

Day 5 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

self-compassion

auto-compassion · bienveillance envers soi · compassion pour soi

DEF

treating yourself with the same kindness and understanding you would offer a good friend — especially when you make mistakes or face difficulties

Self-compassion is not self-pity or laziness — it is the practical choice that leads to faster recovery from failure. Research shows language learners with more self-compassion make more attempts and improve faster.

FR

Se traiter avec la même gentillesse et compréhension que l'on offrirait à un bon ami, surtout en cas d'erreurs ou de difficultés.

L'auto-compassion n'est pas de la paresse, mais un choix pratique qui aide à se remettre plus vite des échecs.

Self-compassion means forgiving yourself for a bad lesson the way you'd forgive a friend.

L'auto-compassion signifie se pardonner pour une mauvaise leçon comme on le ferait pour un ami.

The inner critic gets quieter when you practise self-compassion every day.

Le critique intérieur devient plus silencieux quand tu pratiques l'auto-compassion chaque jour.

2

to be kind to yourself

être bienveillant envers soi · se traiter avec gentillesse · se montrer indulgent

DEF

to treat yourself with patience, gentleness, and understanding, particularly after a failure or difficult moment

Being kind to yourself is the antidote to perfectionism. Many language learners are harsher critics of themselves than they would ever be of others. This phrase is a daily practice, not a one-off act.

FR

Se traiter avec patience, douceur et compréhension, particulièrement après un échec ou un moment difficile.

Être bienveillant envers soi est l'antidote au perfectionnisme.

After a difficult conversation in English, be kind to yourself — it takes courage to try.

Après une conversation difficile en anglais, sois bienveillant envers toi-même — cela demande du courage d'essayer.

The rule here is simple: be kind to yourself, keep showing up, and the English will come.

La règle ici est simple : sois bienveillant envers toi-même, continue à te présenter, et l'anglais viendra.



3

to forgive yourself*se pardonner · libérer la culpabilité · se décharger de la culpabilité*

DEF

to release guilt or self-blame for past mistakes and allow yourself to move forward without carrying that weight

Forgive yourself is one of the most important phrases in emotional English vocabulary. Guilt for past mistakes — every learner has them — must be released before progress can happen. Language learning requires failure. Forgiving yourself for failing is what makes the next attempt possible.

FR

Libérer la culpabilité ou l'autocritique pour des erreurs passées et se permettre d'avancer sans ce poids.

Se pardonner est l'une des phrases les plus importantes dans le vocabulaire émotionnel en anglais.

Forgive yourself for the years you did not study — they are gone, and now you are here.

Pardonne-toi pour les années où tu n'as pas étudié — elles sont passées, et maintenant tu es ici.

She forgave herself for every embarrassing mistake she had ever made in English and started fresh.

Elle s'est pardonnée pour chaque erreur embarrassante qu'elle avait faite en anglais et a recommencé à zéro.

4

to nurture something*nourrir quelque chose · encourager le développement · prendre soin de quelque chose*

DEF

to care for and encourage the development of something over time through consistent attention

Nurture is the opposite of forcing — you do not push, you feed. You nurture a skill by giving it regular, gentle attention. Nurturing your English means listening daily, reading often, speaking kindly to yourself about your progress.

FR

Prendre soin et encourager le développement de quelque chose au fil du temps par une attention constante.

Nourrir est l'opposé de forcer — tu ne pousses pas, tu nourris.

Nurture your English like a plant — small amounts of water every day, not a flood once a week.

Nourris ton anglais comme une plante — de petites quantités d'eau chaque jour, pas une inondation une fois par semaine.

She nurtured her speaking confidence by starting with short sentences and slowly expanding what she dared to say.

Elle a nourri sa confiance en parlant en commençant par de courtes phrases et en élargissant lentement ce qu'elle osait dire.

5

inner voice*voix intérieure · narration interne · dialogue intérieur*

DEF

the internal narrative, self-talk, or commentary that runs in your mind as you go through experience

Inner voice is the key to understanding whether English learning is helping or hurting you psychologically. A harsh inner voice says 'I am terrible at this'; a compassionate inner voice says 'I am learning'. Changing the voice changes the experience entirely.

FR

La narration interne, le discours intérieur ou le commentaire qui se déroule dans ton esprit pendant que tu vis une expérience.

La voix intérieure est clé pour comprendre si l'apprentissage de l'anglais t'aide ou te nuit psychologiquement.

The inner voice of a good English learner says: I do not know this yet — and that word yet is everything.

La voix intérieure d'un bon apprenant d'anglais dit : Je ne sais pas encore cela — et ce mot 'encore' est tout.

She noticed her inner voice became kinder as her English improved — and then she realised it was the kindness that caused the improvement.

Elle a remarqué que sa voix intérieure devenait plus gentille à mesure que son anglais s'améliorait — et elle a réalisé que c'était la gentillesse qui avait causé l'amélioration.



