

Calm English for Tired Minds

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

12 learning entries

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

1

to decompress

décompresser · se détendre · relaxer

DEF

to relax and release mental or emotional tension after a period of stress or intense activity

Decompress is borrowed from engineering (releasing air pressure) — applied to the mind, it means letting go of built-up tension.

Calm English listening is designed specifically for decompression.

FR

Se détendre et libérer la tension mentale ou émotionnelle après une période de stress ou d'activité intense.

Décompresser est emprunté à l'ingénierie — appliqué à l'esprit, cela signifie laisser aller la tension accumulée.

After a long day at work, she decompressed by listening to calm English for twenty minutes.

Après une longue journée de travail, elle s'est décompressée en écoutant Calm English pendant vingt minutes.

Decompressing is not the same as doing nothing — it is actively allowing the mind to return to rest.

Décompresser n'est pas la même chose que de ne rien faire — c'est permettre activement à l'esprit de revenir au repos.

2

mental fatigue

fatigue mentale · épuisement mental · lassitude mentale

DEF

the feeling of exhaustion that comes specifically from prolonged mental effort, thinking, or decision-making — not physical tiredness

Mental fatigue is different from sleepiness — you can be physically fine but unable to think clearly. Language learners experience it intensely after using a second language all day. Recognising it helps you respond intelligently.

FR

La sensation d'épuisement qui provient spécifiquement d'un effort mental prolongé, de la réflexion ou de la prise de décision.

La fatigue mentale est différente de la somnolence — tu peux être physiquement bien mais incapable de penser clairement.

After six hours of meetings in English, she suffered from severe mental fatigue.

Après six heures de réunions en anglais, elle a souffert d'une fatigue mentale sévère.

Calm audio is ideal for mental fatigue — your ears keep learning even when your brain is tired.

L'audio calme est idéal pour la fatigue mentale — tes oreilles continuent d'apprendre même quand ton cerveau est fatigué.



3

to unwind*se détendre · relaxer · décompresser*

DEF

to gradually relax after a period of tension, activity, or stress; to allow the body and mind to return to a calm state

Unwind is gentler than decompress — it suggests a slower, more organic relaxation, like a spring slowly releasing. The best kind of English practice for tired evenings.

FR

Se détendre progressivement après une période de tension, d'activité ou de stress.

Se détendre est plus doux que décompresser — cela suggère une relaxation plus lente et organique.

She unwound every evening with thirty minutes of this podcast before bed.

Elle se détendait chaque soir avec trente minutes de ce podcast avant de se coucher.

English doesn't always have to be an effort — sometimes the best practice is simply unwinding with calm content.

L'anglais ne doit pas toujours être un effort — parfois, la meilleure pratique est simplement de se détendre avec du contenu calme.

4

burnout*épuisement · burnout · épuisement professionnel*

DEF

a state of chronic exhaustion caused by prolonged stress — physical, emotional, and mental depletion

Burnout is now widely used in English — it is the word for when decompressing is no longer enough and you need a complete stop. Knowing the word helps you recognise and name the experience before it gets worse.

FR

Un état d'épuisement chronique causé par un stress prolongé.

Burnout est largement utilisé en anglais — c'est le mot pour quand décompresser n'est plus suffisant et que tu as besoin d'un arrêt complet.

Many language learners experience burnout if they push too hard without rest — the solution is prevention.

De nombreux apprenants de langues connaissent l'épuisement s'ils poussent trop sans repos — la solution est la prévention.

She recognised the signs of burnout early and took a week away from all English study.

Elle a reconnu les signes de l'épuisement tôt et a pris une semaine de pause de toutes les études d'anglais.

5

to switch off*se déconnecter · s'éteindre · se couper*

DEF

to stop thinking about work or responsibilities and allow your mind to rest completely

Switch off is the mental version of turning a device off. In English, we say we need to switch off — from email, from study, from pressure. Crucial for sustainable learning: if you cannot switch off, you cannot truly rest.

FR

Arrêter de penser au travail ou aux responsabilités et permettre à ton esprit de se reposer complètement.

Se déconnecter est la version mentale d'éteindre un appareil.

After an intense week of English study, spend Saturday doing something that lets you switch off completely.

Après une semaine intense d'études d'anglais, passe samedi à faire quelque chose qui te permet de te déconnecter complètement.

She found it almost impossible to switch off until she started leaving her phone in another room.

Elle a trouvé presque impossible de se déconnecter jusqu'à ce qu'elle commence à laisser son téléphone dans une autre pièce.



6

to recharge your batteries*recharger ses batteries · se ressourcer · se reposer*

DEF

to rest and recover your energy so that you can function well again

Recharge your batteries is a vivid mechanical metaphor that everyone understands. Rest is not laziness — it is maintenance. The battery needs to be recharged before it can power anything. Apply this directly to English learning: rest is part of the process.

FR

Se reposer et récupérer ton énergie pour pouvoir fonctionner à nouveau.

Recharger ses batteries est une métaphore mécanique vivante que tout le monde comprend.

