

Control Your Voice Under Pressure Ep3

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

12 learning entries

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

1

to project your voice

projeter ta voix · faire porter ta voix · parler fort

DEF

to make your voice carry further by using breath support and resonance, without straining or shouting

Project your voice is actor and speaker training language — it is NOT about being louder, but about being fuller. Good voice projection comes from breathing, posture, and resonance, not volume. Critical for job interviews, presentations, and meetings in English.

FR

Faire en sorte que ta voix porte plus loin en utilisant le soutien de la respiration et la résonance, sans forcer ni crier.

Projeter ta voix ne signifie pas être plus fort, mais être plus plein. C'est essentiel pour les entretiens d'embauche et les présentations.

Project your voice — speak from the diaphragm, not the throat, and you will be heard without effort.

Projette ta voix — parle du diaphragme, pas de la gorge, et tu seras entendu sans effort.

She practised projecting her voice every morning and in meetings people started asking for her opinion more.

Elle s'est entraînée à projeter sa voix chaque matin et lors des réunions, les gens ont commencé à demander son avis davantage.

2

to speak with authority

parler avec autorité · s'exprimer avec assurance · parler avec confiance

DEF

to speak in a way that conveys confidence, expertise, and credibility — so that people naturally trust and pay attention to what you say

Speaking with authority is not about being aggressive or dominant — it is about vocal confidence, clarity, and the absence of hedging. Many learners undermine their excellent English with apologetic tone and excessive 'sorry, but...'.

FR

Parler d'une manière qui transmet confiance, expertise et crédibilité, pour que les gens te fassent naturellement confiance.

Parler avec autorité ne signifie pas être agressif, mais avoir confiance en sa voix et sa clarté.

Speak with authority — slow down, breathe, and trust that what you are about to say is worth hearing.

Parle avec autorité — ralentis, respire, et fais confiance à ce que tu es sur le point de dire.

The moment she stopped apologising for her accent and spoke with authority, the room started listening.

Au moment où elle a cessé de s'excuser pour son accent et a parlé avec autorité, la salle a commencé à écouter.



3

to command attention*captiver l'attention · attirer l'attention · retenir l'attention*

DEF

to cause others to stop, listen and focus on you — through presence, voice, or delivery rather than noise or aggression

Command attention is a quality that comes from confidence, not volume. A person who commands attention in English does not shout — they are clear, deliberate, and calm. For English learners, commanding attention in a second language is a real achievement and a real skill.

FR

Faire en sorte que les autres s'arrêtent, écoutent et se concentrent sur toi, grâce à ta présence ou ta voix.

Captiver l'attention vient de la confiance, pas du volume. C'est une compétence précieuse pour les apprenants d'anglais.

You do not need a loud voice to command attention — clarity and pace are more powerful than volume.

Tu n'as pas besoin d'une voix forte pour captiver l'attention — la clarté et le rythme sont plus puissants que le volume.

She commanded attention not by speaking loudly but by pausing before key points and maintaining eye contact.

Elle a captivé l'attention non pas en parlant fort, mais en faisant des pauses avant les points clés et en maintenant le contact visuel.

4

to raise your voice*élever la voix · parler plus fort · augmenter le volume*

DEF

to speak louder than usual — either to be heard in a noisy environment or to convey strong feeling

Raise your voice has two very different meanings. In a presentation, raising your voice means increasing volume for emphasis. In a conflict, it means losing control. For English learners, understanding when and how to raise your voice — versus lowering it — is part of expressive communication.

FR

Parler plus fort que d'habitude, soit pour être entendu dans un environnement bruyant, soit pour exprimer un sentiment fort.

Élever la voix peut signifier augmenter le volume pour l'emphase ou perdre le contrôle dans un conflit.

Raise your voice on key words for emphasis, not throughout — selective emphasis is more powerful.

Éleve ta voix sur les mots clés pour l'emphase, pas tout le temps — l'emphase sélective est plus puissante.

She learned to raise her voice at exactly the right moments and her presentations became more compelling.

Elle a appris à élever sa voix aux moments précis et ses présentations sont devenues plus captivantes.

5

to lower your voice*baïsser la voix · parler plus doucement · réduire le volume*

DEF

to speak more quietly than usual — for emphasis, to create intimacy, or to draw listeners closer

Lower your voice is the counterintuitive power move. A presenter who suddenly speaks very quietly does not lose the room — they pull the room in. Lowering your voice for emphasis is more effective than raising it, because it forces listeners to pay closer attention.

FR

Parler plus doucement que d'habitude, pour créer de l'intimité ou attirer l'attention des auditeurs.

Baïsser la voix est un mouvement de pouvoir contre-intuitif qui attire l'attention des auditeurs.

Lower your voice at key moments — it draws listeners in more powerfully than raising it.

Baïsse ta voix à des moments clés — cela attire les auditeurs plus puissamment que de l'élever.

She surprised the room by lowering her voice to almost a whisper at the most important line, and everyone leaned in.

Elle a surpris la salle en baïssant sa voix à presque un chuchotement au moment le plus important, et tout le monde s'est penché.



6

to assert yourself*s'affirmer · exprimer ses besoins · défendre ses droits*

DEF

to state your views, needs or rights confidently and clearly — without being aggressive or passive

Assert yourself is the confidence verb in communication. In English-speaking professional or social contexts, people who do not assert themselves are often misread as lacking opinions or competence. For learners, asserting yourself in a second language is doubly challenging — but doubly impactful when done well.

