

Ancient Japanese Techniques to Learn English

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

15 learning entries

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

1

spaced repetition

répétition espacée · révision espacée

DEF

a learning technique in which material is reviewed at gradually increasing intervals, exploiting the psychological spacing effect to maximise long-term retention

Spaced repetition is backed by decades of memory research — reviewing something just before you would naturally forget it is the most efficient way to move it into long-term memory. Essential vocabulary for anyone building a serious study habit.

FR

Une technique d'apprentissage où le matériel est revu à des intervalles croissants pour maximiser la rétention à long terme.

La répétition espacée est soutenue par des recherches sur la mémoire — revoir quelque chose juste avant de l'oublier est la méthode la plus efficace pour le mémoriser à long terme.

Spaced repetition means reviewing a word after one day, then three days, then a week — not ten times in one day.

La répétition espacée signifie revoir un mot après un jour, puis trois jours, puis une semaine — pas dix fois en un jour.

She used spaced repetition to retain two thousand words in six months with only fifteen minutes a day.

Elle a utilisé la répétition espacée pour retenir deux mille mots en six mois avec seulement quinze minutes par jour.

2

to immerse yourself

s'immerger · plonger

DEF

to surround yourself completely with a language or subject so that it becomes unavoidable — creating the conditions for deep, rapid absorption

Immerse yourself is the full-body alternative to study — instead of sitting with a textbook, you saturate your life with the language. It is particularly effective because it mimics the way children acquire language.

FR

S'entourer complètement d'une langue ou d'un sujet pour en faciliter l'apprentissage.

S'immerger est l'alternative totale à l'étude — au lieu de rester avec un manuel, tu imprègnes ta vie de la langue.

Immerse yourself in English: change your phone, your podcasts, your reading — make English unavoidable.

Immerge-toi dans l'anglais : change ton téléphone, tes podcasts, ta lecture — rends l'anglais inévitable.

She immersed herself so deeply that she started dreaming in English after three months.

Elle s'est tellement immergée qu'elle a commencé à rêver en anglais après trois mois.



3

to review regularly*réviser régulièrement · revoir régulièrement*

DEF

to return to previously studied material at intervals — ensuring it is not forgotten and moves into long-term memory
Review regularly is the habit that underpins all effective vocabulary retention. Without regular review, newly learned words fade within days. The interval between reviews can be extended over time as material becomes more familiar — this is the principle behind spaced repetition systems.

FR

Retourner au matériel étudié précédemment à intervalles pour s'assurer qu'il n'est pas oublié.

Réviser régulièrement est l'habitude qui soutient toute rétention efficace du vocabulaire.

Review regularly instead of re-learning — returning to material is faster and more effective than starting over.

Réviser régulièrement au lieu de réapprendre — revenir au matériel est plus rapide et plus efficace que de recommencer.

She set a weekly review session for all vocabulary she had encountered in the past month and her retention improved dramatically.

Elle a fixé une session de révision hebdomadaire pour tout le vocabulaire qu'elle avait rencontré le mois dernier et sa rétention s'est améliorée de manière spectaculaire.

4

context clues*indices contextuels · pistes contextuelles*

DEF

the information within a text or conversation that helps you understand the meaning of an unknown word or phrase
Context clues are the reading and listening strategy that allows learners to keep moving when they hit an unknown word. Rather than stopping and looking it up, a skilled reader uses context clues — surrounding words, sentence structure, topic — to infer meaning. This is what fluent readers do automatically.

FR

Les informations dans un texte ou une conversation qui aident à comprendre le sens d'un mot ou d'une phrase inconnue.

Les indices contextuels permettent aux apprenants de continuer à avancer lorsqu'ils rencontrent un mot inconnu.

Train yourself to use context clues before reaching for a dictionary — you will understand more than you expect.

Entraîne-toi à utiliser les indices contextuels avant de prendre un dictionnaire — tu comprendras plus que tu ne le penses.

She did not know the word but used context clues from the rest of the paragraph to work out the meaning correctly.

Elle ne connaissait pas le mot mais a utilisé les indices contextuels du reste du paragraphe pour en déduire le sens correctement.

