

The Obstacle Is the Way

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

15 learning entries

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

1

an obstacle

un obstacle · une difficulté · un défi

DEF

something that blocks your path or makes it difficult to move forward; a challenge that stands between you and your goal

Obstacle comes from Ryan Holiday's Stoic philosophy book — the idea that obstacles are not detours from the path, they ARE the path. For language learners, every difficulty is actually training.

FR

Quelque chose qui bloque ton chemin ou rend difficile l'avancement vers un objectif.

Le mot obstacle vient de la philosophie stoïque de Ryan Holiday — l'idée que les obstacles ne sont pas des détours, mais font partie du chemin.

Treat every grammar obstacle as a gift — the things you struggle with are exactly what you need to master.

Considère chaque obstacle grammatical comme un cadeau — les choses avec lesquelles tu luttas sont exactement ce dont tu as besoin pour maîtriser.

The obstacle is the way — the pronunciation you find hardest is the one that, once conquered, sets you apart.

L'obstacle est le chemin — la prononciation que tu trouves la plus difficile est celle qui, une fois conquise, te distingue.

2

to persevere

persévérer · continuer · s'accrocher

DEF

to continue working toward a goal despite difficulty, discouragement, or repeated setbacks

Persevere is the verb of long-term grit — it has a moral dimension, suggesting courage and character. Language learners who persevere through difficulty are building more than language skills; they are building resilience.

FR

Continuer à travailler vers un objectif malgré les difficultés ou les échecs.

Persévérer est le verbe de la ténacité à long terme — cela suggère du courage et du caractère.

Persevere through the difficult stage — everyone who has ever become fluent passed through exactly what you are feeling now.

Persévère à travers cette étape difficile — tout le monde qui est devenu fluide est passé par ce que tu ressens maintenant.

She persevered through three years of slow progress and then improved dramatically in the fourth year.

Elle a persévéré pendant trois ans de progrès lent et a ensuite fait des progrès spectaculaires la quatrième année.



3

to push through*tenir bon · surmonter · continuer*

DEF

to continue despite difficulty, pain, or resistance until you have passed the hard part

Push through is the verb of grit — you do not stop when it gets hard, you push. In language learning, pushing through a plateau, an embarrassing moment, or a difficult text is what separates those who improve from those who stagnate.

FR

Continuer malgré la difficulté ou la douleur jusqu'à avoir passé la partie difficile.

Tenir bon est l'expression de la ténacité — tu ne t'arrêtes pas quand ça devient difficile, tu continues.

The hardest moment in any language plateau is when you feel like giving up — push through it.

Le moment le plus difficile dans un plateau linguistique est quand tu as envie d'abandonner — tiens bon.

She pushed through three months of slow progress and emerged with a level she could not have imagined at the start.

Elle a surmonté trois mois de progrès lent et est sortie avec un niveau qu'elle n'aurait jamais imaginé au début.

4

a hurdle*un obstacle · une difficulté · un défi*

DEF

a difficulty or challenge that must be overcome in order to make progress

Hurdle is the athletics metaphor for challenge — you do not go around hurdles, you jump over them. In language learning, each new hurdle (accent, grammar, confidence) is a specific thing to get over, not a general reason to stop.

FR

Une difficulté ou un défi qui doit être surmonté pour progresser.

Hurdle est la métaphore athlétique pour le défi — tu ne contournes pas les obstacles, tu les sautes.

Every learner faces the same hurdles — pronunciation, vocabulary, confidence — in different orders.

Chaque apprenant fait face aux mêmes obstacles — prononciation, vocabulaire, confiance — dans des ordres différents.

The biggest hurdle for most learners is not grammar but the fear of being misunderstood.

Le plus grand obstacle pour la plupart des apprenants n'est pas la grammaire mais la peur d'être mal compris.

