

The Superpower You Didn't Know You Still Have

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

12 learning entries

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

1

dormant

dormant · inactif · endormi

DEF

temporarily inactive or unused, but still present and capable of becoming active again

Dormant is a beautiful word — it comes from the Latin 'to sleep'. Skills, languages, and abilities can go dormant but never truly disappear. Learners who studied English years ago and feel they've 'lost it' have a dormant language, not a dead one.

FR

Temporairement inactif ou inutilisé, mais toujours présent et capable de redevenir actif.

C'est un beau mot qui vient du latin 'dormir'. Les compétences peuvent être dormantes mais ne disparaissent jamais vraiment.

Your English skills are not gone — they are dormant. Give them a week of input and watch them reawaken.

Tes compétences en anglais ne sont pas perdues — elles sont dormantes. Donne-leur une semaine d'exposition et regarde-les se réveiller.

She discovered her dormant French when she moved to Paris — it came back within ten days.

Elle a découvert son français dormant en déménageant à Paris — il est revenu en dix jours.

2

to reactivate

réactiver · relancer · revivre

DEF

to bring something back into use or action after a period of inactivity; to restart or revive a dormant skill or habit

Reactivation is faster than learning from scratch — the neural pathways exist, they just need stimulation. This is the good news for returning learners: a week of consistent input can reactivate months of prior study.

FR

Ramener quelque chose à l'utilisation ou à l'action après une période d'inactivité.

La réactivation est plus rapide que l'apprentissage de zéro — les connexions neuronales existent, il suffit de les stimuler.

You don't need to start over — you need to reactivate what is already there.

Tu n'as pas besoin de recommencer — tu dois réactiver ce qui est déjà là.

She reactivated her English in three weeks by returning to the same podcast she had listened to two years before.

Elle a réactivé son anglais en trois semaines en retournant au même podcast qu'elle avait écouté deux ans auparavant.



3

to pick up where you left off*reprendre · continuer · s'y remettre*

DEF

to resume something from the exact point at which you stopped, without needing to start again from the beginning

Pick up where you left off is the phrase for resuming after a gap. When you return to English after months away, you are not starting from zero — your brain has retained more than you think. Acknowledging this makes returning feel achievable rather than overwhelming.

FR

Reprendre quelque chose au point exact où tu t'es arrêté, sans avoir besoin de recommencer depuis le début.

C'est une phrase pour reprendre après une pause. Ton cerveau a retenu plus que tu ne le penses.

After a break from English, pick up where you left off — your brain has kept more than you realise.

Après une pause en anglais, reprends là où tu t'étais arrêté — ton cerveau a gardé plus que tu ne le réalises.

She returned to English after two years abroad and was able to pick up where she had left off within a week.

Elle est revenue à l'anglais après deux ans à l'étranger et a pu reprendre là où elle s'était arrêtée en une semaine.

4

passive vocabulary*vocabulaire passif · lexique passif · mots compris*

DEF

words and phrases you understand when you hear or read them, but do not yet produce spontaneously in speech or writing

Passive vocabulary is the iceberg of language learning — far larger than what you actively use. Most learners have two to three times more passive than active vocabulary. The goal is not just to build passive knowledge but to move words from passive to active through deliberate production practice.

FR

Mots et phrases que tu comprends quand tu les entends ou les lis, mais que tu ne produis pas encore spontanément.

Le vocabulaire passif est bien plus grand que ce que tu utilises activement.

Most of your vocabulary is passive — the goal is to move more of it into active use.

La plupart de ton vocabulaire est passif — l'objectif est d'en développer davantage l'usage actif.

She had a large passive vocabulary from years of reading but struggled to use those words when speaking.

Elle avait un grand vocabulaire passif grâce à des années de lecture mais avait du mal à utiliser ces mots en parlant.

5

muscle memory*mémoire musculaire · habitude physique · souvenir corporel*

DEF

the physical ability to perform a skilled movement automatically, without conscious thought, through repeated practice

Muscle memory in language applies to pronunciation and rhythm. When you have spoken a phrase hundreds of times, your mouth knows how to form it without you thinking. This is why drills and shadowing matter — you are building the physical memory of English sounds.

FR

Capacité physique à réaliser un mouvement habile automatiquement, sans pensée consciente, grâce à la pratique répétée.

La mémoire musculaire s'applique à la prononciation et au rythme. C'est pourquoi les exercices sont importants.

Pronunciation improves through muscle memory — your mouth needs to practise the sounds until they feel natural.

La prononciation s'améliore grâce à la mémoire musculaire — ta bouche doit pratiquer les sons jusqu'à ce qu'ils semblent naturels.

After months of shadowing, she had built muscle memory for English rhythm and stress patterns.

Après des mois de shadowing, elle avait construit une mémoire musculaire pour le rythme et les accents de l'anglais.



6

to get rusty*devenir rouillé · perdre ses compétences · s'émousser*

DEF

to lose skill or fluency through lack of use — to become less sharp or effective over time without practice

Get rusty is the informal, non-dramatic word for language attrition. Like a knife that is not sharpened, a language not used becomes dull. The good news: rust is reversible. A week of daily input is often enough to restore most of what was lost.

FR

Perdre compétence ou fluidité par manque d'utilisation — devenir moins efficace avec le temps sans pratique.

C'est un mot informel pour désigner l'attrition linguistique. La bonne nouvelle : la rouille est réversible.

Languages get rusty quickly without use — even a few weeks of daily listening can reverse the rust.

