

Learn English and Stop Overthinking

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

10 learning entries

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

1

to overthink

trop réfléchir · trop penser · analyser

DEF

to think about something too much, especially in a way that prevents you from acting or speaking naturally

Overthinking is the #1 enemy of fluent speech — when you have analysed a sentence so much that it no longer feels natural to say. The word combines over (too much) with think, capturing the essence of too much analysis.

FR

Penser trop à quelque chose, ce qui empêche d'agir ou de parler naturellement.

Réfléchir trop est l'ennemi numéro un de la fluidité — quand tu as tellement analysé une phrase qu'elle ne te semble plus naturelle à dire.

Stop overthinking the grammar and just say what you want to say.

Arrête de trop réfléchir à la grammaire et dis juste ce que tu veux dire.

The more you overthink in English, the less natural your speech becomes.

Plus tu réfléchis trop en anglais, moins ton discours semble naturel.

2

to get out of your head

sortir de ta tête · déconnecter · se concentrer sur le présent

DEF

to stop focusing on your own internal thoughts and doubts; to move your attention outward to the present moment

Get out of your head is informal therapy language that has entered everyday English. In speaking, it means stopping the internal commentary ('was that right?', 'do I sound strange?') and just speaking.

FR

Cesser de se concentrer sur ses propres pensées et doutes internes pour se focaliser sur le moment présent.

Sortir de ta tête est un langage informel de thérapie qui est devenu courant en anglais. Cela signifie arrêter le commentaire interne et juste parler.

The best thing you can do before a conversation in English is to get out of your head.

La meilleure chose à faire avant une conversation en anglais est de sortir de ta tête.

She couldn't get out of her head during the presentation — every sentence felt like a test she was failing.

Elle ne pouvait pas sortir de sa tête pendant la présentation — chaque phrase semblait être un test qu'elle ratait.



3

to just go for it*se lancer · oser · agir*

DEF

to do something boldly and without hesitation, without worrying too much about preparation or outcome

Just go for it is the antidote to overthinking — it is the decision to act despite uncertainty. In language learning, it is the moment you decide to speak even when you are not sure it will be perfect.

FR

Faire quelque chose avec audace et sans hésitation, sans trop se soucier de la préparation ou du résultat.

Se lancer est l'antidote à la réflexion excessive — c'est la décision d'agir malgré l'incertitude.

You've prepared enough — just go for it.

Tu as assez préparé — lance-toi simplement.

She wasn't sure her English was good enough for the job, but she applied anyway and just went for it.

Elle n'était pas sûre que son anglais soit suffisant pour le poste, mais elle a quand même postulé et s'est lancée.

4

to snap out of it*se sortir de ça · réagir · passer à l'action*

DEF

to quickly stop being in a negative mental state — such as overthinking, self-doubt, or a low mood — and return to action

Snap out of it has a brisk, energetic quality — snap is the sound of something breaking free. It is self-directed or said to others as an encouraging wake-up call. More energising than 'stop it'.

FR

Cesser rapidement d'être dans un état mental négatif et revenir à l'action.

Se sortir de ça a une qualité énergétique — c'est un appel à l'action encourageant.

Snap out of it — you've been staring at that sentence for five minutes.

Réveille-toi — tu regardes cette phrase depuis cinq minutes.

When overthinking takes over, snap out of it by saying the sentence out loud immediately.

Quand la réflexion excessive prend le dessus, sors-en en disant la phrase à voix haute immédiatement.

5

to trust the process*faire confiance au processus · croire au processus · avoir foi dans le processus*

DEF

to believe that following the right method consistently will produce good results, even when progress is not immediately visible

Trust the process is a phrase from sports coaching — athletes must keep training even when they cannot see improvement. For language learners, trusting the process means continuing to study calmly when results feel distant.

FR

Croire que suivre la bonne méthode de manière constante produira de bons résultats, même si le progrès n'est pas immédiatement visible.

Faire confiance au processus est une phrase du coaching sportif — il faut continuer à s'entraîner même sans voir d'amélioration.

Trust the process — the improvement is happening even when you can't feel it.

Fais confiance au processus — l'amélioration se produit même si tu ne peux pas la sentir.

She trusted the process for eight months of daily listening, and then her English changed almost overnight.

Elle a fait confiance au processus pendant huit mois d'écoute quotidienne, puis son anglais a changé presque du jour au lendemain.



