

Atomic Habits for English

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

10 learning entries

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

1

a habit loop

un cycle d'habitude · une boucle d'habitude

DEF

the neurological cycle underlying every habit, consisting of a cue (trigger), a routine (the behaviour), and a reward
The habit loop is the engine of James Clear's Atomic Habits framework. Understanding it gives language learners the ability to design new habits intentionally — attaching English practice to an existing cue and rewarding themselves consistently.

FR

Le cycle neurologique qui sous-tend chaque habitude, composé d'un signal, d'une routine et d'une récompense. Comprendre ce cycle permet de concevoir de nouvelles habitudes intentionnellement.

Design your English habit loop: cue = morning coffee, routine = ten minutes of listening, reward = five minutes of your favourite show.

Conçois ta boucle d'habitude en anglais : signal = café du matin, routine = dix minutes d'écoute, récompense = cinq minutes de ton émission préférée.

Once she understood the habit loop, she stopped trying to rely on willpower and started designing cues.

Une fois qu'elle a compris le cycle d'habitude, elle a cessé de compter sur la volonté et a commencé à concevoir des signaux.

2

to stack habits

empiler des habitudes

DEF

to attach a new habit to an existing one, so that the old habit acts as the cue for the new one

Habit stacking (James Clear's term) is one of the most reliable techniques for building new behaviours. Attaching English practice to something you already do every day — brushing teeth, commuting, making coffee — removes the need for decision or motivation.

FR

Ajouter une nouvelle habitude à une habitude existante pour que la première serve de signal à la nouvelle.

L'empilement d'habitudes est une technique fiable pour construire de nouveaux comportements.

Stack your English practice onto your commute — the commute is already happening, so add ten minutes of listening.

Ajoute ta pratique de l'anglais à ton trajet — le trajet se fait déjà, alors ajoute dix minutes d'écoute.

She stacked her vocabulary review onto her morning coffee routine and never missed a day.

Elle a ajouté sa révision de vocabulaire à sa routine de café du matin et n'a jamais manqué un jour.



3

a trigger*un déclencheur · un signal*

DEF

a cue, signal, or stimulus that starts or causes a habitual behaviour or automatic response

Trigger is the technical word for the 'cue' in a habit loop. Understanding what triggers your English study — or what triggers you to skip it — is the first step to controlling your habits deliberately.

FR

Un signal ou un stimulus qui initie un comportement habituel ou une réponse automatique.

Le déclencheur est le mot technique pour le signal dans un cycle d'habitude.

Find your trigger for English practice — for many people it is a specific time, place, or event.

Trouve ton déclencheur pour pratiquer l'anglais — pour beaucoup, c'est un moment, un lieu ou un événement spécifique.

Her trigger for listening to English was the moment she sat in her car — it became automatic within a month.

Son déclencheur pour écouter l'anglais était le moment où elle s'asseyait dans sa voiture — cela est devenu automatique en un mois.

4

a reward*une récompense*

DEF

something positive that you give yourself or experience after completing a behaviour, reinforcing that behaviour

Reward is the third part of the habit loop: trigger → routine → reward. Your brain repeats behaviours that feel good afterward. If English practice never feels rewarding, it will not stick. Adding a small reward after each session accelerates habit formation.

FR

Quelque chose de positif que tu te donnes après avoir complété un comportement, renforçant ce comportement.

La récompense est la troisième partie du cycle d'habitude : signal → routine → récompense.

Create a reward for your English practice — even something small makes the habit more likely to repeat.

Crée une récompense pour ta pratique de l'anglais — même quelque chose de petit rend l'habitude plus susceptible de se répéter.

She rewarded herself with a coffee after each English session and found the habit formed within two weeks.

Elle se récompensait avec un café après chaque session d'anglais et a constaté que l'habitude s'était formée en deux semaines.

5

consistency*la constance*

DEF

the quality of doing something regularly and in the same way, without large gaps or variations

Consistency is the most important variable in language learning — more than talent, intelligence, or the quality of resources. One hour a week is better than nothing; ten minutes a day is better than one hour a week. Consistent exposure beats occasional intensity.

FR

La qualité de faire quelque chose régulièrement et de la même manière, sans grandes variations.

La constance est la variable la plus importante dans l'apprentissage des langues.

Consistency beats intensity in language learning — show up every day, even for ten minutes.

La constance l'emporte sur l'intensité dans l'apprentissage des langues — sois présent chaque jour, même pour dix minutes.

Her English grew not because she worked hard occasionally, but because she was consistent without fail.

