

Atomic Habits Deep Dive Part 2

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

15 learning entries

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

1

to make it obvious

rendre évident · rendre clair · rendre manifeste

DEF

to design your environment so that the cues for a desired habit are impossible to miss — visible, prominent, and unavoidable

Make it obvious is the first of James Clear's Four Laws of Behaviour Change. If your English materials are hidden in a drawer, you won't use them. Put them where you cannot avoid seeing them.

FR

Concevoir ton environnement pour que les indices d'une habitude souhaitée soient impossibles à manquer.

Rendre évident est la première des Quatre Lois du Changement de Comportement de James Clear. Si tes matériaux d'anglais sont cachés dans un tiroir, tu ne les utiliseras pas. Mets-les où tu ne peux pas éviter de les voir.

Make it obvious: leave your vocabulary notebook on the kitchen table, not in a bag.

Rends-le évident : laisse ton carnet de vocabulaire sur la table de la cuisine, pas dans un sac.

She made her English practice obvious by putting headphones on the kitchen counter next to the coffee machine.

Elle a rendu sa pratique de l'anglais évidente en mettant des écouteurs sur le comptoir de la cuisine à côté de la machine à café.

2

to make it attractive

rendre attrayant · rendre séduisant · rendre plaisant

DEF

to pair a habit you need to build with something you already enjoy, so that doing the habit feels like a reward rather than a chore

Make it attractive is the second of James Clear's laws — using temptation bundling to link an unpleasant necessary action with a pleasant reward. Pair English listening with your morning coffee, not with your least favourite time of day.

FR

Associer une habitude que tu veux développer avec quelque chose que tu apprécies déjà, pour que faire cette habitude ressemble à une récompense plutôt qu'à une corvée.

Rendre attrayant est la deuxième loi de James Clear — utiliser le bundling de tentation pour lier une action désagréable nécessaire à une récompense agréable. Associe l'écoute d'anglais avec ton café du matin, pas avec ton moment de la journée le moins préféré.

Make it attractive: only listen to your favourite podcast while doing English practice.

Rends-le attrayant : écoute seulement ton podcast préféré pendant ta pratique de l'anglais.

She made vocabulary review attractive by doing it in a comfortable chair with good coffee — not at her desk.

Elle a rendu la révision de vocabulaire attrayante en le faisant dans une chaise confortable avec un bon café — pas à son bureau.



3

to make it easy*rendre facile · faciliter · simplifier*

DEF

to reduce the effort, friction or steps required to do something so that starting it feels effortless

Make it easy is the third law of Atomic Habits. The fewer steps between you and your English practice, the more likely you are to do it. If your podcast app is three taps away, you will practise less than if it opens automatically when you put in your headphones.

FR

Réduire l'effort, la friction ou les étapes nécessaires pour faire quelque chose afin que commencer soit sans effort.

Rendre facile est la troisième loi des Habitudes Atomiques. Moins il y a d'étapes entre toi et ta pratique de l'anglais, plus tu es susceptible de le faire. Si ton application de podcast nécessite trois tapotements, tu pratiqueras moins que si elle s'ouvre automatiquement quand tu mets tes écouteurs.

Make English practice easy — reduce the number of steps between you and the habit.

Rends la pratique de l'anglais facile — réduis le nombre d'étapes entre toi et l'habitude.

She made it easy by laying out her English notebook the night before so it was the first thing she saw.

Elle a rendu cela facile en préparant son carnet d'anglais la veille pour que ce soit la première chose qu'elle voit.

4

to make it satisfying*rendre satisfaisant · rendre agréable · rendre gratifiant*

DEF

to attach a positive feeling or immediate reward to a behaviour so that your brain wants to repeat it

Make it satisfying is the fourth and final law of Atomic Habits. Habits that feel good are repeated. Habits that feel neutral or unpleasant are abandoned. Adding a small celebration, treat, or feeling of completion to your English sessions tells your brain: this was worth doing.

FR

Attacher un sentiment positif ou une récompense immédiate à un comportement pour que ton cerveau veuille le répéter.

Rendre satisfaisant est la quatrième et dernière loi des Habitudes Atomiques. Les habitudes qui sont agréables sont répétées. Les habitudes qui sont neutres ou désagréables sont abandonnées. Ajouter une petite célébration, une friandise ou un sentiment d'accomplissement à tes sessions d'anglais indique à ton cerveau : cela valait la peine d'être fait.

Make English study satisfying in the moment — your brain repeats what feels good.

Rends l'étude de l'anglais satisfaisante sur le moment — ton cerveau répète ce qui est agréable.

She made sessions satisfying by tracking them on a wall chart — the visual streak was its own reward.

Elle a rendu les sessions satisfaisantes en les suivant sur un tableau mural — la série visuelle était sa propre récompense.

5

to reduce friction*réduire la friction · diminuer la résistance · faciliter l'accès*

DEF

to remove the obstacles, effort or inconvenience that stand between you and a behaviour you want to do

Reduce friction is the design principle behind habit formation. Friction is everything that makes starting harder: distance to a gym, number of app taps, noise in your study space. Every small reduction in friction makes the habit slightly more likely. It compounds over time.

