

Seven Days of Calm English Day1

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

10 learning entries

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

1

to slow down

ralentir · diminuer · freiner

DEF

to reduce your speed or pace; to move, think, or speak more deliberately and without rushing

Slowing down is harder than speeding up — it requires intention. In English learning, slowing down your listening or speaking reveals details you miss when rushing.

FR

Réduire ta vitesse ou ton rythme; agir, penser ou parler de manière plus délibérée et sans se précipiter.

Ralentir est plus difficile que d'accélérer — cela demande de l'intention. En apprenant l'anglais, ralentir ton écoute ou ta parole révèle des détails que tu manques en te précipitant.

Slow down when you speak — clarity matters more than speed.

Ralentis quand tu parles — la clarté compte plus que la vitesse.

The podcast is designed to help you slow down and actually absorb the English around you.

Le podcast est conçu pour t'aider à ralentir et à vraiment absorber l'anglais qui t'entoure.

2

to be fully present

être pleinement présent · être attentif · se concentrer

DEF

to give your complete attention to what is happening right now, without distractions or mental wandering

Being fully present is the opposite of multitasking — it means your body and mind are in the same place at the same time. Essential for deep listening in any language.

FR

Accorder ton attention complète à ce qui se passe maintenant, sans distractions ni divagations mentales.

Être pleinement présent est l'opposé du multitâche — cela signifie que ton corps et ton esprit sont au même endroit en même temps. Essentiel pour une écoute profonde dans n'importe quelle langue.

Try to be fully present when you listen — not thinking about your to-do list.

Essaie d'être pleinement présent quand tu écoutes — ne pense pas à ta liste de choses à faire.

Being fully present while practising English means you absorb three times as much.

Être pleinement présent en pratiquant l'anglais signifie que tu absorbes trois fois plus.



3

to tune in*s'accorder · se connecter · synchroniser*

DEF

to give your full attention to something you are listening to; to connect deeply with what you are hearing

Tune in comes from radio — adjusting the dial to find a clear signal. Used figuratively, it means aligning your attention with what you are hearing. The act of tuning in is itself an English-learning superpower.

FR

Accorder ton attention complète à quelque chose que tu écoutes; te connecter profondément à ce que tu entends.

S'accorder vient de la radio — ajuster le cadran pour trouver un signal clair. Utilisé au sens figuré, cela signifie aligner ton attention avec ce que tu entends. L'acte de s'accorder est un superpouvoir pour apprendre l'anglais.

Tune in to the rhythm and melody of the language, not just the meaning of the words.

Accorde-toi au rythme et à la mélodie de la langue, pas seulement au sens des mots.

Each time you tune in to this episode, you will notice something new.

Chaque fois que tu t'accordes à cet épisode, tu remarqueras quelque chose de nouveau.

4

to be mindful*être attentif · être conscient · écouter*

DEF

to pay deliberate, non-judgmental attention to what is happening in the present moment

Mindful is the adjective from mindfulness. Being mindful in English conversation means listening fully to what the other person is saying, not planning your next sentence while they speak. It is a habit that transforms both relationships and language skills.

FR

Accorder une attention délibérée et sans jugement à ce qui se passe dans le moment présent.

Être attentif est l'adjectif de la pleine conscience. Être attentif dans une conversation en anglais signifie écouter pleinement ce que l'autre personne dit, sans planifier ta prochaine phrase pendant qu'elle parle. C'est une habitude qui transforme les relations et les compétences linguistiques.

Try to be mindful when you listen in English — notice the words, the tone, the pauses.

Essaie d'être attentif quand tu écoutes en anglais — remarque les mots, le ton, les pauses.

Being mindful during a conversation in a second language means you notice far more than you would if you were rushing.

Être attentif pendant une conversation dans une langue seconde signifie que tu remarques beaucoup plus que si tu te précipitais.

5

to anchor yourself*s'ancrer · se stabiliser · se centrer*

DEF

to find a fixed point of focus — a breath, a word, a sensation — that keeps you grounded in the present moment

Anchor yourself is a mindfulness metaphor — a ship needs an anchor to stay in place. In English practice, anchoring yourself before speaking means using one breath, one word, or one focus point to stop the mental spinning and be present.

FR

Trouver un point fixe de concentration — une respiration, un mot, une sensation — qui te garde ancré dans le moment présent.

S'ancrer est une métaphore de la pleine conscience — un bateau a besoin d'une ancre pour rester en place. Dans la pratique de l'anglais, s'ancrer avant de parler signifie utiliser une respiration, un mot ou un point de concentration pour arrêter le tourbillon mental et être présent.

When anxiety rises before speaking, anchor yourself with three slow breaths and then begin.

Quand l'anxiété monte avant de parler, ancre-toi avec trois respirations lentes puis commence.

She anchored herself by focusing on the speaker's eyes rather than her own internal monologue.

Elle s'est ancrée en se concentrant sur les yeux de l'orateur plutôt que sur son propre monologue intérieur.



6

to pay attention*faire attention · se concentrer · écouter*

DEF

to focus your mind deliberately on something or someone, giving it your full concentration

Pay attention is a fundamental phrase in English — used by teachers, parents, managers, and mindfulness practitioners. In language learning, paying attention is the difference between passive exposure and active acquisition. You cannot learn by accident.

