

Calm English 100 Powerful Sentences Stage

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

15 learning entries

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

1

to absorb

absorber · capturer · retenir

DEF

to take in and retain information, language, or experience gradually and naturally, without active study

Absorb is the organic alternative to memorise — it suggests passive, natural acquisition rather than deliberate effort. Extensive listening creates the conditions for absorption: the brain takes in patterns without being consciously asked to.

FR

Prendre et garder des informations, une langue ou une expérience de manière naturelle et progressive, sans étude active.

Absorber est l'alternative organique à mémoriser — cela suggère une acquisition passive et naturelle plutôt qu'un effort délibéré.

Listen enough and you will start to absorb the rhythm of English without realising it.

Écoute suffisamment et tu commenceras à absorber le rythme de l'anglais sans t'en rendre compte.

Children absorb their first language without study — and adults can absorb more than they think.

Les enfants absorbent leur première langue sans étude — et les adultes peuvent absorber plus qu'ils ne le pensent.

2

to internalise

internaliser · intégrer · assimiler

DEF

to make something so deeply part of how you think and feel that it operates automatically, without conscious effort

Internalise is the deepest level of language learning — it is what happens when you stop translating and start thinking directly in English. You have not just learned a phrase; you have internalised it — it is now part of you.

FR

Faire en sorte qu'une chose fasse partie intégrante de ta façon de penser et de ressentir, de manière automatique et sans effort conscient.

Internaliser est le niveau le plus profond de l'apprentissage des langues — c'est ce qui se passe quand tu arrêtes de traduire et que tu commences à penser directement en anglais.

Once you internalise a phrase, you no longer think about it — you just use it.

Une fois que tu as internalisé une phrase, tu n'y penses plus — tu l'utilises simplement.

The goal of repetition is to internalise language until it stops feeling foreign.

L'objectif de la répétition est d'internaliser la langue jusqu'à ce qu'elle ne semble plus étrangère.



3

to process*traiter · analyser · comprendre*

DEF

to take in new information and work through it mentally until it becomes understood or usable

Process is the cognitive verb for what happens between hearing language and being able to use it. You can expose yourself to hundreds of sentences, but unless you process them — notice patterns, use them in context, retrieve them later — they do not stick. Processing is the hidden work of language learning.

FR

Prendre de nouvelles informations et les travailler mentalement jusqu'à ce qu'elles soient comprises ou utilisables.

Traiter est le verbe cognitif pour ce qui se passe entre entendre une langue et être capable de l'utiliser.

Give yourself time to process new language — understanding takes longer than memorising.

Donne-toi le temps de traiter la nouvelle langue — comprendre prend plus de temps que mémoriser.

She stopped trying to memorise words and instead focused on processing them through writing and speaking.

Elle a arrêté d'essayer de mémoriser des mots et s'est plutôt concentrée sur leur traitement par l'écriture et la parole.

4

to consolidate*consolider · renforcer · stabiliser*

DEF

to strengthen and make permanent what you have learned — by revisiting, using, and connecting it to existing knowledge

Consolidate is the neuroscience verb for long-term retention. The consolidation phase happens after learning, often during sleep, when the brain transfers information from short-term to long-term memory. Learners who consolidate — by reviewing, testing themselves, and using new language — retain far more than those who only expose themselves.

FR

Renforcer et rendre permanent ce que tu as appris en le revisitant, en l'utilisant et en le reliant à des connaissances existantes.

Consolider est le verbe neuroscientifique pour la rétention à long terme.

Consolidate your learning by using new vocabulary within 24 hours of encountering it.

Consolide ton apprentissage en utilisant le nouveau vocabulaire dans les 24 heures suivant sa rencontre.

She consolidated each week's new expressions by writing one short paragraph using all of them.

Elle a consolidé les nouvelles expressions de chaque semaine en écrivant un court paragraphe les utilisant toutes.