FR

Éliminer les obstacles, l'effort ou l'inconvénient qui se dressent entre toi et un comportement que tu veux adopter.

Réduire la friction est le principe de conception derrière la formation d'habitudes. La friction est tout ce qui rend le démarrage plus difficile : distance à une salle de sport, nombre de tapotements sur une application, bruit dans ton espace d'étude. Chaque petite réduction de friction rend l'habitude légèrement plus probable. Cela s'accumule avec le temps.

Reduce friction for English practice — close the apps that distract you before you begin.

Réduis la friction pour la pratique de l'anglais — ferme les applications qui te distraient avant de commencer.

She reduced friction by creating a dedicated English folder on her phone home screen so starting was instant.

Elle a réduit la friction en créant un dossier dédié à l'anglais sur l'écran d'accueil de son téléphone pour que le démarrage soit instantané.



6

environment design

conception de l'environnement · aménagement de l'environnement · design de l'environnement

DEF

deliberately arranging your physical or digital surroundings to make desired behaviours easier and undesired behaviours harder

Environment design is the architect's approach to habit building. Instead of relying on willpower, you build an environment where the right choices are automatic. For English learners, this means: phone language set to English, English podcasts ready, English books visible.

FR

Organiser délibérément ton environnement physique ou numérique pour rendre les comportements souhaités plus faciles et les comportements non souhaités plus difficiles.

La conception de l'environnement est l'approche de l'architecte pour construire des habitudes. Au lieu de compter sur la volonté, tu construis un environnement où les bons choix sont automatiques. Pour les apprenants d'anglais, cela signifie : langue du téléphone réglée sur l'anglais, podcasts en anglais prêts, livres en anglais visibles.

Design your environment for English — your surroundings should make practice the path of least resistance.

Conçois ton environnement pour l'anglais — ton environnement devrait rendre la pratique le chemin de la moindre résistance.

He improved his listening not by forcing himself but by engineering his environment: English-only podcast feeds.

Il a amélioré son écoute non pas en se forçant mais en concevant son environnement : des flux de podcasts uniquement en anglais.

7

to prime something

préparer quelque chose · mettre en place · préparer à l'avance

DEF

to prepare something in advance so that it is ready to use immediately — setting up conditions for the desired behaviour

Prime is the setup verb: you do the preparation before you need the thing, so when the moment comes, no effort is required.

Priming for English: laying out your notebook, loading your podcast app, having your vocabulary list open. Remove the setup friction before the session.

FR

Préparer quelque chose à l'avance pour qu'il soit prêt à être utilisé immédiatement — établir les conditions pour le comportement souhaité.

Préparer est le verbe de mise en place : tu fais la préparation avant d'avoir besoin de la chose, donc quand le moment arrive, aucun effort n'est requis. Préparer pour l'anglais : sortir ton carnet, charger ton application de podcast, avoir ta liste de vocabulaire ouverte. Élimine la friction de préparation avant la session.

Prime your study space the night before — notebook open, pen ready, podcast queued.

Prépare ton espace d'étude la veille — carnet ouvert, stylo prêt, podcast en attente.

She primed her commute for listening by loading podcasts in advance every Sunday evening.

Elle a préparé son trajet pour écouter en chargeant des podcasts à l'avance chaque dimanche soir.



8

cue-routine-reward

indice-routine-récompense · signal-comportement-récompense · boucle d'habitude

DEF

the three-part structure of a habit loop: a trigger (cue) leads to a behaviour (routine) which produces a positive outcome (reward)

Cue-routine-reward is the full name for the habit loop. Understanding all three parts is what gives you control over your habits — you can change the cue, swap the routine, or redesign the reward. For English learners: identify which cue already exists, attach the English routine to it, and add a satisfying reward.

FR

La structure en trois parties d'une boucle d'habitude : un déclencheur (indice) mène à un comportement (routine) qui produit un résultat positif (récompense).

Indice-routine-récompense est le nom complet de la boucle d'habitude. Comprendre les trois parties te donne le contrôle sur tes habitudes — tu peux changer l'indice, échanger la routine ou redessiner la récompense. Pour les apprenants d'anglais : identifie quel indice existe déjà, attache la routine anglaise à celui-ci et ajoute une récompense satisfaisante.

Map your English habit using cue-routine-reward and you will understand exactly where it is breaking down.

Cartographie ton habitude d'anglais en utilisant indice-routine-récompense et tu comprendras exactement où ça ne fonctionne pas.

She mapped her bad habit and her good one using cue-routine-reward and realised they shared the same cue.

Elle a cartographié sa mauvaise habitude et sa bonne en utilisant indice-routine-récompense et a réalisé qu'elles partageaient le même indice.

9

identity-based habits

habitudes basées sur l'identité · habitudes identitaires · habitudes liées à l'identité

DEF

the idea that long-lasting habits are built not around outcomes but around who you want to become — 'I am a daily English learner'

Identity-based habits is the most powerful framing in Atomic Habits. Instead of saying 'I want to learn English', you say 'I am someone who practises English every day'. Every practice session is then evidence of that identity, which reinforces both the habit and the self-image.

