

Can You Really Learn English in 90 Days

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

10 learning entries

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

1

a timeframe*un délai · une période · un laps de temps*

DEF

a period of time within which something is expected to happen or be completed

Timeframes in language learning are almost always unrealistic — '90 days to fluency' sells books, but language acquisition is a long journey. Understanding timeframes helps learners set realistic expectations.

FR

*Une période de temps pendant laquelle quelque chose est censé se produire ou être terminé.**Comprendre les délais aide à établir des attentes réalistes dans l'apprentissage des langues.**Ninety days is a great timeframe to build a habit — but not enough to become fluent.**Quatre-vingt-dix jours est un excellent délai pour établir une habitude — mais pas assez pour devenir fluent.**Set a timeframe for your goal, but don't measure fluency by it — measure consistency.**Fixe un délai pour ton objectif, mais ne mesure pas la fluidité par rapport à ça — mesure la constance.*

2

to set realistic expectations*établir des attentes réalistes · former des attentes réalistes · définir des attentes réalistes*

DEF

to form an accurate understanding of what is likely to happen, based on what is genuinely achievable

Unrealistic expectations are the biggest cause of language learning dropout. If you expect fluency in 90 days and get comprehension in 90 days, you feel you've failed — even though you've succeeded.

FR

*Former une compréhension précise de ce qui est probable, basé sur ce qui est réellement atteignable.**Des attentes irréalistes sont la principale cause d'abandon dans l'apprentissage des langues.**Set realistic expectations — in 90 days you can build solid foundations, not fluency.**Établis des attentes réalistes — en 90 jours, tu peux construire des bases solides, pas la fluidité.**He set realistic expectations from the start, which meant every small win felt like progress.**Il a établi des attentes réalistes dès le départ, ce qui a fait que chaque petite victoire semblait être un progrès.*

3

a solid foundation*une base solide · des fondations solides · un socle solide*

DEF

a strong, well-built base that will support everything built on top of it; the essential basics done right

In language learning, a solid foundation is listening comprehension, core vocabulary, and pronunciation — the elements that must be strong before advanced skills can grow. Without it, fluency is unstable.

FR

*Une base forte et bien construite qui soutiendra tout ce qui est construit dessus.**Une base solide en apprentissage des langues est essentielle avant de développer des compétences avancées.**Ninety days of consistent daily practice can give you a solid foundation in English.**Quatre-vingt-dix jours de pratique quotidienne constante peuvent te donner une base solide en anglais.**Don't skip the basics — they are your solid foundation, and everything else rests on them.**Ne saute pas les bases — elles sont ta base solide, et tout le reste repose dessus.*

4

to be consistent*être constant · être régulier · maintenir la constance*

DEF

to do something regularly and steadily over time, maintaining the same level of quality or effort

Consistency beats intensity in language learning — thirty minutes every day will always outperform three hours on Sundays. Being consistent creates the neural pathways that convert studying into automatic speaking.

FR

Faire quelque chose régulièrement et de manière continue, en maintenant le même niveau de qualité ou d'effort.

La constance est plus importante que l'intensité dans l'apprentissage des langues.

Be consistent above all — show up every day, even when you don't feel like it.

Sois constant avant tout — viens chaque jour, même quand tu n'en as pas envie.

It isn't the students who study hardest who succeed — it is the ones who are most consistent.

Ce ne sont pas les étudiants qui étudient le plus dur qui réussissent — ce sont ceux qui sont les plus constants.

5

to show up*se présenter · être présent · venir*

DEF

to appear, be present, or put in the effort consistently — even when you do not feel like it

Show up is about reliability and consistency — the willingness to do the work whether or not conditions are perfect. In English learning, showing up every day for twenty minutes beats intensive studying once a week. It is the one habit that separates improvers from plateauers.

FR

Apparaître, être présent ou fournir un effort de manière constante — même quand tu n'en as pas envie.

Se présenter est une question de fiabilité et de constance dans l'apprentissage des langues.

The most important thing in language learning is to show up every day — even for just fifteen minutes.

La chose la plus importante dans l'apprentissage des langues est de se présenter chaque jour — même juste pour quinze minutes.

She showed up for her English practice even on the days she did not feel like it — and those days made all the difference.

Elle s'est présentée pour sa pratique de l'anglais même les jours où elle n'en avait pas envie — et ces jours ont fait toute la différence.

