

Mics Off 2 Work Isn't Everything

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

10 learning entries

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

1

work-life balance

équilibre travail-vie · équilibre de vie · balance

DEF

the healthy distribution of time and energy between professional responsibilities and personal life, rest, relationships, and wellbeing

Work-life balance is one of the most discussed concepts in modern English — it appears in job interviews, wellness conversations, and cultural critiques of hustle culture. Knowing how to discuss it naturally is essential for professional English.

FR

La distribution saine du temps et de l'énergie entre les responsabilités professionnelles et la vie personnelle, le repos, les relations et le bien-être.

L'équilibre travail-vie est un concept très discuté dans l'anglais moderne, essentiel pour les conversations professionnelles.

Work-life balance is not about working less — it is about not letting work take everything.

L'équilibre travail-vie n'est pas une question de travailler moins — c'est une question de ne pas laisser le travail tout prendre.

She finally found her work-life balance when she started treating English study as part of her personal time, not a chore.

Elle a enfin trouvé son équilibre travail-vie quand elle a commencé à considérer l'étude de l'anglais comme une partie de son temps personnel, pas une corvée.

2

to draw the line

tracer la limite · fixer une limite · établir une frontière

DEF

to set a limit on what you are willing to accept or do; to decide that something has gone far enough

Draw the line is the moment of self-assertion — you are saying 'this is where I stop'. Essential for professional conversations about workload, boundaries, and expectations. One of the most useful idioms for assertive English.

FR

Fixer une limite sur ce que tu es prêt à accepter ou à faire ; décider que quelque chose a assez duré.

Tracer la limite est un moment d'affirmation de soi — tu dis 'c'est là que je m'arrête'.

She drew the line at working weekends — that time was for her family and her English practice.

Elle a tracé la limite en ne travaillant pas les week-ends — ce temps était pour sa famille et sa pratique de l'anglais.

Learning when to draw the line is as important as knowing how to work hard.

Apprendre quand tracer la limite est aussi important que de savoir travailler dur.



3

to set boundaries*établir des limites · fixer des frontières · définir des limites*

DEF

to establish clear limits about what you will and will not accept — in relationships, work, or social situations

Set boundaries is the modern self-care and professional phrase. In English-speaking work culture, the ability to set and communicate boundaries is seen as a professional competence, not a personal weakness. 'I do not check emails after 6pm', 'I prefer not to discuss that' — these are boundary statements that native speakers express directly.

FR

Établir des limites claires sur ce que tu accepteras et ce que tu ne feras pas — dans les relations, au travail ou dans des situations sociales.

Établir des limites est une phrase moderne de soins personnels et professionnels.

Set boundaries at work clearly and early — it is easier to maintain them than to establish them later.

Établir des limites au travail clairement et tôt — il est plus facile de les maintenir que de les établir plus tard.

She set firm boundaries around her working hours and found that her productivity and wellbeing both improved.

Elle a établi des limites fermes autour de ses heures de travail et a constaté que sa productivité et son bien-être s'étaient améliorés.

4

to switch off*déconnecter · se déconnecter · s'éteindre*

DEF

to stop thinking about work or responsibilities — to mentally disconnect and rest

Switch off is the recovery phrase. In an always-connected professional world, the ability to switch off — to genuinely not think about work during non-work hours — is increasingly rare and increasingly important. Research shows that inability to switch off leads to burnout, poorer decisions, and reduced creativity.

FR

Arrêter de penser au travail ou aux responsabilités — se déconnecter mentalement et se reposer.

Se déconnecter est la phrase de récupération. C'est de plus en plus rare et important dans un monde professionnel toujours connecté.

Switching off fully after work makes you more effective during work — rest is not a reward, it is a tool.

Se déconnecter complètement après le travail te rend plus efficace pendant le travail — le repos n'est pas une récompense, c'est un outil.

She struggled to switch off and found herself checking emails until midnight before deciding to set a cut-off time.

Elle avait du mal à se déconnecter et se retrouvait à vérifier ses e-mails jusqu'à minuit avant de décider de fixer une heure limite.

5

to burn out*s'épuiser · se brûler · atteindre l'épuisement*

DEF

to reach a state of physical or emotional exhaustion — caused by prolonged overwork or chronic stress without adequate recovery

Burn out is the overwork result verb. Burnout is now recognised as a significant occupational health issue. In English-speaking professional contexts, talking about burnout is increasingly normalised — seeking help for it is not weakness but awareness. Prevention involves consistent rest, clear limits, and sustainable pace.

FR

Atteindre un état d'épuisement physique ou émotionnel — causé par un surmenage prolongé ou un stress chronique sans récupération adéquate.

S'épuiser est le verbe résultant du surmenage. Parler d'épuisement est de plus en plus normalisé dans les contextes professionnels.

Burning out helps no one — maintain a sustainable pace rather than a heroic one.

S'épuiser n'aide personne — maintiens un rythme durable plutôt qu'un rythme héroïque.

She burned out after three months of sixty-hour weeks and needed six months to recover fully.