FR

L'idée que les habitudes durables se construisent non pas autour des résultats mais autour de qui tu veux devenir — 'Je suis un apprenant d'anglais quotidien'.

Les habitudes basées sur l'identité sont le cadre le plus puissant dans les Habitudes Atomiques. Au lieu de dire 'Je veux apprendre l'anglais', tu dis 'Je suis quelqu'un qui pratique l'anglais tous les jours'. Chaque session de pratique est alors une preuve de cette identité, ce qui renforce à la fois l'habitude et l'image de soi.

Shift from outcome goals to identity: say 'I am an English learner' rather than 'I want to learn English'.

Passe des objectifs de résultats à l'identité : dis 'Je suis un apprenant d'anglais' plutôt que 'Je veux apprendre l'anglais'.

Once she started thinking of herself as an English person rather than a learner, her habits became effortless.

Une fois qu'elle a commencé à se considérer comme une personne anglophone plutôt que comme une apprenante, ses habitudes sont devenues sans effort.



10

two-minute rule*règle des deux minutes · principe des deux minutes · règle des 2 minutes*

DEF

the principle that any new habit should start as something that takes two minutes or less, making starting easy and the habit impossible to skip

The two-minute rule is James Clear's anti-procrastination tool. You cannot convince yourself to practise English for an hour when you are tired, but you can always do two minutes. Once you start, you often continue. The rule is about getting started, not staying small.

FR

Le principe selon lequel toute nouvelle habitude devrait commencer par quelque chose qui prend deux minutes ou moins, rendant le démarrage facile et l'habitude impossible à sauter.

La règle des deux minutes est l'outil anti-procrastination de James Clear. Tu ne peux pas te convaincre de pratiquer l'anglais pendant une heure quand tu es fatigué, mais tu peux toujours faire deux minutes. Une fois que tu commences, tu continues souvent. La règle concerne le démarrage, pas le fait de rester petit.

Apply the two-minute rule — start your English session with just two minutes and see what happens.

Applique la règle des deux minutes — commence ta session d'anglais avec juste deux minutes et vois ce qui se passe.

She used the two-minute rule and found that her 'two-minute' sessions regularly stretched to thirty.

Elle a utilisé la règle des deux minutes et a constaté que ses sessions de 'deux minutes' s'étendaient régulièrement à trente.

11

pointing and calling*pointer et appeler*

DEF

A safety method in which a person points at an item and says its status aloud.

Originally associated with Japanese railways; it makes unconscious actions visible.

FR

Une méthode de sécurité dans laquelle une personne montre un objet et indique à haute voix son statut.

Initialement associé aux chemins de fer japonais ; il rend visibles les actions inconscientes.

Pointing and calling can interrupt an automatic habit.

Pointer et appeler peut interrompre une habitude automatique.

The driver used pointing and calling before departure.

Le chauffeur avait l'habitude de pointer et d'appeler avant le départ.

12

to make a cue invisible*rendre un signal invisible*

DEF

To remove a trigger from sight so that it is less likely to start a habit.

The inversion of the first law of behaviour change: make it obvious.

FR

Supprimer un déclencheur de la vue afin qu'il soit moins susceptible de créer une habitude.

L'inversion de la première loi du changement de comportement : la rendre évidente.

Put the phone away to make the cue invisible.

Rangez le téléphone pour rendre le signal invisible.

She made the snack cue invisible by clearing the desk.

Elle a rendu invisible le signal de collation en débarrassant le bureau.



13

a craving*une envie*

DEF

A strong desire that motivates a habit.

Craving is the motivational force; the cue merely predicts a reward.

FR

Un désir fort qui motive une habitude.

L'envie est la force de motivation ; le signal prédit simplement une récompense.

The cue creates a craving for the expected reward.

Le signal crée une envie de la récompense attendue.

He felt a strong craving for sugar.

Il ressentait une forte envie de sucre.

14

a trigger*un déclencheur*

DEF

An event or signal that starts a reaction or habitual behaviour.

In habit science, trigger and cue are often used similarly.

FR

Un événement ou un signal qui déclenche une réaction ou un comportement habituel.

Dans la science des habitudes, le déclencheur et le signal sont souvent utilisés de la même manière.

Stress can be a trigger for mindless scrolling.

Le stress peut être un déclencheur d'un défilement inconsidéré.

The alarm acts as a trigger for her morning routine.

L'alarme agit comme un déclencheur pour sa routine matinale.

15

a disciplined person*une personne disciplinée*

DEF

Someone who consistently controls behaviour in pursuit of a goal.

The episode contrasts relying on discipline with designing a supportive environment.

FR

Quelqu'un qui contrôle constamment son comportement dans la poursuite d'un objectif.

L'épisode oppose le recours à la discipline à la conception d'un environnement favorable.

A disciplined person still benefits from fewer temptations.

Une personne disciplinée bénéficie toujours de moins de tentations.

She is disciplined, but she also plans carefully.

Elle est disciplinée, mais elle planifie aussi soigneusement.