FR

Exprimer tes opinions, besoins ou droits avec confiance et clarté, sans être agressif ni passif.

S'affirmer est essentiel dans la communication, surtout en anglais, où ne pas le faire peut être mal interprété.

Assert yourself in English discussions — state your view clearly and do not wait to be invited.

Affirme-toi dans les discussions en anglais — exprime clairement ton avis et n'attends pas d'être invité.

She learned to assert herself in team meetings instead of waiting to be asked and quickly became more visible.

Elle a appris à s'affirmer lors des réunions d'équipe au lieu d'attendre qu'on lui demande et est rapidement devenue plus visible.

7

presence*présence · charisme · impact*

DEF

the quality of being fully and powerfully there — the sense that a person fills a room with their energy, attention, and confidence

Presence is the word for the quality that cannot be taught directly but can be developed. Speakers with presence are not necessarily the loudest or the most eloquent — they are the most fully there. They do not check their phone, they do not rush, they do not apologise for existing in the room.

FR

La qualité d'être pleinement et puissamment présent, remplissant une pièce de ton énergie et confiance.

La présence ne peut pas être enseignée directement, mais peut être développée par la pratique.

Presence is developed through practice — the more you speak English in public, the more natural your presence becomes.

La présence se développe par la pratique — plus tu parles anglais en public, plus ta présence devient naturelle.

She walked into the room with presence and before she had spoken a word, the room was already paying attention.

Elle est entrée dans la pièce avec présence et avant qu'elle ait prononcé un mot, la salle prêtait déjà attention.

8

to hold the floor*prendre la parole · garder le contrôle · maintenir la discussion*

DEF

to maintain control of a conversation or discussion — keeping speaking without being interrupted or losing the audience

Hold the floor is the parliamentary phrase for keeping your turn to speak. In meetings, presentations, and discussions, knowing how to hold the floor — using transitions, varying pace, building to key points — is a communicative power skill that English learners rarely practise deliberately.

FR

Maintenir le contrôle d'une conversation ou discussion, en continuant à parler sans être interrompu.

Savoir garder la parole est une compétence précieuse que les apprenants d'anglais pratiquent rarement.

Hold the floor with transition phrases like 'and furthermore', 'what this means is', 'let me come back to that'.

Garde la parole avec des phrases de transition comme 'et de plus', 'ce que cela signifie est', 'laisse-moi revenir à cela'.

She held the floor for twenty minutes in a heated discussion without once losing the audience's attention.

Elle a gardé la parole pendant vingt minutes dans une discussion animée sans jamais perdre l'attention du public.



9

to make your point*faire passer son message · exprimer son idée · communiquer son point*

DEF

to communicate your central idea clearly so that it is understood and remembered by the listener

Make your point is the communication goal for every sentence you speak. In English, making a point effectively means: stating it simply, supporting it with evidence, and landing on it deliberately. Many learners talk around their point — they build up to it and never quite say it. Learning to make your point directly is a fluency leap.

FR

Communiquer ton idée centrale clairement pour qu'elle soit comprise et retenue par l'auditeur.

Faire passer son message est l'objectif de chaque phrase que tu prononces.

Make your point early in English — do not build up to it, state it and then explain.

Fais passer ton message tôt en anglais — ne tourne pas autour du pot, exprime-le et ensuite explique.

She used to take three minutes to make a point that could be made in thirty seconds, and she worked on this directly.

Elle mettait trois minutes à faire un point qui pouvait être fait en trente secondes, et elle a travaillé là-dessus directement.

10

to vary your tone*varier le ton · changer de ton · modifier l'intonation*

DEF

to change the pitch, speed, and expressiveness of your voice rather than speaking in a flat, monotonous way

Vary your tone is the musicality instruction for speech. Monotone delivery makes even good content feel dull. By varying tone — rising on questions, dropping on conclusions, speeding up in lists, slowing before key points — you make your English both more natural and more engaging.

FR

Changer la hauteur, la vitesse et l'expressivité de ta voix au lieu de parler de manière monotone.

Varier le ton rend ton discours plus engageant et naturel.

Vary your tone when presenting — a monotone voice loses the listener within two minutes.

Varie ton ton lors de la présentation — une voix monotone fait perdre l'auditeur en deux minutes.

She recorded her presentation, realised her tone was flat throughout, and practised varying it by phrase.

Elle a enregistré sa présentation, s'est rendu compte que son ton était plat tout au long, et a pratiqué à le varier par phrase.

11

the three-part rule*la règle en trois parties*

DEF

A speaking structure that organises an answer into three clear points.

Groups of three are memorable and often sound complete in speeches.

FR

Une structure parlante qui organise une réponse en trois points clairs.

Les groupes de trois sont mémorables et semblent souvent complets dans les discours.

Use the three-part rule to organise your opinion.

Utilisez la règle des trois parties pour organiser votre opinion.

Her answer followed a simple three-part rule.

Sa réponse suivait une règle simple en trois parties.



12

to buy time*gagner du temps*

DEF

To gain a short period in which to think or prepare.

In conversation it often describes phrases that prevent an awkward silence.

FR

Gagner un court laps de temps pour réfléchir ou se préparer.

Dans une conversation, il décrit souvent des phrases qui évitent un silence gênant.

Let me think is a natural way to buy time.

Laissez-moi réfléchir, c'est une manière naturelle de gagner du temps.

He asked a question to buy time before answering.

Il a posé une question pour gagner du temps avant de répondre.