5

to face something head-on*faire face · affronter · confronter*

DEF

to deal with a difficulty directly and without avoidance — confronting it rather than working around it

Face something head-on is the language of direct confrontation with challenge. In English learning, head-on means choosing the harder path on purpose: speaking when you would rather write, asking for clarification instead of pretending to understand.

FR

Traiter une difficulté directement et sans éviter — l'affronter plutôt que de l'esquiver.

Faire face à quelque chose de front est le langage de la confrontation directe avec le défi.

Face your pronunciation difficulties head-on — record yourself and work on exactly the sounds you avoid.

Affronte tes difficultés de prononciation de front — enregistre-toi et travaille exactement sur les sons que tu évites.

Instead of avoiding conversations about topics she found difficult, she faced them head-on.

Au lieu d'éviter les conversations sur des sujets qu'elle trouvait difficiles, elle les a affrontées de front.



6

determination*détermination · engagement · volonté*

DEF

the quality of being firmly committed to achieving a goal despite difficulty, setbacks, or the temptation to quit

Determination is the long-distance version of willpower — it is not the strength to resist temptation for an hour, but the commitment to keep going for months and years. Language learning is a test of determination above all else.

FR

La qualité d'être fermement engagé à atteindre un objectif malgré les difficultés.

La détermination est la version à long terme de la volonté — c'est l'engagement à continuer pendant des mois et des années.

Determination is what gets you through the months when progress is invisible.

La détermination est ce qui te permet de traverser les mois où le progrès est invisible.

Her determination was visible — she missed no more than two sessions in a year and improved beyond anyone's expectations.

Sa détermination était visible — elle n'a manqué pas plus de deux sessions en un an et a progressé au-delà des attentes de quiconque.

7

to get in your own way*s'auto-saboter · se freiner · se bloquer*

DEF

to behave in ways that prevent you from achieving what you actually want — usually through fear, perfectionism, or negative thinking

Get in your own way is the phrase for self-sabotage. It names the irony of failing not because the task is impossible, but because your own habits of thought are blocking you. Every English learner does this at some point — refusing to speak, waiting to be perfect.

FR

Se comporter de manière à empêcher d'atteindre ce que l'on veut vraiment — généralement par peur ou perfectionnisme.

Se mettre soi-même en travers est l'expression de l'auto-sabotage.

Stop getting in your own way — the only thing stopping your English now is your belief that it is not good enough.

Arrête de te mettre en travers — la seule chose qui empêche ton anglais maintenant est ta croyance qu'il n'est pas assez bon.

She realised she had been getting in her own way for years by refusing to speak until she was sure she was right.

Elle a réalisé qu'elle s'était mise en travers pendant des années en refusant de parler jusqu'à ce qu'elle soit sûre d'avoir raison.

8

to try again*réessayer · tenter à nouveau · faire un nouvel essai*

DEF

to make another attempt after a failure, error, or unsuccessful result

Try again is the fundamental language learning permission. Every error in language is just a try. The willingness to try again without excessive shame or self-criticism is the most essential quality for language success. It is also the simplest phrase — two words that contain everything.

FR

Faire une autre tentative après un échec ou une erreur.

Réessayer est la permission fondamentale de l'apprentissage des langues.

When you make a mistake in English, do not apologise for ten minutes — just try again.

Quand tu fais une erreur en anglais, ne t'excuse pas pendant dix minutes — essaie juste à nouveau.

She made the same error in pronunciation five times and tried again each time without discouragement.

Elle a fait la même erreur de prononciation cinq fois et a réessayé à chaque fois sans découragement.



9

to chip away at something*progresser progressivement · avancer petit à petit · travailler régulièrement*

DEF

to make gradual, steady progress on a large or difficult goal by doing small amounts consistently over time

Chip away is the perfect metaphor for language learning — you do not smash a mountain, you chip at it each day. Over months and years, the mountain becomes a hill, then a stone, then nothing. This phrase captures the true nature of fluency: patient, daily, incremental.

