

Atomic Habits Deep Dive 1pct Rule

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

12 learning entries

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

1

to compound

accumuler · croître · s'accumuler

DEF

to grow or accumulate at an accelerating rate because each increment builds on what came before

Compound is borrowed from finance — compound interest grows exponentially, not linearly. Applied to habits and language, small daily improvements compound into dramatic long-term change. The 1% rule is a compounding argument.

FR

Croître ou s'accumuler à un rythme accéléré car chaque incrément s'appuie sur ce qui a été fait auparavant.

Le terme est souvent utilisé en finance, comme pour les intérêts composés qui croissent de manière exponentielle.

Getting one percent better at English every day compounds into being thirty-seven times better by the end of the year.

S'améliorer d'un pour cent en anglais chaque jour s'accumule pour devenir trente-sept fois meilleur à la fin de l'année.

The reason habits compound is that each small win raises the baseline from which the next improvement starts.

La raison pour laquelle les habitudes s'accumulent est que chaque petite victoire élève le niveau de base à partir duquel la prochaine amélioration commence.

2

marginal gains

petites améliorations · gains marginaux · progrès minimes

DEF

very small, incremental improvements in different areas that, when combined, produce a surprisingly large overall improvement

Marginal gains is the philosophy of British cycling coach Dave Brailsford — improve everything by 1% and the total improvement is transformative. Applied to English: better pronunciation, a wider vocabulary, more confident tone — each a marginal gain.

FR

Améliorations très petites et incrémentales dans différents domaines qui, combinées, produisent une amélioration globale surprenante.

Cette philosophie est inspirée par l'entraîneur britannique de cyclisme Dave Brailsford.

Marginal gains in English: five new words a week, one extra listening session, one correction taken seriously.

Gains marginaux en anglais : cinq nouveaux mots par semaine, une session d'écoute supplémentaire, une correction prise au sérieux.

The marginal gains approach means you never need a breakthrough — you just need many small edges.

L'approche des gains marginaux signifie que tu n'as jamais besoin d'une percée — tu as juste besoin de nombreux petits avantages.



3

to add up*s'accumuler · s'additionner · totaliser*

DEF

to accumulate gradually until the total becomes significant — small amounts combining over time into something large

Add up is the everyday English for compounding. Five minutes of English a day adds up to thirty hours a year. The power of add up is making tiny efforts feel meaningful — because they are, just not instantly.

FR

S'accumuler progressivement jusqu'à ce que le total devienne significatif.

C'est le terme courant pour décrire le processus d'accumulation dans la vie quotidienne.

Five minutes of English every day adds up — by the end of the year you have over thirty hours of practice.

Cinq minutes d'anglais chaque jour s'accumulent — à la fin de l'année, tu as plus de trente heures de pratique.

The small improvements added up over time and she realised she had changed completely without noticing.

Les petites améliorations se sont accumulées avec le temps et elle a réalisé qu'elle avait complètement changé sans s'en rendre compte.

4

to track your progress*suivre tes progrès · contrôler tes progrès · enregistrer tes progrès*

DEF

to monitor and record your improvement over time so you can see how far you have come

Track your progress is the feedback loop that keeps learning sustainable. Without tracking, all you feel is the distance to the destination. With tracking, you also feel the distance already covered — and that changes your motivation entirely.

FR

Surveiller et enregistrer ton amélioration au fil du temps pour voir combien tu as avancé.

Suivre tes progrès est essentiel pour maintenir ta motivation dans l'apprentissage.

Track your progress in English — even a simple list of new phrases you have used this week is enough.

Suis tes progrès en anglais — même une simple liste de nouvelles phrases que tu as utilisées cette semaine suffit.

She tracked her progress monthly and was surprised by how much her listening score had improved.

Elle a suivi ses progrès chaque mois et a été surprise de voir à quel point son score d'écoute s'était amélioré.

5

to fall behind*prendre du retard · être à la traîne · ne pas avancer*

DEF

to make less progress than expected or needed, or to lag behind compared to where you intended to be

Fall behind is the natural counterpart to falling ahead. In language learning, falling behind is almost universal — life interrupts, motivation dips, illness hits. The key is not preventing it entirely but recovering quickly when it happens.

FR

Faire moins de progrès que prévu ou nécessaire, ou être en retard par rapport à l'objectif initial.

Prendre du retard est courant dans l'apprentissage des langues, surtout quand la vie s'interpose.

If you fall behind with English practice, the solution is not guilt — it is simply starting again.

Si tu prends du retard dans ta pratique de l'anglais, la solution n'est pas la culpabilité — c'est simplement de recommencer.

She fell behind for a month after a stressful project but caught up within two weeks by doubling her sessions.

Elle a pris du retard pendant un mois après un projet stressant mais a rattrapé son retard en deux semaines en doublant ses sessions.



6

to stay on track

rester sur la bonne voie · suivre le plan · maintenir le cap

DEF

to continue following a plan or schedule without being diverted by setbacks, distractions, or other priorities

Stay on track is the maintenance verb — not the exciting breakthrough, but the steady continuation. Language learning is a test of your ability to stay on track across months and years when the initial enthusiasm has faded. This is where systems and habits matter more than motivation.

FR

Continuer à suivre un plan ou un emploi du temps sans être détourné par des obstacles ou des distractions.