6

to take the leap*faire le grand saut · se lancer · prendre des risques*

DEF

to make a bold or decisive move despite fear or uncertainty, usually towards something important

Taking the leap is the moment of commitment — when you stop hesitating and act. For English learners, this is the first time you speak in a meeting, apply for a job in English, or start a podcast. The fear does not disappear; you leap anyway.

FR

Faire un mouvement audacieux ou décisif malgré la peur ou l'incertitude, généralement vers quelque chose d'important.

Faire le grand saut est le moment de l'engagement — quand tu arrêtes d'hésiter et agis.

At some point you have to take the leap and use your English in the real world — not just in class.

À un moment donné, tu dois faire le grand saut et utiliser ton anglais dans le monde réel — pas seulement en classe.

She took the leap and signed up for the English debate club even though she was terrified.

Elle a fait le grand saut et s'est inscrite au club de débat en anglais même si elle était terrifiée.

7

to go with your gut*écouter ton instinct · suivre ton instinct · agir selon ton instinct*

DEF

to make a decision based on instinct and intuition rather than logical analysis or careful thought

Go with your gut is crucial in English conversation — you rarely have time to think about grammar rules mid-sentence. Fluent speakers go with their gut and self-correct naturally. The gut knows more than you think.

FR

Prendre une décision basée sur l'instinct et l'intuition plutôt que sur une analyse logique.

Suivre ton instinct est crucial dans une conversation en anglais — tu n'as souvent pas le temps de penser aux règles de grammaire en pleine phrase.

In real conversation, go with your gut — your instinct for English is stronger than you realise.

Dans une vraie conversation, suis ton instinct — ton instinct pour l'anglais est plus fort que tu ne le penses.

She went with her gut and chose the word that sounded right, and she was correct.

Elle a suivi son instinct et a choisi le mot qui semblait juste, et elle avait raison.

8

to be stuck in your head*être dans sa tête · être bloqué dans ses pensées · ne pas agir*

DEF

to be trapped in your own thoughts, unable to act or speak because you are over-analysing everything

Being stuck in your head is the paralysed state that overthinking produces. In English, it means you know what you want to say, but you cannot stop editing it before it comes out. The exit is always action: speak first, think later.

FR

Être piégé dans ses propres pensées, incapable d'agir ou de parler à cause d'une sur-analyse.

Être dans sa tête est l'état paralysé que produit la réflexion excessive.

Stop being stuck in your head — the thought you are over-editing will sound perfectly fine out loud.

Arrête d'être dans ta tête — la pensée que tu es en train de trop éditer sonnera parfaitement bien à voix haute.

He was so stuck in his head that he said nothing for ten minutes, even though he had plenty to contribute.

Il était tellement dans sa tête qu'il n'a rien dit pendant dix minutes, même s'il avait beaucoup à apporter.



9

to quiet your mind*calmer ton esprit · apaiser ton esprit · réduire le bruit mental*

DEF

to deliberately calm your thoughts so you can focus, speak, or listen more clearly

Quieting your mind is a skill — not just meditation, but the practical act of reducing mental noise before a speaking task. One breath, one focus. You do not need to empty your mind; you just need to turn the volume down.

FR

Calmer délibérément tes pensées pour pouvoir te concentrer, parler ou écouter plus clairement.

Calmer ton esprit est une compétence — il ne s'agit pas seulement de méditation, mais de réduire le bruit mental avant une tâche de parole.

Before your English presentation, take sixty seconds to quiet your mind — it will transform your performance.

Avant ta présentation en anglais, prends soixante secondes pour calmer ton esprit — cela transformera ta performance.

She learned to quiet her mind before speaking and found that the right words came much more easily.

Elle a appris à calmer son esprit avant de parler et a constaté que les bons mots venaient beaucoup plus facilement.

10

to call it*prendre une décision · déclarer terminé · faire un choix final*

DEF

to make a final decision or declare something finished, often after sufficient deliberation

Call it is decisive and practical — you have thought enough, and now you make the call. In speaking English, knowing when to call it means knowing when to stop editing your sentence in your head and just say it.

FR

Prendre une décision finale ou déclarer quelque chose comme terminé, souvent après une réflexion suffisante.

Appeler ça est décisif et pratique — tu as assez réfléchi, et maintenant tu fais le choix.

You have been thinking about that sentence for too long — just call it and say it.

Tu as réfléchi à cette phrase trop longtemps — décide-toi et dis-la.

She could not decide between two words, so she called it and went with the simpler one.

Elle ne pouvait pas décider entre deux mots, alors elle a tranché et a choisi le plus simple.

