

# Day 4 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 sit with something

*rester avec quelque chose · accepter un sentiment · vivre une situation*

DEF

to stay with a difficult feeling, idea, or situation without immediately trying to fix or change it; to allow yourself to experience it fully

*Sitting with something is a mindfulness concept — instead of reacting, you stay present with discomfort. In language learning, sitting with not-understanding is more productive than panicking.*

FR

*Rester avec un sentiment difficile sans essayer immédiatement de le changer.*

*C'est un concept de pleine conscience — au lieu de réagir, tu restes présent avec l'inconfort.*

*When a word confuses you, sit with it — read around it and let the meaning emerge.*

*Quand un mot te confond, reste avec — lis autour et laisse le sens émerger.*

*Learning to sit with the discomfort of not knowing is a superpower in language learning.*

*Apprendre à rester avec l'inconfort de ne pas savoir est un superpouvoir dans l'apprentissage des langues.*

2

### to make peace with

*faire la paix avec · accepter quelque chose · trouver la sérénité*

DEF

to accept something difficult or uncomfortable and stop fighting against it; to reach a state of inner calm about something you cannot control

*Making peace with is the gentle resolution — not giving up, but releasing the war inside yourself. Language learners who make peace with their accent, their mistakes, and their pace progress fastest.*

FR

*Accepter quelque chose de difficile et arrêter de lutter contre cela.*

*Faire la paix avec quelque chose est une résolution douce — ce n'est pas abandonner, mais relâcher la guerre intérieure.*

*Make peace with your accent — it is part of who you are, not a mistake to fix.*

*Fais la paix avec ton accent — c'est une partie de qui tu es, pas une erreur à corriger.*

*Once she made peace with not understanding everything, listening became enjoyable.*

*Une fois qu'elle a fait la paix avec le fait de ne pas tout comprendre, écouter est devenu agréable.*



3

**to accept something***accepter quelque chose · reconnaître un fait · se résigner à quelque chose*

DEF

to acknowledge and come to terms with something as it is — not necessarily liking it, but stopping the fight against it

*Accept is different from 'like' or 'agree with'. You can accept that learning is hard without liking it. Acceptance is the beginning of calm — the moment you stop wasting energy fighting a fact, you free that energy for action. Very important in mindset vocabulary.*

FR

Reconnaître et accepter quelque chose tel quel, sans nécessairement l'aimer.

*Accepter est différent de 'aimer' ou 'être d'accord avec'.*

*Accept that mistakes are part of the process — fighting that truth only slows you down.*

*Accepte que les erreurs fassent partie du processus — lutter contre cette vérité ne fait que te ralentir.*

*She accepted that she was not fluent yet and, paradoxically, this acceptance made her more relaxed and more effective.*

*Elle a accepté qu'elle ne soit pas encore fluide, et paradoxalement, cette acceptation l'a rendue plus détendue et plus efficace.*

4

**to let feelings pass***laisser passer les émotions · accepter ses sentiments · permettre aux émotions de s'estomper*

DEF

to allow an emotion to exist without acting on it, trusting that it will fade naturally

*Let feelings pass is a mindfulness concept — emotions are not emergencies. When you feel embarrassed after making an error in English, that feeling will pass if you let it. Acting on it (stopping, apologising excessively) prolongs it. Simply letting it pass is the healthier response.*

FR

Permettre à une émotion d'exister sans agir dessus, en faisant confiance à son déclin naturel.

*Laisser passer les émotions est un concept de pleine conscience — les émotions ne sont pas des urgences.*

*When embarrassment comes up in English, let the feeling pass — it is information, not a stop sign.*

*Quand l'embarras surgit en anglais, laisse le sentiment passer — c'est une information, pas un panneau d'arrêt.*

*She learned to let her feelings of frustration pass without quitting, and the frustration always did.*

*Elle a appris à laisser passer ses sentiments de frustration sans abandonner, et la frustration est toujours passée.*

5

**to give yourself permission***se donner la permission · autoriser quelque chose · accepter ses imperfections*

DEF

to consciously decide that something is acceptable — that you are allowed to rest, to make mistakes, to not be perfect

*Give yourself permission is the act of removing self-imposed restrictions. Many language learners wait for someone else to tell them they are good enough. But fluency starts with permission — to speak imperfectly, to try and fail, to begin before you are ready.*

FR

Décider consciemment que quelque chose est acceptable, comme se reposer ou faire des erreurs.