5

active recall*rappel actif · rappel*

DEF

the practice of retrieving information from memory — rather than passively re-reading or reviewing it
Active recall is the most evidence-backed vocabulary technique. Instead of reading your notes again, you close the book and try to remember. Instead of looking at a flashcard with the answer showing, you hide it and try to recall. The act of retrieval itself — even when you get it wrong — strengthens the memory far more than passive review.

FR

La pratique de récupérer des informations de la mémoire au lieu de les relire passivement.

Le rappel actif est la technique de vocabulaire la plus soutenue par des preuves.

Active recall is more effective than re-reading — test yourself, do not just review your notes.

Le rappel actif est plus efficace que la relecture — teste-toi, ne fais pas que revoir tes notes.

She replaced all passive revision with active recall exercises and her test scores improved immediately.

Elle a remplacé toute révision passive par des exercices de rappel actif et ses résultats aux tests se sont améliorés immédiatement.



6

to chunk information*regrouper l'information · segmenter l'information*

DEF

to group individual pieces of language into larger meaningful units — making them easier to learn and retrieve

Chunking is the psycholinguistic technique that mirrors how the brain naturally stores language. Native speakers do not store individual words — they store chunks: 'a piece of', 'in the long run', 'by the way'. Learning English in chunks rather than individual words means learning language the way it is actually used.

FR

Regrouper des morceaux individuels de langue en unités significatives plus grandes pour faciliter l'apprentissage.

Le regroupement reflète la façon dont le cerveau stocke naturellement la langue.

Chunk vocabulary instead of learning single words — learn 'make a decision', not just 'make' and 'decision'.

Regroupe le vocabulaire au lieu d'apprendre des mots isolés — apprends 'prendre une décision', pas seulement 'prendre' et 'décision'.

She started chunking new vocabulary in collocations and phrases and her output became far more natural.

Elle a commencé à regrouper le nouveau vocabulaire en collocations et phrases et sa production est devenue beaucoup plus naturelle.

7

to test yourself*te tester · vérifier tes connaissances*

DEF

to check your own knowledge by trying to recall or produce something without looking at the answer first

Test yourself is the active learning instruction. It is the everyday version of active recall. Flashcards (answer side down), writing from memory, speaking without notes — all of these are forms of testing yourself. Research consistently shows that self-testing outperforms studying for retention.

FR

Vérifier tes connaissances en essayant de te souvenir ou de produire quelque chose sans regarder la réponse d'abord.

Te tester est l'instruction d'apprentissage actif.

Test yourself on vocabulary by writing it in a sentence from memory before checking if you were right.

Teste-toi sur le vocabulaire en l'écrivant dans une phrase de mémoire avant de vérifier si tu avais raison.

She got into the habit of testing herself on new phrases before looking at her notes and her retention soared.

Elle a pris l'habitude de se tester sur de nouvelles phrases avant de regarder ses notes et sa rétention a grimpé en flèche.

8

to build on something*s'appuyer sur quelque chose · bâtir sur quelque chose*

DEF

to use existing knowledge or skills as a foundation and develop it further

Build on something is the scaffolding metaphor in learning. You cannot learn advanced grammar without basic grammar to build on. You cannot learn academic vocabulary without general vocabulary to build on. Every stage of language learning is building on the previous stage — which is why gaps in the foundation eventually slow progress.

FR

Utiliser des connaissances ou compétences existantes comme base pour se développer davantage.

S'appuyer sur quelque chose est la métaphore de l'apprentissage.

Build on what you already know — advanced English is just basic English used more precisely.

Appuie-toi sur ce que tu sais déjà — l'anglais avancé n'est que de l'anglais de base utilisé plus précisément.

She built on her strong grammar foundation to develop more sophisticated written expression over time.

Elle s'est appuyée sur sa solide base grammaticale pour développer une expression écrite plus sophistiquée au fil du temps.



9

to track your progress*suivre tes progrès · tracer tes progrès*

DEF

to measure and record how much you have improved over time — so you can see growth that day-to-day feels invisible

Track your progress is the motivation tool. Progress in language learning is often invisible because it is gradual. You do not notice daily improvement — you notice it when you look back six months. Keeping a record — recordings, journal entries, test results — makes the invisible visible and sustains motivation through plateaus.

