

Day 3 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 appreciate

apprécier · reconnaître · valoriser

DEF

to recognise the value or quality of something and feel grateful for it; to understand the importance of something fully
Appreciate sits between 'notice' and 'love' — it implies awareness and gratitude. In language learning, appreciating small progress prevents the discouragement that kills long-term learning.

FR

Reconnaître la valeur ou la qualité de quelque chose et se sentir reconnaissant.

Apprécier implique une prise de conscience et de la gratitude, ce qui est important dans l'apprentissage des langues.

Appreciate every small step — they add up to something enormous over time.

Apprécie chaque petit pas — ils s'additionnent pour devenir quelque chose d'énorme avec le temps.

She began to appreciate the beauty of English when she stopped comparing it to her native language.

Elle a commencé à apprécier la beauté de l'anglais quand elle a arrêté de le comparer à sa langue maternelle.

2

a silver lining

un bon côté · un aspect positif · une lueur d'espoir

DEF

the positive or hopeful aspect of an otherwise difficult or negative situation

Silver lining comes from the proverb 'every cloud has a silver lining' — even the worst situations contain something good if you look for it. A key phrase for resilience and positive reframing.

FR

L'aspect positif ou encourageant d'une situation difficile ou négative.

Chercher le bon côté est essentiel pour la résilience et le recadrage positif.

The silver lining of struggling with grammar is that you never forget the rules you fight hard to learn.

Le bon côté de lutter avec la grammaire, c'est que tu n'oublies jamais les règles que tu as du mal à apprendre.

Even a bad week of English practice has a silver lining — at least you showed up.

Même une mauvaise semaine de pratique de l'anglais a un bon côté — au moins, tu étais là.

3

to look on the bright side

voir le bon côté · se concentrer sur le positif · choisir l'optimisme

DEF

to choose to focus on positive aspects of a situation rather than negative ones

Look on the bright side is the English idiom for deliberate optimism — choosing positivity when things are hard. In language learning, every mistake has a bright side: you found a gap, you learned something new. This is the phrase for that attitude.

FR

Choisir de se concentrer sur les aspects positifs d'une situation plutôt que sur les négatifs.

C'est une attitude d'optimisme délibéré, surtout dans l'apprentissage des langues.

Even when learning is slow, look on the bright side — every day you practise is a day you are ahead of yesterday.

Même quand l'apprentissage est lent, vois le bon côté — chaque jour où tu pratiques est un jour où tu es en avance sur hier.

She looked on the bright side when she forgot a word mid-sentence — it gave her a chance to describe it creatively.

Elle a vu le bon côté quand elle a oublié un mot en plein milieu d'une phrase — cela lui a donné l'occasion de le décrire de manière créative.



4

to bounce back*se remettre · se rétablir · rebondir*

DEF

to recover quickly and successfully from a setback, difficulty, or disappointment

Bounce back is an energetic, resilience phrase. It captures the way that setbacks do not have to be permanent — you can recover, return, and even come back stronger. Essential vocabulary for discussing learning challenges and resilience in English.

FR

Se remettre rapidement et avec succès d'un revers, d'une difficulté ou d'une déception.

C'est une phrase énergique qui évoque la résilience et la capacité de se relever après un échec.

Every learner has bad weeks — what matters is how fast you bounce back and get back to the language.

Chaque apprenant a des semaines difficiles — ce qui compte, c'est la rapidité avec laquelle tu te remets et retournes à la langue.

She had a discouraging conversation in English but bounced back the next day with renewed determination.

Elle a eu une conversation décourageante en anglais mais s'est remise le lendemain avec une détermination renouvelée.

5

to turn something around*changer la situation · transformer · redresser*

DEF

to change a negative or failing situation into a positive or successful one

Turn something around is the verb of transformation — you take what was going wrong and redirect it. In language learning, turning things around means changing a bad habit, a wrong approach, or a losing streak into something that works.

FR

Changer une situation négative ou échouée en une situation positive ou réussie.

C'est le verbe de la transformation, essentiel dans l'apprentissage des langues.

She turned her English plateau around by switching from passive listening to active speaking every day.

Elle a changé son plateau en anglais en passant de l'écoute passive à la parole active chaque jour.

If your studying feels stuck, the power to turn it around is entirely in your hands.

Si tes études semblent bloquées, le pouvoir de les changer est entièrement entre tes mains.

