

Control Your Nerves Public Speaking Ep2

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

10 learning entries

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

1

to channel your nerves

canaliser ses nerfs · rediriger ses nerfs · transformer ses nerfs

DEF

to redirect nervous energy into something productive — using the adrenaline of anxiety to improve your performance rather than letting it paralyse you

Channel your nerves is the advanced speaker's approach to anxiety — not eliminating nerves, but directing them. The same physical state that causes freezing can cause sharpness if you reframe it as excitement.

FR

Rediriger l'énergie nerveuse vers quelque chose de productif.

Canaliser ses nerfs est une approche avancée de l'anxiété — il ne s'agit pas d'éliminer les nerfs, mais de les diriger.

Channel your nerves into energy — the adrenaline makes your voice clearer and your mind sharper.

Canalise tes nerfs en énergie — l'adrénaline rend ta voix plus claire et ton esprit plus vif.

The best public speakers don't remove their nerves — they channel them into charisma.

Les meilleurs orateurs ne suppriment pas leurs nerfs — ils les canalisent en charisme.

2

to pause for effect

faire une pause pour l'effet · marquer une pause · pause dramatique

DEF

to deliberately stop speaking for a moment to create emphasis, allow the audience to absorb what was just said, or build suspense

The pause is one of the most underused tools in speaking — most nervous speakers fill every silence with words. A well-timed pause creates power, not weakness. It signals confidence and gives the audience space to think.

FR

S'arrêter délibérément de parler pour créer de l'emphase ou du suspense.

La pause est un outil souvent sous-utilisé dans la prise de parole — une pause bien placée crée de la puissance, pas de la faiblesse.

Pause for effect before your key point — the silence will make the words that follow land harder.

Fais une pause pour l'effet avant ton point clé — le silence rendra les mots suivants plus percutants.

She learned to pause for effect and immediately sounded three times more confident than before.

Elle a appris à faire des pauses pour l'effet et a immédiatement semblé trois fois plus confiante qu'avant.



3

stage fright*trac · anxiété de performance · peur de la scène*

DEF

the intense nervousness or fear experienced before or during performing in front of an audience

Stage fright is the theatrical word for performance anxiety. Many learners experience it in English presentations, interviews, and meetings. The good news is that stage fright peaks before you begin and then reduces once you start. The trick is to begin — and the fear subsides naturally.

FR

La nervosité intense ressentie avant ou pendant une performance devant un public.

Le trac est le terme théâtral pour l'anxiété de performance. Beaucoup d'apprenants l'éprouvent lors de présentations en anglais.

Stage fright is normal before presenting in English — it almost always reduces once you begin speaking.

Le trac est normal avant de présenter en anglais — il diminue presque toujours une fois que tu commences à parler.

She had severe stage fright before her first English presentation but pushed through it and it was easier each time.

Elle avait un trac sévère avant sa première présentation en anglais mais a réussi à surmonter cela et c'était plus facile à chaque fois.

4

to steady yourself*se stabiliser · se calmer · se recentrer*

DEF

to calm yourself down physically and mentally before or during a high-pressure situation

Steady yourself is the self-regulation instruction. Before a presentation, interview, or difficult conversation in English, steadying yourself might mean: a deep breath, a slow exhale, a moment of stillness. Physical steadying produces mental steadying — this is physiology, not performance.

FR

Se calmer physiquement et mentalement avant ou pendant une situation stressante.

Se stabiliser est une instruction d'auto-régulation. Cela peut signifier : une respiration profonde, une exhalation lente, un moment de calme.

Take a moment to steady yourself before a difficult English conversation — breathe, slow down, begin.

Prends un moment pour te stabiliser avant une conversation difficile en anglais — respire, ralentis, commence.

She steadied herself before the interview with three deep breaths and noticed that her voice was calmer as a result.

Elle s'est stabilisée avant l'entretien avec trois respirations profondes et a remarqué que sa voix était plus calme en conséquence.

5

to make eye contact*établir un contact visuel · regarder dans les yeux · faire du contact visuel*

DEF

to look directly at the eyes of the person or people you are speaking to — signalling confidence and engagement

Make eye contact is a cultural and communicative act. In most English-speaking contexts, eye contact signals confidence, honesty, and interest. Avoiding it can signal nervousness, discomfort, or dishonesty — even if that is not the intention. For non-native speakers, maintaining eye contact while thinking in a second language is a genuine skill.

FR

Regarder directement dans les yeux de la personne à qui tu parles, montrant confiance et engagement.

Faire du contact visuel est un acte culturel et communicatif. Cela signale confiance et intérêt.

Make eye contact when you speak English — it signals confidence even when you do not feel it.

Établis un contact visuel quand tu parles anglais — cela signale la confiance même quand tu ne te sens pas confiant.

She practised making eye contact in mirror exercises and found it made her appear far more confident.

Elle a pratiqué le contact visuel dans des exercices devant le miroir et a constaté que cela la faisait paraître beaucoup plus confiante.