Take the weekend off to recharge your batteries — you will study better on Monday.

Prends le week-end pour recharger tes batteries — tu étudieras mieux lundi.

She spent the holiday completely recharging her batteries and came back to English practice feeling energised.

Elle a passé les vacances à recharger complètement ses batteries et est revenue à la pratique de l'anglais en se sentant énergisée.

7

headspace*espace mental · clarté d'esprit · capacité mentale*

DEF

the mental and emotional capacity to think clearly, deal with things, or be present — not to be confused with the app

Headspace is informal and modern — it means the space in your mind that allows you to function. When you are overwhelmed, you have no headspace. Rest, calm, and simplicity create headspace. Essential for anyone juggling learning with a busy life.

FR

La capacité mentale et émotionnelle pour penser clairement et être présent.

L'espace mental est informel et moderne — cela signifie l'espace dans ton esprit qui te permet de fonctionner.

I need some headspace before I can think about my next English goal — the last few weeks have been exhausting.

J'ai besoin d'un peu d'espace mental avant de pouvoir penser à mon prochain objectif en anglais — les dernières semaines ont été épuisantes.

Creating headspace is the first step — once your mind is clear, deciding how to practise becomes simple.

Créer de l'espace mental est la première étape — une fois que ton esprit est clair, décider comment pratiquer devient simple.

8

to take it easy*prendre les choses doucement · se détendre · relaxer*

DEF

to relax, reduce your effort or pace, and avoid putting yourself under pressure

Take it easy is the instruction to be gentle with yourself — to slow down and not push. It is used as advice (take it easy this weekend), as a farewell (take it easy!), and as a general approach to life. Very common in informal English.

FR

Se détendre, réduire ton effort ou ton rythme et éviter de te mettre sous pression.

Prendre les choses doucement est l'instruction d'être doux avec soi-même — ralentir le rythme et ne pas se forcer.

After finishing a big exam, take it easy for a few days before you start the next challenge.

Après avoir terminé un gros examen, prends-le doucement pendant quelques jours avant de commencer le prochain défi.

She learned to take it easy with English on weekends and found that she came back much fresher on Monday.

Elle a appris à prendre les choses doucement avec l'anglais le week-end et a constaté qu'elle revenait beaucoup plus fraîche le lundi.



9

to clear your head*clarifier ses pensées · se vider l'esprit · se dégager l'esprit*

DEF

to remove stress, worry, or mental clutter by doing something relaxing or physical

Clear your head is about active rest — a walk, a swim, a conversation with a friend. It contrasts with passive rest (just sitting).

English learners find that physical activity clears the head and makes language acquisition happen more efficiently afterward.

FR

Éliminer le stress ou le désordre mental en faisant quelque chose de relaxant ou de physique.

Clarifier son esprit concerne le repos actif — une promenade, une baignade, une conversation avec un ami.

When study feels overwhelming, go for a walk to clear your head before coming back to it.

Quand l'étude semble écrasante, fais une promenade pour te vider l'esprit avant de revenir à cela.

She went for a run every morning to clear her head and found that her English conversations flowed much better afterwards.

Elle allait courir chaque matin pour se vider l'esprit et a constaté que ses conversations en anglais coulaient beaucoup mieux par la suite.

10

restoration*restauration · récupération · renouvellement*

DEF

the process of recovering your mental and physical strength after it has been depleted

Restoration is slightly more formal than rest — it implies a deeper renewal. In the context of mental health and sustainable learning, restoration means not just stopping but actively rebuilding. Sleep, nature, and social connection are all restorative.

FR

Le processus de récupérer ta force mentale et physique après l'avoir épuisée.

La restauration est légèrement plus formelle que le repos — elle implique un renouvellement plus profond.

Real restoration requires more than a short break — it means giving your mind genuine space to rebuild.

Une véritable restauration nécessite plus qu'une courte pause — cela signifie donner à ton esprit un véritable espace pour se reconstruire.

She approached rest as restoration — not just switching off, but actively choosing activities that genuinely renewed her.

Elle a abordé le repos comme une restauration — pas seulement se déconnecter, mais choisir activement des activités qui la renouvelaient réellement.

11

to be low on energy*être à court d'énergie*

DEF

To have little physical or mental energy remaining.

The pattern low on is also common with time, money and supplies.

FR

Avoir peu d'énergie physique ou mentale restante.

Le manque de temps, d'argent et de fournitures est également fréquent.

On days when you are low on energy, keep practice gentle.

Les jours où vous manquez d'énergie, continuez à pratiquer doucement.

I am low on energy after the long journey.

Je suis à court d'énergie après le long voyage.



12

to keep it simple*faire simple*

DEF

To avoid unnecessary complexity.

A common conversational instruction used in learning, design and planning.

FR

Pour éviter une complexité inutile.

*Une instruction conversationnelle courante utilisée dans l'apprentissage, la conception et la planification.**Keep it simple when your mind is tired.**Restez simple lorsque votre esprit est fatigué.**We kept the presentation simple and focused.**Nous avons gardé la présentation simple et ciblée.*