

100 Shadowing Sentences to Rewire Your Brain

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

15 learning entries

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

1

to rewire your brain

reconnecter les neurones · réorganiser le cerveau · changer les habitudes

DEF

to change established neural pathways through new, repeated experiences — creating new automatic responses and breaking old ones

Rewire your brain is neuroscience language made accessible — neuroplasticity is the real science, but rewire is the metaphor that makes it actionable. Language learning literally rewires the brain when done consistently.

FR

Modifier les voies neuronales établies grâce à de nouvelles expériences répétées.

Le terme 'rewire' est une métaphore qui rend la neuroplasticité accessible et actionnable.

Shadowing rewires your brain to expect native speed, so the language stops feeling fast.

Le shadowing reconnecte ton cerveau pour s'attendre à une vitesse native, donc la langue ne semble plus rapide.

A hundred repetitions of the same sentence at native speed begins to rewire the neural pathways for that pattern.

Une centaine de répétitions de la même phrase à vitesse native commence à réorganiser les voies neuronales pour ce modèle.

2

to retrain your ear

réentraîner l'oreille · apprendre à écouter · affiner l'audition

DEF

to teach yourself to hear sounds, patterns, or distinctions in a new language that your ear was previously unable to distinguish

Retraining the ear is the hidden work of listening practice — before you can produce sounds correctly, you must be able to hear them accurately. The ear must be trained before the mouth can follow.

FR

Apprendre à entendre des sons ou des distinctions dans une nouvelle langue que tu ne pouvais pas distinguer auparavant.

Réentraîner l'oreille est essentiel avant de pouvoir produire les sons correctement.

Before you can produce the TH sound, you need to retrain your ear to hear the difference between TH and S.

Avant de pouvoir produire le son TH, tu dois réentraîner ton oreille à entendre la différence entre TH et S.

One hundred shadowing sentences a week is enough to retrain your ear to process English at natural speed.

Une centaine de phrases de shadowing par semaine suffit à réentraîner ton oreille à traiter l'anglais à vitesse naturelle.



3

neural pathway

voie neuronale · chemin neuronal · circuit nerveux

DEF

a series of connected nerve cells in the brain that form through repeated use — the physical basis of habit and skill
Neural pathway is the neuroscience concept behind language habits. Every time you use a piece of language correctly, you strengthen the neural pathway for it. This is why repetition matters and why early errors can become entrenched — the wrong pathway also gets strengthened. Knowing this frames practice as literal brain-building.

FR

Une série de cellules nerveuses connectées dans le cerveau qui se forment par l'utilisation répétée.

Les voies neuronales sont essentielles pour comprendre les habitudes linguistiques.

Every time you use a phrase correctly, you are strengthening the neural pathway that makes it automatic.

Chaque fois que tu utilises une phrase correctement, tu renforces la voie neuronale qui la rend automatique.

Learning a language is about building new neural pathways — repetition is not boring, it is biological.

Apprendre une langue consiste à construire de nouvelles voies neuronales — la répétition n'est pas ennuyeuse, elle est biologique.

4

to form a habit

former une habitude · établir une routine · créer un comportement

DEF

to establish a repeated behaviour through consistent practice until it becomes automatic and requires no conscious effort

Form a habit is the behaviour change phrase. In language learning, the most important habits are not grand study sessions but small, consistent daily behaviours: ten minutes of listening, one sentence of writing, one new word used in context. Habits do not require motivation — once formed, they run automatically.

FR

Établir un comportement répété par une pratique constante jusqu'à ce qu'il devienne automatique.

Former une habitude implique des comportements quotidiens petits mais constants.

Form a habit of listening to English every day — even ten minutes done consistently beats hours done occasionally.

Prends l'habitude d'écouter de l'anglais chaque jour — même dix minutes faites régulièrement valent mieux que des heures faites occasionnellement.

She formed a habit of journaling in English each morning and noticed steady improvement within weeks.

Elle a pris l'habitude d'écrire en anglais chaque matin et a remarqué une amélioration constante en quelques semaines.

5

muscle memory

mémoire musculaire · habitude physique · répétition automatique

DEF

the ability to perform a physical or motor skill automatically — after sufficient repetition that the body no longer needs conscious guidance

Muscle memory in language learning refers to the automatic, effortless reproduction of speech sounds and patterns. A learner who has strong muscle memory for English phonemes does not have to consciously place their tongue — the sound just comes. This is why pronunciation practice through repetition, not just explanation, is essential.