6

to see the good in something*voir le bon · noter les qualités positives · se concentrer sur le positif*

DEF

to notice and focus on positive qualities even in an imperfect or difficult situation

See the good in something is the daily practice of appreciation — broader than silver linings, it is the habit of looking for what is valuable rather than what is wrong. Applied to English, you see the good in every awkward moment as data, not failure.

FR

Remarquer et se concentrer sur des qualités positives même dans une situation difficile ou imparfaite.

C'est une pratique quotidienne d'appréciation, plus large que les bons côtés.

Try to see the good in every difficult conversation — you walked in nervous and you walked out with experience.

Essaie de voir le bon dans chaque conversation difficile — tu es entré nerveux et tu es sorti avec de l'expérience.

She made a point of seeing the good in every lesson, even the ones that felt frustrating.

Elle a pris soin de voir le bon dans chaque leçon, même celles qui semblaient frustrantes.



7

a setback*un revers · un obstacle · une difficulté*

DEF

a problem or difficulty that delays progress or makes things worse temporarily

Setback is essential vocabulary for any learner — it names the experience of going backwards, being stuck, or hitting a wall.

Knowing the word means you can name the experience without catastrophising it. A setback is temporary; it is not the end.

FR

Un problème ou une difficulté qui retarde le progrès ou aggrave temporairement les choses.

C'est un vocabulaire essentiel pour tout apprenant, car il décrit l'expérience de reculer ou de se sentir bloqué.

Every setback in language learning is a sign that you are pushing beyond your comfort zone.

Chaque revers dans l'apprentissage des langues est un signe que tu dépasses ta zone de confort.

Her biggest setback was losing confidence after a bad week, but she recovered and came back stronger.

Son plus grand revers a été de perdre confiance après une mauvaise semaine, mais elle s'est remise et est revenue plus forte.

8

resilience*résilience · capacité d'adaptation · force*

DEF

the ability to recover from difficulties, adapt to setbacks, and keep going despite challenges

Resilience is not the absence of difficulty — it is the ability to move through difficulty without breaking. For English learners, resilience means continuing to show up for the language on the hard days, the boring days, the embarrassing days. It is what separates those who reach fluency from those who stop.

FR

La capacité de se remettre des difficultés et de continuer malgré les défis.

La résilience signifie continuer à se présenter même dans les moments difficiles de l'apprentissage des langues.

Resilience in language learning means showing up even on the days when nothing seems to stick.

La résilience dans l'apprentissage des langues signifie se présenter même les jours où rien ne semble fonctionner.

Her resilience was what made the difference — she failed, reset, and kept going, every single time.

Sa résilience a fait la différence — elle a échoué, s'est réinitialisée et a continué, chaque fois.

9

to keep your chin up*rester optimiste · garder le moral · rester positif*

DEF

to remain optimistic and cheerful during a difficult time

Keep your chin up is a classic piece of British encouragement — the image is of holding your head up proudly rather than looking down in defeat. It is what you say to a friend who is struggling. In English culture, it is warm, direct, and personal.

FR

Rester optimiste et joyeux pendant une période difficile.

C'est une expression classique d'encouragement britannique, souvent utilisée pour soutenir un ami en difficulté.

Keep your chin up — language plateaus are normal, and you will get through this one just like you got through the last.

Garde le moral — les plateaux en langue sont normaux, et tu vas surmonter celui-ci comme tu as surmonté le précédent.

She told herself to keep her chin up every morning before practice, and it genuinely helped.

Elle se disait de garder le moral chaque matin avant la pratique, et cela l'a vraiment aidée.



10

to draw strength from something*tirer de la force · trouver de la motivation · s'inspirer*

DEF

to find motivation, courage, or energy from a source — a memory, a person, a belief

Draw strength from is a metaphor of extraction — you pull something valuable out of a resource. In language learning, you draw strength from progress you have made, from people who believe in you, from moments of real connection in the language. Very useful for motivational English.

FR

Trouver motivation, courage ou énergie dans une source — un souvenir, une personne, une croyance.

C'est une métaphore d'extraction, utile pour la motivation en anglais.

Draw strength from how far you have come — not from how far you still have to go.

Tire de la force de tout le chemin que tu as parcouru — pas de la distance qu'il te reste à parcourir.

She drew strength from the memory of the first time she had a full conversation in English without stopping.

Elle a tiré de la force du souvenir de la première fois où elle a eu une conversation complète en anglais sans s'arrêter.