FR

Mesurer et enregistrer combien tu as progressé au fil du temps.

Suivre tes progrès est un outil de motivation.

Track your progress by recording yourself speaking monthly — comparing recordings across time is motivating.

Suis tes progrès en t'enregistrant en train de parler chaque mois — comparer les enregistrements dans le temps est motivant.

She kept a listening comprehension log and tracking her progress showed her that she had improved more than she thought.

Elle a tenu un journal de compréhension orale et suivre ses progrès lui a montré qu'elle s'était améliorée plus qu'elle ne le pensait.

10

to reinforce*renforcer · consolider*

DEF

to strengthen a behaviour, skill, or piece of knowledge by repeating or revisiting it

Reinforce is the behaviourist and neuroscience term for strengthening what you have already learned. In language learning, reinforcement comes from using language in real contexts. You can reinforce vocabulary by hearing it again in a podcast, using it in a conversation, or seeing it in a new text. Each encounter deepens the neural encoding.

FR

Renforcer un comportement, une compétence ou une connaissance en le répétant ou en le revisitant.

Renforcer est le terme pour renforcer ce que tu as déjà appris.

Reinforce new vocabulary by using it in three different sentences — one per day over three days.

Renforce le nouveau vocabulaire en l'utilisant dans trois phrases différentes — une par jour pendant trois jours.

She reinforced each new expression by looking for it in the wild — in films, articles, and conversations.

Elle a renforcé chaque nouvelle expression en la cherchant dans la nature — dans des films, des articles et des conversations.

11

a beginner's mind*un esprit de débutant*

DEF

An open and curious attitude that is not limited by assumptions of expertise.

From the Japanese Zen concept shoshin.

FR

Une attitude ouverte et curieuse qui ne se limite pas à des hypothèses d'expertise.

Du concept japonais Zen Shoshin.

Approach pronunciation with a beginner's mind.

Abordez la prononciation avec l'esprit d'un débutant.

A beginner's mind helped the expert notice a basic mistake.

L'esprit d'un débutant a aidé l'expert à remarquer une erreur fondamentale.



12

to practise out loud*s'entraîner à voix haute*

DEF

To practise by speaking audibly rather than silently.

Out loud is especially important for pronunciation and speaking fluency.

FR

S'entraîner en parlant de manière audible plutôt qu'en silence.

L'expression à voix haute est particulièrement importante pour la prononciation et la fluidité orale.

Read the dialogue out loud every day.

Lisez le dialogue à haute voix chaque jour.

She practised the presentation out loud in the kitchen.

Elle a répété la présentation à voix haute dans la cuisine.

13

to stop memorising single words*arrêter de mémoriser des mots isolés*

DEF

To learn vocabulary through phrases and context rather than isolated items.

The -ing form follows stop when the activity itself ends.

FR

Apprendre le vocabulaire à travers des phrases et du contexte plutôt que des éléments isolés.

La forme -ing suit stop lorsque l'activité elle-même se termine.

Stop memorising single words and collect useful chunks.

Arrêtez de mémoriser des mots simples et collectez des morceaux utiles.

He stopped memorising lists and began reading stories.

Il a arrêté de mémoriser des listes et a commencé à lire des histoires.

14

every single day*chaque jour*

DEF

Every day without exception, with strong emphasis on consistency.

Single intensifies every; it does not change the frequency.

FR

Tous les jours sans exception, avec un fort accent sur la cohérence.

Single intensifie chaque ; cela ne change pas la fréquence.

Ten minutes every single day can build a strong habit.

Dix minutes chaque jour peuvent créer une habitude solide.

She wrote one paragraph every single day.

Elle écrivait un paragraphe chaque jour.

15

mastery*maîtrise*

DEF

A very high level of skill or understanding developed through practice.

Mastery describes a process as well as an eventual level of excellence.

FR

Un très haut niveau de compétence ou de compréhension développé par la pratique.

La maîtrise décrit un processus ainsi qu'un éventuel niveau d'excellence.

Mastery grows through careful repetition.

La maîtrise grandit grâce à une répétition minutieuse.

Years of practice gave her mastery of the instrument.

Des années de pratique lui ont permis de maîtriser l'instrument.