6

to be your own best friend*être son propre meilleur ami · se traiter comme un ami · se soutenir soi-même*

DEF

to treat yourself with the same warmth, patience, and support you would offer to someone you truly care about

Be your own best friend is the practical instruction that follows self-compassion. Ask yourself: how would I speak to my best friend if they made this mistake? Then speak to yourself that way. This reframing is one of the most powerful mindset tools in English.

FR

Se traiter avec la même chaleur, patience et soutien que l'on offrirait à quelqu'un dont on se soucie vraiment.

Être son propre meilleur ami est l'instruction pratique qui suit l'auto-compassion.

Be your own best friend when you make mistakes in English — you deserve the same kindness you give to others.

Sois ton propre meilleur ami quand tu fais des erreurs en anglais — tu mérites la même gentillesse que tu donnes aux autres.

She asked herself how her best friend would react if she forgot a word, and the answer made her laugh instead of cringe.

Elle s'est demandé comment sa meilleure amie réagirait si elle oubliait un mot, et la réponse l'a fait rire au lieu de la gêner.

7

to embrace imperfection*accepter l'imperfection · accueillir les défauts · embrasser les erreurs*

DEF

to accept and even welcome flaws, errors, and incompleteness as a natural part of any growth process

Embrace imperfection is the antidote to perfectionism — the belief that you must be flawless before trying. In English learning, embracing imperfection means celebrating the attempt, not waiting for the perfect sentence. The imperfect sentence spoken is worth ten perfect ones never tried.

FR

Accepter et même accueillir les défauts, erreurs et incomplétudes comme une partie naturelle de tout processus de croissance.

Accepter l'imperfection est l'antidote au perfectionnisme.

Embrace imperfection in your English — every native speaker has verbal tics, pauses, and fillers too.

Accepte l'imperfection dans ton anglais — chaque locuteur natif a aussi des tics verbaux, des pauses et des mots de remplissage.

She stopped waiting to speak perfectly and started embracing the imperfect, enthusiastic English she already had.

Elle a cessé d'attendre de parler parfaitement et a commencé à embrasser l'anglais imparfait et enthousiaste qu'elle avait déjà.

8

to root for yourself*se soutenir soi-même · s'encourager · s'applaudir*

DEF

to support and cheer yourself on, especially when progress is slow or the task is difficult

Root for yourself takes the sports idiom 'rooting for your team' and applies it inward. You are the team. You are the player. In English, rooting for yourself means noticing wins, celebrating effort, and continuing to believe even when results are slow.

FR

Se soutenir et s'encourager, surtout quand le progrès est lent ou que la tâche est difficile.

Se soutenir soi-même prend l'idiome sportif 'encourager son équipe' et l'applique vers l'intérieur.

Root for yourself the way you root for your favourite team — with loyalty, passion, and belief even in hard moments.

Encourage-toi comme tu encourages ton équipe préférée — avec loyauté, passion et foi même dans les moments difficiles.

She started rooting for herself instead of criticising herself, and her enjoyment of English doubled.

Elle a commencé à s'encourager au lieu de se critiquer, et son plaisir pour l'anglais a doublé.



9

to talk to yourself kindly*parler gentiment à soi-même · s'exprimer avec bienveillance · dialoguer avec douceur*

DEF

to use supportive, encouraging, and gentle language when addressing yourself internally

Talk to yourself kindly is the applied version of self-compassion. It is not vague — it means specific words: 'I am learning', 'That went well', 'I am proud of that attempt'. In English, practising kind self-talk in the language you are learning is doubly effective.

FR

Utiliser un langage de soutien, encourageant et doux quand tu t'adresses à toi-même intérieurement.

Parler gentiment à soi-même est la version appliquée de l'auto-compassion.

Talk to yourself kindly when you make errors — your progress depends not just on what you practise but how you practise.

Parle-toi gentiment quand tu fais des erreurs — tes progrès dépendent non seulement de ce que tu pratiques mais aussi de la manière dont tu pratiques.

She started narrating her English practice out loud and made sure to talk to herself kindly the whole time.

Elle a commencé à narrer sa pratique de l'anglais à voix haute et s'est assurée de se parler gentiment tout le temps.

10

a growth mindset*mentalité de croissance · esprit de développement · attitude d'apprentissage*

DEF

the belief that abilities and intelligence can be developed through effort, learning, and persistence

Growth mindset was coined by psychologist Carol Dweck and is now widely used in English education and self-development. The opposite is a fixed mindset ('I am not a language person'). A growth mindset replaces 'I can't' with 'I can't yet', and that one word changes everything.

FR

La croyance que les capacités et l'intelligence peuvent être développées par l'effort, l'apprentissage et la persévérance.

La mentalité de croissance a été inventée par la psychologue Carol Dweck et est maintenant largement utilisée dans l'éducation en anglais et le développement personnel.

A growth mindset is the single most powerful belief you can bring to English learning.

Une mentalité de croissance est la croyance la plus puissante que tu puisses apporter à l'apprentissage de l'anglais.

She shifted to a growth mindset and stopped saying 'I am bad at accents' and started saying 'I am working on my accent'.

Elle a adopté une mentalité de croissance et a cessé de dire 'Je suis mauvais avec les accents' et a commencé à dire 'Je travaille sur mon accent'.