5

to make it stick*retenir · mémoriser · fixer*

DEF

to learn something in a way that lasts — using methods that move it into long-term memory rather than forgetting it quickly

Make it stick is the informal goal of every language learning session. The difference between studying and making it stick is context, emotion, and retrieval. Words learned in context, attached to a vivid example or emotion, retrieved after a delay — these are the ones that stick. Passive exposure rarely does.

FR

Apprendre quelque chose d'une manière qui dure, en utilisant des méthodes qui le déplacent vers la mémoire à long terme.

Faire en sorte que ça reste est l'objectif informel de chaque session d'apprentissage des langues.

To make vocabulary stick, use it in a real sentence, then revisit it three days later.

Pour faire en sorte que le vocabulaire reste, utilise-le dans une vraie phrase, puis revisite-le trois jours plus tard.

She found that writing new words in personal diary entries rather than vocabulary lists made them stick far longer.

Elle a découvert que rédiger de nouveaux mots dans des entrées de journal personnel plutôt que dans des listes de vocabulaire les faisait rester beaucoup plus longtemps.



6

input*entrée · input · matériel*

DEF

language that you receive and process — reading and listening material that you encounter in your target language
Input is Stephen Krashen's key concept. His hypothesis is that language acquisition happens primarily when learners receive input that is just slightly above their current level — comprehensible but challenging. The implication: exposing yourself to large quantities of meaningful English content is more effective than drilling grammar rules.

FR

Langue que tu reçois et que tu traites, comme du matériel de lecture et d'écoute dans ta langue cible.

L'input est le concept clé de Stephen Krashen.

Rich input — podcasts, films, books — is the fuel for real language acquisition.

Un input riche — podcasts, films, livres — est le carburant pour une véritable acquisition linguistique.

She replaced grammar exercises with hours of English input and her fluency improved faster than she expected.

Elle a remplacé les exercices de grammaire par des heures d'input en anglais et sa fluidité s'est améliorée plus vite qu'elle ne l'avait prévu.

7

output*production · sortie · expression*

DEF

language that you produce — speaking or writing in your target language, as opposed to receiving or listening
Output is the active side of language learning. Research suggests that output helps in ways input cannot: it pushes you to notice gaps, forces you to seek accurate forms, and gives you feedback on whether you have been understood. The cycle of input → processing → output is the core of acquisition.

FR

Langue que tu produis, comme parler ou écrire dans ta langue cible, par opposition à recevoir ou écouter.

La production est le côté actif de l'apprentissage des langues.

Balance your input with output — reading alone is not enough, you must produce the language regularly.

Équilibre ton input avec ta production — lire seul n'est pas suffisant, tu dois produire la langue régulièrement.

She dramatically increased her output by keeping an English journal and speaking to herself during her commute.

Elle a considérablement augmenté sa production en tenant un journal en anglais et en se parlant pendant son trajet.

8

to retrieve*récupérer · retrouver · se souvenir*

DEF

to pull information back from memory — to actively recall something you have previously learned
Retrieve is the memory science verb for recall. Research shows that the act of retrieval itself strengthens memory — more than additional study. This is the testing effect: testing yourself on vocabulary (not just re-reading it) is one of the most efficient things a language learner can do.

FR

Extraire des informations de la mémoire, rappeler activement quelque chose que tu as appris auparavant.

Récupérer est le verbe de la science de la mémoire pour le rappel.

Retrieve vocabulary actively through testing — flashcards, self-quizzing, writing from memory.

Récupère le vocabulaire activement par le biais de tests — flashcards, auto-évaluation, écriture de mémoire.

She stopped re-reading her notes and instead retrieved everything from memory, and her retention doubled.

Elle a arrêté de relire ses notes et a plutôt récupéré tout de mémoire, et sa rétention a doublé.



9

deep understanding*compréhension profonde · savoir approfondi · maîtrise*

DEF

comprehension that goes beyond surface-level knowledge — grasping why something works, not just that it works
Deep understanding in language learning means understanding the rule behind the rule: not just 'use present perfect here' but understanding why — what aspect of English grammar and temporal framing makes it the right choice. Without deep understanding, learners memorise exceptions rather than patterns.