*Se donner la permission, c'est enlever les restrictions auto-imposées.*

*Give yourself permission to speak imperfect English — nobody is judging you as harshly as you judge yourself.*

*Donne-toi la permission de parler un anglais imparfait — personne ne te juge aussi sévèrement que tu te juges toi-même.*

*She gave herself permission to pause before answering in English, and it made her seem more thoughtful, not less confident.*

*Elle s'est donné la permission de faire une pause avant de répondre en anglais, et cela l'a rendue plus réfléchie, pas moins confiante.*



6

**to come to terms with something***accepter quelque chose · se faire à une situation · s'adapter à une vérité*

DEF

to gradually accept and adjust to a difficult situation or truth that cannot be changed

*Come to terms with something is the process word for acceptance — it is not instant, it takes time. You come to terms with your level, your progress speed, your current limitations. It implies a journey of understanding, not a sudden decision.*

FR

*Accepter et s'ajuster progressivement à une situation difficile qui ne peut pas être changée.**C'est un processus d'acceptation qui prend du temps.**She had to come to terms with the fact that fluency takes years, not months — and when she did, the pressure lifted.**Elle a dû accepter que la fluidité prenne des années, pas des mois — et quand elle l'a fait, la pression s'est relâchée.**Coming to terms with your current English level is the starting point for real, sustainable improvement.**Accepter ton niveau actuel d'anglais est le point de départ pour une amélioration réelle et durable.*

7

**to hold space for something***laisser de l'espace · accueillir une émotion · permettre un sentiment*

DEF

to allow time, attention, and emotional room for a feeling, experience, or person without trying to fix it

*Hold space is modern and mindful — it means being present without trying to solve, judge, or rush. In English learning, you hold space for confusion (instead of panicking), for slowness (instead of forcing), and for feelings of embarrassment (instead of stopping). A beautiful concept worth knowing.*

FR

*Permettre du temps et de l'attention pour un sentiment ou une expérience sans essayer de le résoudre.**C'est un concept moderne et conscient — être présent sans essayer de résoudre ou de juger.**Hold space for the uncertainty — not knowing a word is just a gap waiting to be filled.**Laisse de l'espace pour l'incertitude — ne pas connaître un mot est juste un vide qui attend d'être comblé.**Her teacher held space for the students' confusion without rushing to explain — and the understanding came naturally.**Son professeur a laissé de l'espace pour la confusion des élèves sans se précipiter pour expliquer — et la compréhension est venue naturellement.*

8

**to find closure***tourner la page · atteindre la résolution · accepter le passé*

DEF

to reach a sense of resolution or acceptance about something that was difficult, unresolved, or painful

*Closure is not about forgetting — it is about reaching a point where you can move forward. In English learning, closure means accepting an old approach that did not work and consciously choosing to move on. Widely used in British and American English for emotional resolution.*

FR

*Atteindre un sentiment de résolution ou d'acceptation sur quelque chose de difficile ou douloureux.**Tourner la page, ce n'est pas oublier — c'est atteindre un point où tu peux avancer.**She found closure by writing about the years she spent afraid to speak English — and then she moved on.**Elle a tourné la page en écrivant sur les années qu'elle a passées à avoir peur de parler anglais — et ensuite elle est passée à autre chose.**Finding closure on a bad learning period means naming what went wrong and deciding not to carry it forward.**Tourner la page sur une mauvaise période d'apprentissage signifie nommer ce qui a mal tourné et décider de ne pas l'emporter avec soi.*

9

**to be at ease***être à l'aise · se sentir détendu · être en confiance*

DEF

to feel comfortable, relaxed, and free from anxiety in a situation

*At ease is the state you are working towards in English — not fluency in the abstract, but actual physical and psychological comfort when using the language. When you are at ease in English, the grammar comes naturally, the words flow, and the connection is real.*

FR

*Se sentir confortable et libre d'anxiété dans une situation.**Être à l'aise est l'état vers lequel tu travailles en anglais.**The goal of language learning is not perfection — it is being at ease in the language.**L'objectif de l'apprentissage des langues n'est pas la perfection — c'est d'être à l'aise dans la langue.**She finally felt at ease in English after years of study, and the difference in how she carried herself was visible to everyone.**Elle s'est enfin sentie à l'aise en anglais après des années d'études, et la différence dans sa façon de se comporter était visible pour tout le monde.*

10

**to sit with discomfort***supporter l'inconfort · rester présent avec ses émotions · tolérer un sentiment difficile*

DEF

to tolerate and remain present with an uncomfortable feeling rather than escaping or suppressing it

*Sit with discomfort is the advanced version of emotional acceptance — not just letting feelings pass, but actively remaining in them.*

*In English speaking, this means not switching to your native language, not going silent, not stopping — but staying in the discomfort and working through it.*

FR

*Tolérer et rester présent avec un sentiment inconfortable sans le fuir ni le réprimer.**C'est la version avancée de l'acceptation émotionnelle.**Learn to sit with the discomfort of not knowing a word — that discomfort is what drives vocabulary growth.**Apprends à rester avec l'inconfort de ne pas connaître un mot — cet inconfort est ce qui stimule la croissance du vocabulaire.**She sat with the discomfort of speaking slowly and discovered that her listeners were more patient than she expected.**Elle est restée avec l'inconfort de parler lentement et a découvert que ses auditeurs étaient plus patients qu'elle ne s'y attendait.*