

Day 2 of Calm English

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

10 learning entries

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

1

to breathe deeply

respirer profondément · inhaler profondément · prendre une grande respiration

DEF

to take long, slow breaths that fill the lungs fully — used as both a physical act and a metaphor for taking time and space before reacting

Breathe deeply is literal and metaphorical — before a difficult conversation, before a test, before any nervous moment. English learners who breathe deeply before speaking find more words.

FR

Prendre de longues et lentes respirations qui remplissent complètement les poumons.

Respirer profondément peut être utilisé avant des moments stressants pour se calmer.

Before you answer in English, breathe deeply — the words will come.

Avant de répondre en anglais, respire profondément — les mots viendront.

She told herself to breathe deeply whenever she felt overwhelmed by a long text.

Elle se disait de respirer profondément chaque fois qu'elle se sentait submergée par un long texte.

2

to let go of

laisser aller · se détacher · abandonner

DEF

to release something you have been holding onto — physically, emotionally, or mentally; to stop trying to control or keep something

Letting go is one of the most powerful concepts in English — used for relationships, grudges, stress, and also for perfectionism in language learning. Learners who let go of mistakes make faster progress.

FR

Relâcher quelque chose auquel tu t'accroches, que ce soit physiquement, émotionnellement ou mentalement.

Laisser aller est essentiel pour progresser dans l'apprentissage des langues.

Let go of the need to understand every single word — trust the overall meaning.

Laisse aller le besoin de comprendre chaque mot — fais confiance au sens général.

The hardest part of learning English is letting go of the fear of making mistakes.

La partie la plus difficile de l'apprentissage de l'anglais est de laisser aller la peur de faire des erreurs.



3

at your own pace*à ton propre rythme · à ton rythme · à la vitesse qui te convient*

DEF

at the speed that is comfortable and natural for you, without pressure to match anyone else's rhythm or timeline

At your own pace is liberating — it removes the comparison trap. In language learning, going at your own pace is not slow; it is sustainable. Fast learners often plateau while steady learners keep growing.

FR

À la vitesse qui te semble confortable et naturelle, sans pression.

Aller à ton propre rythme est libérateur et permet d'éviter les comparaisons.

There is no race here — work through the material at your own pace.

Il n'y a pas de course ici — avance dans le matériel à ton propre rythme.

Learning English at your own pace means you actually enjoy the journey, not just tolerate it.

Apprendre l'anglais à ton propre rythme signifie que tu apprécies réellement le voyage, pas seulement que tu le tolères.

4

to check your breathing*vérifier ta respiration · contrôler ta respiration · prendre conscience de ta respiration*

DEF

to become aware of how you are breathing and to consciously slow it down when you feel tense

Breathing is the most direct way to manage anxiety in speaking situations. Checking your breathing means noticing whether it is shallow and fast (stress) or slow and deep (calm). One conscious breath can reset your speaking mode entirely.

FR

Prendre conscience de ta respiration et la ralentir consciemment quand tu te sens tendu.

Vérifier ta respiration aide à gérer l'anxiété dans des situations de parole.

Before a difficult English conversation, check your breathing — if it is shallow, slow it down deliberately.

Avant une conversation difficile en anglais, vérifie ta respiration — si elle est superficielle, ralentis-la délibérément.

She used to rush straight into speaking, but once she learned to check her breathing first, everything became calmer.

Elle avait l'habitude de se précipiter pour parler, mais une fois qu'elle a appris à vérifier sa respiration d'abord, tout est devenu plus calme.

5

to be patient with yourself*être patient avec soi-même · se donner du temps · se laisser du temps*

DEF

to allow yourself the time and space to improve without harsh self-criticism or unrealistic expectations

Being patient with yourself is the emotional intelligence skill that prevents burnout and self-sabotage. Language learning takes months and years. Impatience does not speed it up; it creates anxiety, which slows it down. Patience is a learning strategy, not a weakness.

FR

Se donner le temps et l'espace pour s'améliorer sans se critiquer sévèrement.

Être patient avec soi-même est essentiel pour éviter le burnout dans l'apprentissage des langues.

Be patient with yourself — every expert was once a beginner who refused to give up.

Sois patient avec toi-même — chaque expert était un débutant qui a refusé d'abandonner.

She learned to be patient with herself after years of self-criticism, and her progress actually accelerated.

Elle a appris à être patiente avec elle-même après des années d'autocritique, et ses progrès se sont réellement accélérés.