FR

Faire des progrès constants sur un objectif difficile en faisant de petites actions régulièrement.

Chip away est la métaphore parfaite pour l'apprentissage des langues — tu ne brises pas une montagne, tu la tailles chaque jour.

You will reach fluency by chipping away at English every day — not by cramming once a month.

Tu atteindras la fluidité en travaillant l'anglais chaque jour — pas en bourrant une fois par mois.

She chipped away at her accent for two years and then suddenly noticed it had changed completely.

Elle a travaillé sur son accent pendant deux ans et a ensuite soudainement remarqué qu'il avait complètement changé.

10

a breakthrough*une percée · un avancement · un progrès*

DEF

a sudden and significant moment of progress or understanding after a period of effort or difficulty

Breakthrough is the word for the moment when everything clicks. You understand what you could not understand before; you speak what you could not speak. In language learning, breakthroughs often come after periods of apparent stagnation — which means the dark periods are not wasted, they are preparation.

FR

Un moment soudain et significatif de progrès ou de compréhension après un effort.

Une percée est le mot pour le moment où tout s'éclaire.

Every language plateau is the silent preparation for a breakthrough — keep going.

Chaque plateau linguistique est la préparation silencieuse pour une percée — continue.

She had a breakthrough when she heard a native speaker and understood every word for the first time.

Elle a eu une percée quand elle a entendu un locuteur natif et a compris chaque mot pour la première fois.

11

the present moment*le moment présent*

DEF

The time happening now rather than the past or future.

Frequently used in mindfulness and practical philosophy.

FR

Le moment se passe maintenant plutôt que le passé ou le futur.

Fréquemment utilisé dans la pleine conscience et la philosophie pratique.

Return to the present moment and choose the next action.

Revenez au moment présent et choisissez l'action suivante.

His attention came back to the present moment.

Son attention revint au moment présent.



12

the discipline of perception*la discipline de la perception*

DEF

The practice of choosing how to interpret an event.

A Stoic framework: perception concerns the meaning we give to circumstances.

FR

La pratique consistant à choisir comment interpréter un événement.

Un cadre stoïcien : la perception concerne le sens que l'on donne aux circonstances.

The discipline of perception turns a problem into information.

La discipline de la perception transforme un problème en information.

She changed her response by changing her perception.

Elle a changé sa réponse en changeant sa perception.

13

the discipline of action*la discipline de l'action*

DEF

The practice of taking purposeful action despite difficulty.

In Stoicism, action follows a clear and useful perception.

FR

La pratique de prendre des mesures ciblées malgré les difficultés.

Dans le stoïcisme, l'action suit une perception claire et utile.

The discipline of action asks what you can do now.

La discipline de l'action demande ce que vous pouvez faire maintenant.

He stopped complaining and moved into action.

Il a arrêté de se plaindre et est passé à l'action.

14

the discipline of will*la discipline de la volonté*

DEF

The practice of accepting what cannot be controlled while maintaining inner direction.

Will here means inner resolve rather than future grammar.

FR

La pratique consistant à accepter ce qui ne peut être contrôlé tout en maintenant une direction intérieure.

Will signifie ici résolution intérieure plutôt que grammaire future.

The discipline of will helped her accept the delay.

La discipline de la volonté l'a aidée à accepter le retard.

His will remained steady when the plan failed.

Sa volonté est restée stable lorsque le plan a échoué.

15

to focus on what you can control*pour vous concentrer sur ce que vous pouvez contrôler*

DEF

To direct energy towards your own choices and actions.

A core Stoic principle, often contrasted with worrying about outcomes.

FR

Diriger l'énergie vers vos propres choix et actions.

Un principe stoïcien fondamental, souvent contrasté avec le souci des résultats.

Focus on what you can control before the exam.

Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler avant l'examen.

The team focused on what it could control.

L'équipe s'est concentrée sur ce qu'elle pouvait contrôler.