6

day in, day out*jour après jour · chaque jour · au quotidien*

DEF

every single day, without exception — used to describe something that happens with complete regularity

Day in, day out is the rhythm of mastery — not dramatic effort, but reliable, unremarkable daily practice. The learners who progress fastest are not the most talented; they are the ones who show up day in, day out without needing to feel motivated.

FR

Chaque jour, sans exception — utilisé pour décrire quelque chose qui se produit avec une régularité totale.

Jour après jour est le rythme de la maîtrise dans l'apprentissage des langues.

Progress in English is built day in, day out — not in one inspired session, but in hundreds of ordinary ones.

Les progrès en anglais se construisent jour après jour — pas en une seule session inspirée, mais dans des centaines de sessions ordinaires.

She practised for twenty minutes, day in, day out, for a year — and her transformation was extraordinary.

Elle a pratiqué pendant vingt minutes, jour après jour, pendant un an — et sa transformation était extraordinaire.



7

to keep track*suivre · garder une trace · surveiller*

DEF

to monitor, record, or stay aware of your progress, usage, or results over time

Keeping track is the self-measurement habit that shows you whether your practice is working. In English learning, keeping track of new words, mistakes, or speaking time transforms invisible progress into visible data.

FR

Surveiller, enregistrer ou rester conscient de tes progrès, de ton utilisation ou de tes résultats au fil du temps.

Garder une trace est une habitude d'auto-évaluation qui montre si ta pratique fonctionne.

Keep track of how many minutes a day you spend actually speaking — most people are surprised by how little it is.

Suis combien de minutes par jour tu passes réellement à parler — la plupart des gens sont surpris de voir à quel point c'est peu.

She kept a simple notebook to keep track of her new words, and after six months she had over three hundred.

Elle a gardé un simple carnet pour suivre ses nouveaux mots, et après six mois, elle en avait plus de trois cents.

8

to commit to something*s'engager à quelque chose · s'investir dans quelque chose · se consacrer à quelque chose*

DEF

to make a firm and genuine decision to dedicate yourself to something over the long term

Committing is different from trying — it means you are not looking for a way out. In English learning, commitment means showing up even when you do not feel like it, not treating it as optional. Most people try; very few truly commit.

FR

Prendre une décision ferme et sincère de se consacrer à quelque chose sur le long terme.

S'engager est différent d'essayer — cela signifie que tu ne cherches pas une issue.

You do not just try to learn English — you commit to it, the same way you commit to anything that matters.

Tu n'essaies pas juste d'apprendre l'anglais — tu t'engages à le faire, de la même manière que tu t'engages à tout ce qui compte.

The moment she committed to daily practice instead of 'doing her best', everything started to change.

Au moment où elle s'est engagée à pratiquer tous les jours au lieu de 'faire de son mieux', tout a commencé à changer.

9

to stay on track*rester sur la bonne voie · rester concentré · maintenir le cap*

DEF

to continue progressing towards your goal without being distracted or derailed by setbacks

Staying on track is the ongoing challenge of consistency — the test is not whether you face distractions and setbacks, but whether you return to the path after them. In language learning, coming back after a gap is always possible.

FR

Continuer à progresser vers ton objectif sans être distrait ou déraillé par des revers.

Rester sur la bonne voie est le défi constant de la constance dans l'apprentissage des langues.

Life gets busy — what matters is that you have a way to stay on track even during your most hectic weeks.

La vie devient chargée — ce qui compte, c'est que tu aies un moyen de rester sur la bonne voie même pendant tes semaines les plus chargées.

She missed two weeks due to work, but she got back on track without guilt and kept going.

Elle a manqué deux semaines à cause du travail, mais elle est revenue sur la bonne voie sans culpabilité et a continué.



10

a stumble*une erreur · un faux pas · un obstacle*

DEF

a small mistake, failure, or moment of difficulty that slows you down temporarily but does not stop you

A stumble is small and recoverable — not a fall. Reframing mistakes as stumbles rather than failures changes your relationship to imperfection. In language learning, stumbles are data, not disasters.

FR

Une petite erreur, un échec ou un moment de difficulté qui te ralentit temporairement mais ne t'arrête pas.

Un faux pas est petit et récupérable — pas une chute.

A stumble in your English is just information — it tells you exactly what to practise next.

Un faux pas dans ton anglais est juste une information — cela te dit exactement quoi pratiquer ensuite.

She had a stumble in the presentation when she forgot a word, but she paused, smiled, and carried on.

Elle a eu un faux pas lors de la présentation quand elle a oublié un mot, mais elle a fait une pause, a souri et a continué.