Les langues deviennent rapidement rouillées sans utilisation — même quelques semaines d'écoute quotidienne peuvent inverser la rouille.

Her German had got rusty after years of speaking only English, but it came back faster than expected.

Son allemand était devenu rouillé après des années à parler uniquement anglais, mais il est revenu plus vite que prévu.

7

to refresh your memory*rafraîchir la mémoire · réviser · se rappeler*

DEF

to remind yourself of something you previously learned or knew, especially after a period of not using it

Refresh your memory is the technology metaphor for reviewing what you knew. Like reloading a page, refreshing knowledge requires briefly re-engaging with it. In language learning, refreshing is much faster than initial learning — which is why spaced repetition is so effective.

FR

Te rappeler quelque chose que tu as appris ou su auparavant, surtout après une période sans l'utiliser.

C'est une métaphore technologique pour revoir ce que tu savais. Rafraîchir les connaissances est plus rapide que l'apprentissage initial.

After time away from English, start by refreshing your memory on the basics before moving to new material.

Après un temps loin de l'anglais, commence par rafraîchir ta mémoire sur les bases avant de passer à du nouveau contenu.

She refreshed her memory of English idioms by listening to old episodes before her first speaking session.

Elle a rafraîchi sa mémoire des idiomes anglais en écoutant de vieux épisodes avant sa première session de conversation.

8

to reconnect with something*se reconnecter · retrouver · rétablir un lien*

DEF

to re-establish a relationship, interest, or ability that had faded or been interrupted

Reconnect is the warmth word for returning to something you once loved or used. Reconnecting with English after a break is not punishment — it is reunion. This framing matters: learners who approach return with curiosity reconnect faster than those who approach with guilt.

FR

Rétablir une relation, un intérêt ou une capacité qui s'était estompé ou interrompu.

Reconnecter est un mot chaleureux pour revenir à quelque chose que tu aimais autrefois. C'est une réunion, pas une punition.

Reconnect with English through something you enjoy — music, a podcast, a film — not through exercises.

Reconnecte-toi avec l'anglais à travers quelque chose que tu aimes — musique, podcast, film — pas à travers des exercices.

She reconnected with her love of English by reading the novels that had inspired her years ago.

Elle s'est reconnectée avec son amour de l'anglais en lisant les romans qui l'avaient inspirée des années auparavant.



9

to retain information*retenir l'information · garder en mémoire · se souvenir*

DEF

to keep knowledge in memory over time, rather than forgetting it shortly after learning it

Retain information is the outcome that all vocabulary learning strategies aim for. Reading a word once does not mean retaining it. Retention requires repetition, context, emotional connection, and spacing. Building retention habits is more valuable than building a large initial vocabulary.

FR

Conserver des connaissances en mémoire au fil du temps, plutôt que de les oublier peu après les avoir apprises.

C'est l'objectif de toutes les stratégies d'apprentissage du vocabulaire. La rétention nécessite répétition et contexte.

The goal is not to learn words — it is to retain them long enough to use them.

L'objectif n'est pas d'apprendre des mots — c'est de les retenir assez longtemps pour les utiliser.

She retained vocabulary much better when she used new words in sentences within twenty-four hours of learning them.

Elle retenait beaucoup mieux le vocabulaire quand elle utilisait de nouveaux mots dans des phrases dans les vingt-quatre heures suivant leur apprentissage.

10

to lose your edge*perdre son tranchant · devenir moins efficace · s'émousser*

DEF

to become slightly less sharp, skilled, or effective than you were at your peak — through lack of practice or time away

Lose your edge is the sophisticated version of 'get rusty' — it implies that you once had an edge, a sharpness, a precision that has softened. This phrase is used by people who are advanced or were once very good. It captures the anxiety of a returning speaker who remembers how good they were.

FR

Devenir légèrement moins précis, habile ou efficace que tu ne l'étais à ton apogée, par manque de pratique.

C'est une version sophistiquée de 'devenir rouillé' — cela implique que tu avais une certaine précision qui s'est émoussée.

Take a month off English and you will feel like you have lost your edge — get back to it quickly.

Prends un mois de pause en anglais et tu sentiras que tu as perdu ton tranchant — retourne-y rapidement.

After six months without speaking English, she felt she had lost her edge in conversations.

Après six mois sans parler anglais, elle avait l'impression d'avoir perdu son tranchant dans les conversations.

11

the default mode network*le réseau en mode par défaut*

DEF

A group of brain regions active during rest, reflection and mind-wandering.

A neuroscience term; it does not mean that the brain is inactive.

FR

Un groupe de régions cérébrales actives pendant le repos, la réflexion et l'errance mentale.

Un terme de neurosciences ; cela ne veut pas dire que le cerveau est inactif.

The default mode network becomes active when attention turns inward.

Le réseau en mode par défaut devient actif lorsque l'attention se tourne vers l'intérieur.

Daydreaming engages parts of the default mode network.

La rêverie engage des parties du réseau en mode par défaut.



12

to be amazed by something*être émerveillé par quelque chose*

DEF

To feel great surprise and admiration because of something.

Amazed is normally followed by at or by, not of.

FR

Ressentir une grande surprise et une grande admiration à cause de quelque chose.

Étonné est normalement suivi de at ou de, pas de.

You may be amazed by how much English remains in your memory.

Vous serez peut-être étonné de voir à quel point l'anglais reste dans votre mémoire.

We were amazed by her rapid recovery.

Nous avons été étonnés par sa guérison rapide.