Son anglais s'est amélioré non pas parce qu'elle travaillait dur de temps en temps, mais parce qu'elle était constante sans faute.



6

to automate*automatiser*

DEF

to reach the point where a behaviour happens without conscious effort — like driving a familiar route without thinking
Automate is the ultimate goal of habit formation. When English listening or vocabulary review becomes automated, you no longer decide to do it — it simply happens. Automating the basics frees mental energy for higher-level thinking in the language.

FR

Atteindre le point où un comportement se produit sans effort conscient.

Automatiser est l'objectif ultime de la formation d'habitudes.

The goal of habit stacking is to automate English practice so it requires no willpower to begin.

L'objectif de l'empilement d'habitudes est d'automatiser la pratique de l'anglais pour qu'elle ne nécessite pas de volonté pour commencer.

She had automated her morning English routine so thoroughly that skipping it felt wrong.

Elle avait automatisé sa routine matinale d'anglais si complètement que la sauter lui semblait mal.

7

willpower*la volonté*

DEF

the mental strength and determination to resist temptation and maintain a chosen behaviour despite difficulty

Willpower is finite — it depletes during the day. Successful habit formation is not about using more willpower but about designing your environment and routine so that willpower is rarely required. The best English learners do not rely on willpower; they rely on systems.

FR

La force mentale et la détermination pour résister à la tentation et maintenir un comportement choisi malgré la difficulté.

La volonté est limitée — elle s'épuise au cours de la journée.

Do not rely on willpower for English practice — design a system that works even when motivation is low.

Ne compte pas sur la volonté pour pratiquer l'anglais — conçois un système qui fonctionne même quand la motivation est faible.

She stopped using willpower to study English and started using systems, and her results improved dramatically.

Elle a cessé d'utiliser sa volonté pour étudier l'anglais et a commencé à utiliser des systèmes, et ses résultats se sont améliorés de manière spectaculaire.

8

a streak*une série*

DEF

an unbroken sequence of days on which you have done something — maintaining a streak creates psychological momentum

A streak is the gamification of consistency. Once you have a seven-day streak of English listening, you do not want to break it. The streak becomes a habit reinforcer in itself. Used in apps like Duolingo, but equally powerful in personal learning journals.

FR

Une séquence ininterrompue de jours où tu as fait quelque chose.

Une série est la gamification de la constance.

Keep a streak — even one sentence a day in English counts, as long as you do not break the chain.

Garde une série — même une phrase par jour en anglais compte, tant que tu ne romps pas la chaîne.

She kept a listening streak for sixty days and found that the habit had permanently rewired her morning.

Elle a maintenu une série d'écoute pendant soixante jours et a constaté que l'habitude avait réorganisé sa matinée de façon permanente.



9

to slip up*faire une erreur*

DEF

to make a mistake or fail to follow through on a commitment, particularly a habit

Slip up is the informal, non-catastrophic word for a lapse. Missing one day of English practice is a slip-up, not a failure. The danger is not the slip-up itself but the story you tell yourself afterward. Good learners slip up, acknowledge it, and continue.

FR

Commettre une erreur ou ne pas respecter un engagement, en particulier une habitude.

Faire une erreur est un mot informel pour un lapsus.

If you slip up and miss a day, the rule is simple: never miss two in a row.

Si tu fais une erreur et que tu manques un jour, la règle est simple : ne manque jamais deux jours de suite.

She slipped up once that month but got back to her routine immediately — and that resilience was the real skill.

Elle a fait une erreur une fois ce mois-ci mais est immédiatement revenue à sa routine — et cette résilience était la vraie compétence.

10

to make something a habit*faire de quelque chose une habitude*

DEF

to repeat a behaviour so consistently that it becomes automatic and no longer requires a conscious decision

Make something a habit is the outcome goal of all habit formation strategies. It describes the endpoint: the thing you have decided to do has moved from intention to automatic behaviour. This is the difference between someone who studies English and someone who is a daily English learner.

FR

Répéter un comportement si régulièrement qu'il devient automatique et ne nécessite plus de décision consciente.

Faire de quelque chose une habitude est l'objectif final de toutes les stratégies de formation d'habitudes.

To make something a habit, do it at the same time, in the same place, every day for three weeks.

Pour faire de quelque chose une habitude, fais-le à la même heure, au même endroit, chaque jour pendant trois semaines.

She made listening to English a habit by treating it like brushing her teeth — non-negotiable.

Elle a fait de l'écoute de l'anglais une habitude en la traitant comme le brossage des dents — non négociable.