6

to keep your composure*garder son calme · rester serein · maintenir son calme*

DEF

to remain calm and controlled on the outside even when you feel anxious or uncertain on the inside

Keep your composure is the performance skill of appearing calm. You may feel nervous, but if you keep your composure — slow down, lower your voice, breathe deliberately — your audience perceives confidence. Composure is the outer performance of inner management.

FR

*Rester calme et contrôlé à l'extérieur même si tu te sens anxieux à l'intérieur.**Garder son calme est la compétence de performance qui consiste à paraître serein. Cela aide à donner une impression de confiance.**Keep your composure even when you make a mistake — your reaction to the mistake matters more than the mistake.**Garde ton calme même quand tu fais une erreur — ta réaction à l'erreur compte plus que l'erreur elle-même.**She lost her place in the presentation but kept her composure, paused, and continued without anyone noticing.**Elle a perdu sa place dans la présentation mais a gardé son calme, a fait une pause et a continué sans que personne ne s'en aperçoive.*

7

to own the room*captiver le public · dominer la scène · impressionner le public*

DEF

to command attention and project confidence so effectively that others naturally focus on you

Own the room is the public speaking aspiration. It describes the moment when a speaker has so much presence that all attention naturally falls to them. For English learners presenting or speaking in meetings, this is an achievable goal — it is not about language level, but body language, pace, and eye contact.

FR

*Attirer l'attention et projeter de la confiance pour que les autres se concentrent sur toi.**Posséder la scène est l'aspiration en prise de parole. Cela ne dépend pas du niveau de langue, mais du langage corporel et du contact visuel.**You do not need perfect English to own the room — you need confidence, pace, and eye contact.**Tu n'as pas besoin d'un anglais parfait pour captiver le public — tu as besoin de confiance, de rythme et de contact visuel.**She walked in nervous but ended up owning the room through her calm delivery and clear eye contact.**Elle est entrée nerveuse mais a fini par captiver le public grâce à sa livraison calme et son contact visuel clair.*

8

delivery*présentation · manière de communiquer · style de communication*

DEF

the manner in which you present or communicate content — including pace, tone, volume, clarity, and pausing

Delivery is what separates a good message from a great presentation. You can have excellent content in English but poor delivery makes it unmemorable. Conversely, average content with excellent delivery is far more impactful. For English learners, delivery is often the missing piece.

FR

*La manière dont tu présentes ou communique un contenu, y compris le rythme et le ton.**La présentation est ce qui sépare un bon message d'une grande présentation. Une bonne présentation est souvent la pièce manquante pour les apprenants d'anglais.**Work on your delivery as much as your content — how you say something in English matters as much as what you say.**Travaille sur ta présentation autant que sur ton contenu — la manière dont tu dis quelque chose en anglais compte autant que ce que tu dis.**Her content was excellent but her delivery needed work — she spoke too fast and paused in the wrong places.**Son contenu était excellent mais sa présentation avait besoin de travail — elle parlait trop vite et faisait des pauses aux mauvais endroits.*

9

to slow down deliberately*ralentir délibérément · parler plus lentement · prendre son temps*

DEF

to choose to speak more slowly as a purposeful technique — to give weight to your words and help your listener follow

Slow down deliberately is one of the most powerful public speaking techniques, and it is counterintuitive. When nervous, most people speed up. But deliberately slowing down signals confidence, gives you thinking time, and makes every word carry more weight. It is not about being slow — it is about being intentional.

FR

Choisir de parler plus lentement comme technique intentionnelle pour donner du poids à tes mots.

Ralentir délibérément est une technique puissante en prise de parole, signalant confiance et réflexion.

When you feel nervous speaking English, slow down deliberately — it signals confidence, not hesitation.

Quand tu te sens nerveux en parlant anglais, ralentis délibérément — cela signale la confiance, pas l'hésitation.

She trained herself to slow down deliberately before key points and noticed her audience paid closer attention.

Elle s'est entraînée à ralentir délibérément avant les points clés et a remarqué que son public prêtait plus attention.

10

to win over an audience*gagner le public · captiver l'audience · convaincre le public*

DEF

to gain the interest, trust, and approval of the people listening to you

Win over an audience is the public speaking aspiration. It does not require perfection — it requires authenticity, clarity, and connection. English learners often believe their accent or grammar prevents them from winning over an audience. In practice, audiences respond to sincerity and preparation, not linguistic perfection.

FR

Gagner l'intérêt, la confiance et l'approbation des personnes qui t'écoutent.

Gagner le public est l'aspiration en prise de parole. Cela nécessite authenticité et connexion.

You can win over any English-speaking audience with preparation, eye contact, and genuine enthusiasm.

Tu peux gagner n'importe quel public anglophone avec de la préparation, du contact visuel et un enthousiasme sincère.

She won over the audience in the first two minutes by telling a personal story that made everyone laugh.

Elle a conquis le public dans les deux premières minutes en racontant une histoire personnelle qui a fait rire tout le monde.