Elle s'est épuisée après trois mois de semaines de soixante heures et a eu besoin de six mois pour se rétablir complètement.



6

flexible working*travail flexible · flexibilité au travail · horaires flexibles*

DEF

an arrangement in which employees have more control over when, where, or how much they work

Flexible working is the modern employment concept. It encompasses remote work, flexible hours, compressed work weeks, and part-time arrangements. In English-speaking professional contexts, being able to discuss and negotiate flexible working is an important language skill. The vocabulary includes: 'working from home', 'hybrid working', 'flexitime', 'compressed hours'.

FR

Un arrangement dans lequel les employés ont plus de contrôle sur quand, où ou combien ils travaillent.

Le travail flexible est un concept moderne d'emploi. C'est une compétence importante dans les contextes professionnels anglophones.

Flexible working requires trust — demonstrate reliability and it becomes easier to negotiate.

Le travail flexible nécessite de la confiance — fais preuve de fiabilité et il devient plus facile de négocier.

She negotiated flexible working when she returned from maternity leave and managed to keep her career on track.

Elle a négocié un travail flexible à son retour de congé de maternité et a réussi à garder sa carrière sur les rails.

7

to prioritise*prioriser · déterminer les priorités · classer les tâches*

DEF

to decide which tasks or responsibilities are most important and should be done first

Prioritise is the productivity verb. When everything feels urgent, the ability to prioritise — to distinguish between what is important and what is merely pressing — is a critical professional skill. In English, this is often discussed explicitly: 'What are your priorities this week?', 'Can we discuss how to prioritise this?'

FR

Décider quelles tâches ou responsabilités sont les plus importantes et doivent être faites en premier.

Prioriser est le verbe de productivité. C'est une compétence professionnelle critique.

Prioritise ruthlessly — not everything that feels urgent actually is.

Priorise sans pitié — tout ce qui semble urgent ne l'est pas forcément.

She learned to prioritise her tasks by asking: which of these will matter in six months?

Elle a appris à prioriser ses tâches en se demandant : lesquelles de celles-ci auront de l'importance dans six mois ?

8

to delegate*déléguer · confier · assigner*

DEF

to assign a task or responsibility to someone else — freeing yourself to focus on higher-priority work

Delegate is the management verb. Many professionals struggle to delegate because they believe no one else will do the task as well as they would. But the inability to delegate is itself a professional limitation. In English, delegation comes with clear communication: what needs to be done, by when, and to what standard.

FR

Assigner une tâche ou une responsabilité à quelqu'un d'autre — te libérer pour te concentrer sur un travail de plus haute priorité.

Déléguer est le verbe de gestion. Beaucoup de professionnels ont du mal à déléguer.

Delegate tasks that others can do well so you can focus on what only you can do.

Délègue les tâches que d'autres peuvent bien faire pour que tu puisses te concentrer sur ce que seul toi peux faire.

She learned to delegate by accepting that 'good enough' done by someone else was better than 'perfect' done too late.

Elle a appris à déléguer en acceptant que 'bien fait' par quelqu'un d'autre était mieux que 'parfait' fait trop tard.



9

to clock off*pointer · décompter · marquer la fin*

DEF

to finish work and leave — to mark the end of the working day

Clock off is the informal phrase for finishing work. Originally it referred to punching out on a time clock. Now it is used broadly for ending work — whether leaving an office, logging off a system, or mentally transitioning out of work mode. 'I clocked off at five' or 'I try to clock off by six' are natural professional phrases.

FR

Terminer le travail et partir — marquer la fin de la journée de travail.*Pointer est la phrase informelle pour finir le travail. C'est utilisé pour mettre fin au travail.**Clock off at a consistent time each day — routine end-times protect your personal time and signal your limits.**Termine à une heure constante chaque jour — des heures de fin routinières protègent ton temps personnel et signalent tes limites.**She made a rule to clock off by six o'clock and refused to answer work messages after that time.**Elle a établi une règle pour terminer à six heures et a refusé de répondre aux messages de travail après cette heure.*

10

to recharge your batteries*recharger les batteries · se ressourcer · retrouver de l'énergie*

DEF

to rest and recover energy after a period of intense work or activity

Recharge your batteries is the energy recovery metaphor. Just as devices need to be recharged, people need rest to function at full capacity. In professional English, this phrase is used to talk about holidays, weekends, rest days, and any activity that genuinely restores energy. It normalises rest as necessary, not indulgent.

FR

Se reposer et récupérer de l'énergie après une période de travail intense ou d'activité.*Recharger les batteries est une métaphore de récupération d'énergie. C'est utilisé pour parler de vacances et de jours de repos.**Recharge your batteries before a big project — you perform best when you are fully rested.**Recharge tes batteries avant un gros projet — tu es plus performant quand tu es complètement reposé.**She took a long weekend to recharge her batteries and returned to work more focused than she had been in months.**Elle a pris un long week-end pour recharger ses batteries et est revenue au travail plus concentrée qu'elle ne l'avait été depuis des mois.*