FR

Concentrer ton esprit délibérément sur quelque chose ou quelqu'un, en lui donnant toute ton attention.

Faire attention est une phrase fondamentale en anglais — utilisée par les enseignants, les parents, les managers et les praticiens de la pleine conscience. Dans l'apprentissage des langues, faire attention fait la différence entre une exposition passive et une acquisition active. Tu ne peux pas apprendre par accident.

Pay attention to the rhythm of the sentences — not just the meaning, but the music of the language.

Fais attention au rythme des phrases — pas seulement au sens, mais à la musique de la langue.

She paid attention to every nuance in Peter's voice and noticed patterns she had never noticed before.

Elle a prêté attention à chaque nuance dans la voix de Peter et a remarqué des schémas qu'elle n'avait jamais remarqués auparavant.

7

to be aware*être conscient · noter · réaliser*

DEF

to have knowledge or understanding of something in the present moment — the state of noticing without judging

Being aware is the quieter form of mindfulness. You are aware of your breathing, your tension, your level of English confidence in that moment. Awareness is the first step to change — you cannot shift what you have not noticed.

FR

Avoir connaissance ou compréhension de quelque chose dans le moment présent — l'état de remarquer sans juger.

Être conscient est la forme plus silencieuse de la pleine conscience. Tu es conscient de ta respiration, de ta tension, de ton niveau de confiance en anglais à ce moment-là. La conscience est le premier pas vers le changement — tu ne peux pas changer ce que tu n'as pas remarqué.

Be aware of how tense your jaw and shoulders are when you speak English — relaxing them can transform your accent.

Sois conscient de la tension de ta mâchoire et de tes épaules quand tu parles anglais — les détendre peut transformer ton accent.

She became more aware of her own speaking patterns and started to consciously change the habits that were holding her back.

Elle est devenue plus consciente de ses propres schémas de parole et a commencé à changer consciemment les habitudes qui la retenaient.

8

to observe*observer · regarder · étudier*

DEF

to watch, notice, or study something carefully and deliberately, without necessarily intervening

Observe is more deliberate and focused than 'see' or 'notice'. In language learning, observing is how you absorb vocabulary and patterns from real native speech — you watch, you notice, you remember. Observing before imitating is the core of shadowing.

FR

Regarder, noter ou étudier quelque chose soigneusement et délibérément, sans nécessairement intervenir.

Observer est plus délibéré et concentré que 'voir' ou 'remarquer'. Dans l'apprentissage des langues, observer est comment tu absorbes le vocabulaire et les schémas du discours natif — tu regardes, tu remarques, tu te souviens. Observer avant d'imiter est le cœur du shadowing.

Observe how native speakers use pauses — the silence is as important as the words.

Observe comment les locuteurs natifs utilisent les pauses — le silence est aussi important que les mots.

She spent her first week in London just observing conversations around her before trying to speak herself.

Elle a passé sa première semaine à Londres à observer simplement les conversations autour d'elle avant d'essayer de parler elle-même.



9

stillness*tranquillité · calme · silence*

DEF

the quality of being calm, quiet, and motionless — both physically and mentally

Stillness is rare in the modern world, and in English it carries a sense of both peace and power. In language learning, moments of stillness — before speaking, after listening — allow the mind to process and retain what it has absorbed.

FR

La qualité d'être calme, silencieux et immobile — tant physiquement que mentalement.

La tranquillité est rare dans le monde moderne, et en anglais, elle porte un sens à la fois de paix et de pouvoir. Dans l'apprentissage des langues, les moments de tranquillité — avant de parler, après avoir écouté — permettent à l'esprit de traiter et de retenir ce qu'il a absorbé.

There is power in stillness — the pause before you speak is what gives your words weight.

Il y a du pouvoir dans la tranquillité — la pause avant de parler donne du poids à tes mots.

She discovered that practising English in the early morning, in complete stillness, was far more effective than studying at night.

Elle a découvert que pratiquer l'anglais tôt le matin, dans une tranquillité totale, était beaucoup plus efficace que d'étudier la nuit.

10

to savour*savourer · profiter · apprécier*

DEF

to experience or enjoy something slowly and fully, without rushing — the opposite of consuming something too quickly

Savour is the opposite of rush — it means letting yourself fully experience something. In English learning, you savour a beautiful sentence, a perfect pronunciation, a real connection with someone. It is the mindful verb of enjoyment.

FR

Faire l'expérience ou profiter de quelque chose lentement et pleinement, sans se précipiter — l'opposé de consommer quelque chose trop rapidement.

Savourer est l'opposé de se précipiter — cela signifie te laisser pleinement vivre quelque chose. Dans l'apprentissage de l'anglais, tu savoures une belle phrase, une prononciation parfaite, une vraie connexion avec quelqu'un. C'est le verbe attentif du plaisir.

Savour every English conversation you have — each one is practice, connection, and progress at once.

Savoure chaque conversation en anglais que tu as — chacune est une pratique, une connexion et un progrès à la fois.

She learned to savour small moments: a word she finally pronounced perfectly, a joke she made in English.

Elle a appris à savourer les petits moments : un mot qu'elle a enfin prononcé parfaitement, une blague qu'elle a faite en anglais.