FR

La capacité d'exécuter une compétence physique automatiquement après une répétition suffisante.

La mémoire musculaire est essentielle pour reproduire les sons de la langue sans effort conscient.

Pronunciation becomes natural through muscle memory — you have to practise the sounds, not just study them.

La prononciation devient naturelle grâce à la mémoire musculaire — tu dois pratiquer les sons, pas seulement les étudier.

After years of speaking English, she had muscle memory for most sounds and no longer thought about them consciously.

Après des années à parler anglais, elle avait une mémoire musculaire pour la plupart des sons et n'y pensait plus consciemment.



6

deliberate practice*pratique délibérée · entraînement ciblé · exercice intentionnel*

DEF

focused, intentional training at the edge of your ability — designed to improve a specific skill through feedback and repetition

Deliberate practice is Anders Ericsson's concept. It explains that not all practice is equal — hours spent in comfort zones do not produce the same gains as hours spent at the edges of ability, with specific goals and feedback. For language learners, deliberate practice means targeting exactly the thing that is hardest, not just doing what you are already good at.

FR

Entraînement concentré et intentionnel à la limite de tes capacités pour améliorer une compétence spécifique.

La pratique délibérée cible les faiblesses plutôt que de se concentrer sur ce qui est déjà maîtrisé.

Deliberate practice means targeting your weaknesses — not doing what you are already comfortable with.

La pratique délibérée signifie cibler tes faiblesses — pas faire ce avec quoi tu es déjà à l'aise.

She spent months on deliberate practice of weak areas — connected speech and weak forms — and her listening improved rapidly.

Elle a passé des mois à pratiquer délibérément des zones faibles — la parole connectée et les formes faibles — et son écoute s'est améliorée rapidement.

7

to unlearn*désapprendre · oublier · remplacer une habitude*

DEF

to actively discard or replace a previously learned habit, pattern, or belief that is incorrect or no longer useful

Unlearn is one of the hardest verbs in language learning. You do not just add correct patterns — you must simultaneously stop using incorrect ones. Unlearning is harder than learning because the wrong pattern has its own neural pathway. It takes more deliberate effort to override an entrenched error than to build a new one from scratch.

FR

Éliminer ou remplacer activement une habitude ou une croyance incorrecte ou inutile.

Désapprendre est souvent plus difficile que d'apprendre de nouvelles choses.

Unlearning a bad pronunciation habit takes more effort than learning a new word — the wrong pathway is already there.

Désapprendre une mauvaise habitude de prononciation demande plus d'efforts que d'apprendre un nouveau mot — le mauvais chemin est déjà là.

She had to unlearn a whole set of false friends she had been using confidently but incorrectly for years.

Elle a dû désapprendre tout un ensemble de faux amis qu'elle utilisait avec confiance mais incorrectement depuis des années.

8

to pick something up*apprendre quelque chose · acquérir des connaissances · s'initier à*

DEF

to learn something informally — without structured study, through exposure, imitation, and immersion

Pick something up is the acquisition verb. When you pick up a language, you do not study it formally — you absorb it through use. This is the mode in which children learn their first language and in which adults can learn informally through travel, relationships, or media. It implies learning without deliberate effort.

FR

Apprendre quelque chose de manière informelle sans étude structurée, par l'exposition et l'imitation.

Apprendre quelque chose implique une absorption naturelle sans effort délibéré.

You can pick up a lot of natural English just from watching films without subtitles.

Tu peux apprendre beaucoup d'anglais naturel juste en regardant des films sans sous-titres.

She picked up most of her British slang from her housemates without realising she was learning.

Elle a appris la plupart de son argot britannique de ses colocataires sans réaliser qu'elle était en train d'apprendre.



9

to wire something in*intégrer quelque chose · ancrer une compétence · automatiser un comportement*

DEF

to make a behaviour or skill so deeply embedded in the brain that it operates without conscious thought

Wire something in is the neuroscience metaphor for deeply automatised skill. Once something is wired in — pronunciation, grammar patterns, vocabulary retrieval — it no longer requires working memory. The brain handles it automatically, freeing up conscious attention for the communicative task itself.

