in a flow state where you forget you are even using a second language.

Une bonne conversation en anglais peut te plonger dans un état de flow où tu oublies même que tu utilises une seconde langue.

She noticed she only entered a flow state when the topic genuinely interested her — so she chose to study only things she cared about.

Elle a remarqué qu'elle n'entrait dans un état de flow que lorsque le sujet l'intéressait vraiment — donc elle a choisi d'étudier uniquement des choses qui lui tenaient à cœur.

9

to get going*se mettre en route · commencer*

DEF

to start moving, acting, or working — to begin something you have been putting off or delaying

Get going is the encouragement you give yourself to begin. In language learning, the hardest part is always starting — not the conversation itself, but picking up the phone or opening your mouth. Once you get going, it is almost always easier than expected.

FR

Commencer à agir ou à travailler sur quelque chose que tu as retardé.

C'est l'encouragement à commencer quelque chose.

Stop preparing and get going — the only way to improve your speaking is by speaking.

Arrête de te préparer et mets-toi en route — la seule façon d'améliorer ton expression est de parler.

Once she got going with the podcast episode, she found her rhythm within the first minute.

Une fois qu'elle s'est mise en route avec l'épisode du podcast, elle a trouvé son rythme dans la première minute.



10

to stay focused*rester concentré · maintenir son attention*

DEF

to keep your attention and energy directed at your goal, without being pulled away by distractions

Staying focused in language learning is not about willpower — it is about design. If your phone is next to you, you will not stay focused. If the material is too hard or too easy, you will drift. Focused practice is the only kind that produces results.

FR

Garder ton attention dirigée vers ton objectif, sans distractions.

Rester concentré dépend de la conception de ton environnement.

Turn off notifications and stay focused for just twenty minutes — quality beats quantity every time.

Éteins les notifications et reste concentré pendant juste vingt minutes — la qualité prime toujours sur la quantité.

She found it hard to stay focused while listening in English, so she started taking notes by hand.

Elle a trouvé difficile de rester concentrée en écoutant en anglais, alors elle a commencé à prendre des notes à la main.

11

to lay the ground*poser le terrain*

DEF

To prepare the conditions required for later progress.

Often expanded to lay the groundwork.

FR

Préparer les conditions nécessaires à une progression ultérieure.

Souvent élargi pour jeter les bases.

Calm repetition lays the ground for fluent speech.

Une répétition calme prépare le terrain pour un discours fluide.

The first meeting laid the ground for cooperation.

La première réunion a jeté les bases d'une coopération.

12

a finish line*une ligne d'arrivée*

DEF

A clear point at which a task or goal is considered complete.

Used literally in races and figuratively in learning or work.

FR

Un point clair auquel une tâche ou un objectif est considéré comme terminé.

Utilisé au sens propre dans les courses et au sens figuré dans l'apprentissage ou le travail.

Your brain works better when it can see a finish line.

Votre cerveau fonctionne mieux lorsqu'il peut voir une ligne d'arrivée.

Set a finish line for today's study session.

Fixez une ligne d'arrivée pour la session d'étude d'aujourd'hui.