6

to honour the process*honorer le processus · respecter le processus · valoriser le processus*

DEF

to respect and value the learning journey itself, not just focus on the end result

Honour the process is a mindset shift — from outcome obsession to process appreciation. Language learning is made of thousands of small moments. Honouring each one — each word, each conversation, each mistake — is the only way to sustain it long-term.

FR

*Respecter et valoriser le chemin d'apprentissage, pas seulement se concentrer sur le résultat final.**Honorer le processus change la perspective sur l'apprentissage des langues.**Honour the process — the days you study without seeing progress are exactly when growth is happening.**Honore le processus — les jours où tu étudies sans voir de progrès sont précisément ceux où la croissance se produit.**She stopped chasing fluency and started honouring the process, and strangely, fluency came much faster.**Elle a arrêté de courir après la fluidité et a commencé à honorer le processus, et étrangement, la fluidité est venue beaucoup plus vite.*

7

in your own time*à ton propre rythme · dans ton propre temps · sans pression*

DEF

without being rushed by others — at a pace that feels natural and comfortable for you

In your own time is a very British and polite way of giving someone permission to go at their own pace. It is reassuring and respectful. In English learning, everything should happen in your own time — comparison with others is the enemy of peace.

FR

*Sans être pressé par les autres, à un rythme qui te convient.**À ton propre rythme est une manière rassurante de donner la permission d'avancer à son propre rythme.**Do not rush — in your own time, the English will come.**Ne te précipite pas — à ton propre rythme, l'anglais viendra.**Her teacher always said 'in your own time' and she found those three words reduced her anxiety enormously.**Son professeur disait toujours 'à ton propre rythme' et elle a trouvé que ces trois mots réduisaient énormément son anxiété.*

8

to surrender to the moment*se rendre au moment · s'abandonner au moment · laisser aller le moment*

DEF

to stop fighting against the present experience and allow yourself to fully be in it

Surrender to the moment is the deepest form of acceptance — not passive resignation, but active release of resistance. In an English conversation, surrendering to the moment means stopping the internal editor and simply being present in the exchange.

FR

*Cesser de lutter contre l'expérience présente et se permettre d'y être pleinement.**Se rendre au moment est une forme profonde d'acceptation dans une conversation.**When the conversation felt too fast, she surrendered to the moment and found that her instincts carried her through.**Quand la conversation semblait trop rapide, elle s'est abandonnée au moment et a découvert que ses instincts l'ont portée.**Surrender to the moment in English — stop trying to control every word and let the language happen.**Abandonne-toi au moment en anglais — arrête d'essayer de contrôler chaque mot et laisse la langue se dérouler.*

9

to fall into a rhythm*trouver son rythme · s'installer dans un rythme · se mettre dans un rythme*

DEF

to naturally settle into a regular, comfortable pattern of doing something

Fall into a rhythm means the pattern becomes automatic — you stop thinking about the steps and just do them. In language learning, falling into a rhythm of daily practice is the point where it stops feeling like a chore and starts feeling like part of who you are.

FR

*S'installer naturellement dans un modèle régulier et confortable de faire quelque chose.**Trouver son rythme signifie que le modèle devient automatique et naturel.**After three weeks, she fell into a rhythm of morning English practice and it felt completely natural.**Après trois semaines, elle s'est installée dans un rythme de pratique de l'anglais le matin et cela lui semblait complètement naturel.**Once you fall into a rhythm with the language, you will find that improving becomes almost effortless.**Une fois que tu trouves ton rythme avec la langue, tu verras que s'améliorer devient presque sans effort.*

10

to find your footing*trouver son équilibre · se stabiliser · se sentir à l'aise*

DEF

to gradually become stable, confident, and capable in a new situation or skill

Find your footing is a physical metaphor — imagine stepping onto uncertain ground and slowly steadying yourself. In English learning, finding your footing means reaching the point where you are no longer lost, just still learning. It is a reassuring phrase.

FR

*Devenir progressivement stable, confiant et capable dans une nouvelle situation ou compétence.**Trouver son équilibre est une métaphore physique pour l'apprentissage des langues.**In the first few weeks of speaking English abroad, you just need to find your footing — it will come.**Dans les premières semaines de conversation en anglais à l'étranger, tu dois juste trouver ton équilibre — cela viendra.**Once she found her footing in English, everything became easier — the vocabulary, the confidence, the rhythm.**Une fois qu'elle a trouvé son équilibre en anglais, tout est devenu plus facile — le vocabulaire, la confiance, le rythme.*