

Calm Your Mind While Practicing English — Slow Shadowing

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

12 learning entries

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

1

mental noise

bruit mental

DEF

A stream of distracting or repetitive thoughts that makes concentration difficult.

A common metaphor in wellbeing and productivity contexts.

FR

Un flux de pensées distrayantes ou répétitives qui rend la concentration difficile.

Une métaphore courante dans les contextes de bien-être et de productivité.

Slow breathing can reduce the mental noise.

Une respiration lente peut réduire le bruit mental.

I turned off my phone to quiet the mental noise.

J'ai éteint mon téléphone pour calmer le bruit mental.

2

to stop the mental noise

pour arrêter le bruit mental

DEF

To interrupt repetitive thoughts and regain calm attention.

Stop is followed by a noun phrase here, not an infinitive.

FR

Pour interrompre les pensées répétitives et retrouver une attention calme.

Stop est ici suivi d'une phrase nominale, pas d'un infinitif.

The exercise helps stop the mental noise.

L'exercice aide à arrêter le bruit mental.

A short walk stopped the mental noise for a while.

Une courte marche arrêta le bruit mental pendant un moment.

3

a reality check

une vérification de la réalité

DEF

A fact or question that helps someone see a situation more accurately.

Often used when fear or optimism has become unrealistic.

FR

Un fait ou une question qui aide quelqu'un à voir une situation avec plus de précision.

Souvent utilisé lorsque la peur ou l'optimisme sont devenus irréalistes.

Ask for a reality check before believing the worst.

Demandez à être confronté à la réalité avant de croire au pire.

The budget meeting gave us a painful reality check.

La réunion budgétaire nous a donné une douloureuse confrontation avec la réalité.



4

the second wave*la deuxième vague*

DEF

The extra distress created by reacting to an initial thought or feeling.

A metaphor: the first wave is the event; the second is the mind's reaction.

FR

La détresse supplémentaire créée par la réaction à une pensée ou un sentiment initial.

Une métaphore : la première vague est l'événement ; la seconde est la réaction de l'esprit.

Do not turn one anxious thought into a second wave.

Ne transformez pas une pensée anxieuse en une deuxième vague.

Self-criticism created a second wave of stress.

L'autocritique a créé une deuxième vague de stress.

5

to name a feeling*nommer un sentiment*

DEF

To identify an emotion with a clear word.

Naming an emotion can create distance and make it easier to regulate.

FR

Identifier une émotion avec un mot clair.

Nommer une émotion peut créer une distance et faciliter sa régulation.

Name the feeling instead of fighting it.

Nommez le sentiment au lieu de le combattre.

She named the feeling as disappointment, not anger.

Elle a qualifié ce sentiment de déception et non de colère.

6

a tiny action*une petite action*

DEF

A very small, manageable step that creates movement.

Tiny emphasises that progress can begin without strong motivation.

FR

Une toute petite étape gérable qui crée du mouvement.

Tiny souligne que les progrès peuvent commencer sans une forte motivation.

Take one tiny action before your mind invents another excuse.

Faites une petite action avant que votre esprit n'invente une autre excuse.

Sending one email was a tiny action with a big effect.

Envoyer un e-mail était une petite action avec un grand effet.

7

to break the cycle*briser le cycle*

DEF

To stop a repeated pattern of thoughts, feelings or behaviour.

A common collocation in psychology and habit change.

FR

Mettre fin à un schéma répété de pensées, de sentiments ou de comportements.

Une collocation courante en psychologie et en changement d'habitude.

Speaking one sentence can break the cycle of avoidance.

Prononcer une seule phrase peut briser le cycle de l'évitement.

The new routine helped him break the cycle.

La nouvelle routine l'a aidé à briser le cycle.



8

to ride the wave*laisser passer la vague émotionnelle sans lutter*

DEF

To experience a strong feeling without fighting it until it naturally passes.

A therapeutic metaphor often used for anxiety, cravings and emotion.

FR

Expérimenter une sensation forte sans la combattre jusqu'à ce qu'elle disparaisse naturellement.

Une métaphore thérapeutique souvent utilisée pour l'anxiété, les envies et les émotions.

Breathe slowly and ride the wave of anxiety.

Respirez lentement et surfez sur la vague d'anxiété.

She rode the wave instead of reacting immediately.

Elle a surfé sur la vague au lieu de réagir immédiatement.

9

a body response*une réponse du corps*

DEF

A physical reaction produced by emotion, stress or danger.

Response is neutral; it does not imply that the reaction is appropriate to the current situation.

FR

Une réaction physique produite par une émotion, un stress ou un danger.

La réponse est neutre ; cela n'implique pas que la réaction soit adaptée à la situation actuelle.

A racing heart is a normal body response to fear.

Un cœur qui s'emballe est une réponse normale du corps à la peur.

His body response continued after the danger had passed.

La réaction de son corps s'est poursuivie une fois le danger passé.

10

to take action*passer à l'action*

DEF

To do something concrete rather than only think or plan.

Action is normally uncountable in this collocation.

FR

Faire quelque chose de concret plutôt que de simplement penser ou planifier.

L'action est normalement indénombrable dans cette collocation.

Take action before overthinking grows louder.

Agissez avant que la réflexion excessive ne devienne plus forte.

The company took action after receiving the complaint.

L'entreprise a pris des mesures après avoir reçu la plainte.

11

to let the wave move through you*pour laisser la vague se déplacer à travers toi*

DEF

To experience a thought or feeling without fighting it until it passes.

A mindfulness metaphor presenting emotion as temporary movement.

FR

Expérimenter une pensée ou un sentiment sans le combattre jusqu'à ce qu'il disparaisse.

Une métaphore de pleine conscience présentant l'émotion comme un mouvement temporaire.

Let the wave move through you and return to your breath.

Laissez la vague vous traverser et revenez à votre respiration.

She let the wave of disappointment move through her.

Elle laissa la vague de déception la traverser.



12

the truth is clear*la vérité est claire*

DEF

Used when the essential fact is no longer confusing or hidden.

Clear can mean easy to understand or impossible to doubt.

FR

Utilisé lorsque le fait essentiel n'est plus confus ou caché.

Clair peut signifier facile à comprendre ou impossible à douter.

When the noise settles, the truth is clear.

Une fois le bruit calmé, la vérité devient claire.

The evidence was incomplete, but one truth was clear.

Les preuves étaient incomplètes, mais une vérité était claire.