FR

Faire en sorte qu'un comportement ou une compétence soit profondément ancré dans le cerveau pour fonctionner sans pensée consciente.

Intégrer quelque chose signifie que cela devient automatique et ne nécessite plus d'attention consciente.

The goal of language practice is to wire everything in so that you can think about what to say, not how.

L'objectif de la pratique linguistique est d'intégrer tout pour que tu puisses penser à ce que tu veux dire, pas à comment le dire.

After months of shadowing practice, the intonation patterns had been wired in and she produced them effortlessly.

Après des mois de pratique de shadowing, les motifs d'intonation avaient été intégrés et elle les produisait sans effort.

10

consistency*consistance · régularité · stabilité*

DEF

the quality of doing something repeatedly and reliably over time — without large gaps or irregular effort

Consistency is the meta-skill of language learning. Talent, resources, and motivation matter less than consistent daily effort over months and years. A learner who spends fifteen minutes a day every day will outperform one who studies for six hours every few weeks. Consistency is what the brain needs to build and maintain neural pathways.

FR

La qualité de faire quelque chose de manière répétée et fiable dans le temps.

La consistance est essentielle pour construire et maintenir des voies neuronales.

Consistency beats intensity in language learning — fifteen minutes every day is better than three hours once a week.

La consistance l'emporte sur l'intensité dans l'apprentissage des langues — quinze minutes chaque jour valent mieux que trois heures une fois par semaine.

Her progress was not dramatic on any single day but her consistency over two years produced remarkable results.

Ses progrès n'étaient pas spectaculaires un jour donné, mais sa consistance sur deux ans a produit des résultats remarquables.

11

fast thinking*réflexion rapide*

DEF

Automatic and intuitive thinking that requires little conscious effort.

Corresponds broadly to System 1 in Kahneman's framework.

FR

Pensée automatique et intuitive qui nécessite peu d'effort conscient.

Correspond largement au système 1 dans le cadre de Kahneman.

Fast thinking helps you recognise a familiar face.

Une réflexion rapide vous aide à reconnaître un visage familier.

Fast thinking can also produce confident mistakes.

Une réflexion rapide peut également produire des erreurs confiantes.



12

slow thinking*réflexion lente*

DEF

Deliberate reasoning that requires attention and effort.

Corresponds broadly to System 2.

FR

Raisonnement délibéré qui nécessite de l'attention et des efforts.

Correspond globalement au système 2.

Slow thinking is useful when the obvious answer may be wrong.

Une réflexion lente est utile lorsque la réponse évidente peut être fausse.

The calculation required slow thinking.

Le calcul nécessitait une réflexion lente.

13

the halo effect*l'effet de halo*

DEF

The tendency for one positive impression to influence unrelated judgements.

For example, attractiveness or confidence may make someone seem more competent.

FR

La tendance d'une impression positive à influencer des jugements sans rapport.

Par exemple, l'attractivité ou la confiance en soi peuvent donner l'impression qu'une personne est plus compétente.

The halo effect changed how the interviewer judged him.

L'effet de halo a changé la façon dont l'intervieweur le jugeait.

A beautiful design can create a halo effect around a product.

Un beau design peut créer un effet de halo autour d'un produit.

14

the planning fallacy*l'erreur de planification*

DEF

The tendency to predict that a task will take less time than it actually does.

A cognitive bias affecting individuals and organisations.

FR

Tendance à prédire qu'une tâche prendra moins de temps qu'elle ne le fait réellement.

Un biais cognitif affectant les individus et les organisations.

The planning fallacy made the schedule unrealistic.

L'erreur de planification a rendu le calendrier irréaliste.

Past data can reduce the planning fallacy.

Les données antérieures peuvent réduire les erreurs de planification.

15

the experiencing self*le soi expérimentant*

DEF

The self that feels what is happening in the present moment.

It contrasts with the remembering self that constructs the later narrative.

FR

Le moi qui ressent ce qui se passe dans le moment présent.

Cela contraste avec le souvenir de soi qui construit le récit ultérieur.

The experiencing self lives in the present.

Le moi expérimentant vit dans le présent.

Her experiencing self disliked the final hour of the journey.

Son moi expérimenté n'aimait pas la dernière heure du voyage.