FR

Compréhension qui va au-delà d'une connaissance superficielle, saisissant pourquoi quelque chose fonctionne, pas seulement que ça fonctionne.

La compréhension profonde dans l'apprentissage des langues signifie comprendre la règle derrière la règle.

Aim for deep understanding of grammar, not memorisation of rules — ask 'why' not just 'which'.

Vise une compréhension profonde de la grammaire, pas une mémorisation des règles — demande 'pourquoi' et pas seulement 'laquelle'.

She developed a deep understanding of English aspect by reading linguistic explanations rather than memorising tables.

Elle a développé une compréhension profonde de l'aspect anglais en lisant des explications linguistiques plutôt qu'en mémorisant des tableaux.

10

to digest*digérer · assimiler · intégrer*

DEF

to slowly process and fully understand new ideas or information — allowing time for things to sink in

Digest is the metabolic metaphor for learning. Just as food must be digested before the body can use its nutrients, new language must be digested before it becomes usable. Trying to learn too much too fast without digesting leads to the illusion of knowledge: you have been exposed, but not absorbed.

FR

Traiter lentement et comprendre pleinement de nouvelles idées ou informations, en laissant le temps aux choses de s'installer.

Digérer est la métaphore métabolique de l'apprentissage.

Digest new language slowly — cover one topic deeply rather than ten topics superficially.

Digère la nouvelle langue lentement — couvre un sujet en profondeur plutôt que dix sujets superficiellement.

She gave herself a full week to digest each grammar concept before moving on, and her accuracy improved.

Elle s'est donné une semaine entière pour digérer chaque concept grammatical avant de passer à autre chose, et sa précision s'est améliorée.

11

to gather your thoughts*pour rassembler vos pensées*

DEF

To take a moment to organise what you want to say.

A natural phrase before answering a difficult question.

FR

Prendre un moment pour organiser ce que vous voulez dire.

Une phrase naturelle avant de répondre à une question difficile.

Pause and gather your thoughts before you begin.

Faites une pause et rassemblez vos pensées avant de commencer.

She gathered her thoughts and gave a clear reply.

Elle rassembla ses pensées et donna une réponse claire.



12

to speak in public*parler en public*

DEF

To address an audience rather than one private listener.

Public speaking is the corresponding noun phrase.

FR

*S'adresser à un public plutôt qu'à un auditeur privé.**Parler en public est le groupe nominal correspondant.**Practising slowly can make it easier to speak in public.**S'entraîner lentement peut faciliter la prise de parole en public.**He first spoke in public at a school event.**Il a pris la parole pour la première fois en public lors d'un événement scolaire.*

13

to take your time*prendre son temps*

DEF

To proceed without rushing.

Often used as a reassuring instruction.

FR

*Pour procéder sans se presser.**Souvent utilisé comme instruction rassurante.**Take your time and let each sentence settle.**Prenez votre temps et laissez chaque phrase s'installer.**The interviewer told me to take my time.**L'intervieweur m'a dit de prendre mon temps.*

14

to share an idea*partager une idée*

DEF

To communicate a thought or suggestion to other people.

Share can take an object directly: share an idea, not share about an idea.

FR

*Communiquer une pensée ou une suggestion à d'autres personnes.**Partager peut prendre un objet directement : partager une idée, pas partager sur une idée.**Use a calm voice to share your idea clearly.**Utilisez une voix calme pour partager clairement votre idée.**She shared an idea that changed the project.**Elle a partagé une idée qui a changé le projet.*

15

step by step*pas à pas*

DEF

Gradually, through a sequence of manageable stages.

Used as an adverb or adjective; the adjective is often hyphenated.

FR

*Progressivement, à travers une séquence d'étapes gérables.**Utilisé comme adverbe ou adjectif ; l'adjectif est souvent coupé.**Build confidence step by step.**Développez la confiance étape par étape.**The guide explains the process step by step.**Le guide explique le processus étape par étape.*