Rester sur la bonne voie est crucial pour maintenir l'apprentissage à long terme.

Once you have a routine, the goal is simply to stay on track — do not reinvent the system every week.

Une fois que tu as une routine, l'objectif est simplement de rester sur la bonne voie — ne réinvente pas le système chaque semaine.

She stayed on track even during busy periods by reducing her sessions to ten minutes rather than skipping them.

Elle est restée sur la bonne voie même pendant les périodes chargées en réduisant ses sessions à dix minutes plutôt que de les sauter.

7

to build on something

s'appuyer sur quelque chose · bâtir sur quelque chose · développer à partir de quelque chose

DEF

to use existing knowledge, skills, or progress as a foundation for further learning or development

Build on is the language of incremental progress. Every new word you learn is not just one word — it is a brick you will build on.

Every grammar rule you understand opens new patterns to build on. Language learning is cumulative, and build on is the verb that names that accumulation.

FR

Utiliser des connaissances, compétences ou progrès existants comme base pour continuer à apprendre ou se développer.

S'appuyer sur est un terme qui évoque le progrès incrémental dans l'apprentissage.

Build on what you already know — every new phrase is connected to something you have already learned.

S'appuyer sur ce que tu sais déjà — chaque nouvelle phrase est liée à quelque chose que tu as déjà appris.

She built on her reading skills to develop her listening, and her speaking improved as a result.

Elle s'est appuyée sur ses compétences en lecture pour développer son écoute, et son expression s'est améliorée en conséquence.

8

the long game

le long terme · la vision à long terme · la stratégie à long terme

DEF

a strategy or mindset focused on long-term results rather than immediate gains — prioritising sustainable progress over quick wins

The long game is the strategic framing for language learning. Quick wins are satisfying, but fluency is built over years. Playing the long game means accepting that today's effort will pay off not tomorrow but in six months — and trusting that process.

FR

Une stratégie ou mentalité axée sur des résultats à long terme plutôt que sur des gains immédiats.

Le long terme est essentiel pour réussir dans l'apprentissage des langues.

Language learning is the long game — the people who succeed are the ones who stay committed for years.

L'apprentissage des langues, c'est le long terme — les personnes qui réussissent sont celles qui restent engagées pendant des années.

She decided to play the long game with English and stopped comparing herself to faster learners in her group.

Elle a décidé de miser sur le long terme avec l'anglais et a cessé de se comparer aux apprenants plus rapides de son groupe.



9

a milestone*un jalon · un repère · une étape importante*

DEF

a significant marker of progress or achievement — a point that shows how far you have come on a longer journey

Milestone is the vocabulary of progress tracking. Setting milestones in language learning — first conversation, first film without subtitles, first text written without a dictionary — gives you concrete goals to work toward and a way to celebrate progress before you reach the final destination.

FR

Un marqueur significatif de progrès ou d'accomplissement dans un parcours plus long.

Les jalons aident à suivre les progrès dans l'apprentissage des langues.

Set milestones for your English — not just 'become fluent' but 'hold a ten-minute conversation by December'.

Fixe des jalons pour ton anglais — pas seulement 'devenir fluent' mais 'tenir une conversation de dix minutes d'ici décembre'.

Each milestone she reached reminded her that the process was working — even when daily progress was invisible.

Chaque jalon qu'elle atteignait lui rappelait que le processus fonctionnait — même lorsque les progrès quotidiens étaient invisibles.

10

to outperform*dépasser · surpasser · faire mieux que*

DEF

to do better than expected, or better than a comparison group, or better than your own previous results

Outperform is the verb of beating expectations — your own or others'. In language learning, the most powerful thing you can outperform is your past self. Not other learners, not native speakers, but who you were last month. That comparison is always fair and always motivating.

FR

Faire mieux que prévu, ou mieux qu'un groupe de comparaison, ou mieux que ses propres résultats précédents.

Dépasser est motivant car cela permet de se comparer à soi-même.

The only person you should outperform in language learning is the version of yourself from six months ago.

La seule personne que tu devrais dépasser dans l'apprentissage des langues est la version de toi-même d'il y a six mois.

She outperformed her own expectations at the end of the year and realised the daily habit had been worth it.

Elle a dépassé ses propres attentes à la fin de l'année et a réalisé que l'habitude quotidienne en valait la peine.

11

the valley of disappointment*la vallée de la déception*

DEF

The discouraging period when effort has not yet produced visible results.

A metaphor popularised by Atomic Habits.

FR

La période décourageante où les efforts n'ont pas encore produit de résultats visibles.

Une métaphore popularisée par Atomic Habits.

Many learners quit inside the valley of disappointment.

De nombreux apprenants abandonnent dans la vallée de la déception.

Keep practising while you move through the valley of disappointment.

Continuez à vous entraîner pendant que vous avancez dans la vallée de la déception.



12

the aggregation of marginal gains*l'agrégation des gains marginaux*

DEF

The large combined effect of many very small improvements.

A formal phrase associated with performance and habit design.

FR

Le grand effet combiné de nombreuses très petites améliorations.

Une expression formelle associée à la performance et à la conception d'habitudes.

The aggregation of marginal gains transformed the cycling team.

L'agrégation des gains marginaux a transformé l'équipe cycliste.

Small pronunciation changes created an aggregation of gains.

De petits changements de prononciation ont créé une agrégation de gains.

