

Living in an English Speaking Country

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

10 learning entries

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

1

to navigate daily life

naviguer la vie quotidienne · gérer la vie quotidienne · s'adapter à la vie quotidienne

DEF

to successfully manage the everyday practical situations of living somewhere — shops, transport, bureaucracy, neighbours — in a new language or context

Navigate daily life is the fundamental goal of practical English — not eloquence, but the ability to get through the day successfully. The survival kit episodes are specifically designed for this level of competence.

FR

Gérer avec succès les situations pratiques de la vie de tous les jours dans un nouvel environnement.

Naviguer la vie quotidienne est l'objectif fondamental de l'anglais pratique — pas l'éloquence, mais la capacité à passer la journée avec succès.

Once you can navigate daily life in English — shopping, banking, appointments — you have crossed the most important threshold.

Une fois que tu peux naviguer la vie quotidienne en anglais — faire des courses, gérer des banques, prendre des rendez-vous — tu as franchi le seuil le plus important.

She felt genuinely confident navigating daily life in English after only three months of the podcast.

Elle se sentait vraiment confiante en naviguant la vie quotidienne en anglais après seulement trois mois du podcast.

2

to settle in

s'installer · s'adapter · se sentir chez soi

DEF

to become comfortable and accustomed to a new place, situation, or environment — to start feeling at home

Settle in is warm and gradual — it describes the process, not just the result. You don't arrive and instantly feel at home; you settle in. Understanding this vocabulary helps learners describe and process the immigrant/expat experience in English.

FR

Devenir à l'aise et habitué à un nouvel endroit ou une nouvelle situation.

S'installer est un processus chaleureux et graduel — cela décrit le cheminement, pas seulement le résultat.

It took her about six months to really settle in to life in London — language was part of it, but community was bigger.

Il lui a fallu environ six mois pour vraiment s'installer dans la vie à Londres — la langue en faisait partie, mais la communauté était plus importante.

Once you settle in and start making friends in English, the language improves faster than any class could manage.

Une fois que tu t'installes et que tu commences à te faire des amis en anglais, la langue s'améliore plus vite que n'importe quel cours ne pourrait le faire.



3

to get used to*s'habituer à · s'adapter à · se familiariser avec*

DEF

to gradually become familiar and comfortable with something that was previously new or strange

Get used to is the adaptation phrase. It describes the process — not the arrival. 'I'm getting used to it' means the process is underway. 'I've got used to it' means the adaptation is complete. For language learners, getting used to a new country involves getting used to the pace, the customs, the climate, the food, the bureaucracy, and of course the language.

FR

Devenir progressivement familier et à l'aise avec quelque chose de nouveau ou d'étrange.

*S'habituer à est la phrase d'adaptation. Cela décrit le processus — pas l'arrivée.**Getting used to a new country takes longer than most people expect — allow yourself at least a year.**S'habituer à un nouveau pays prend plus de temps que la plupart des gens ne s'y attendent — accorde-toi au moins un an.**She got used to the cold weather after two winters and even started enjoying the long evenings of summer.**Elle s'est habituée au temps froid après deux hivers et a même commencé à apprécier les longues soirées d'été.*

4

to find your bearings*trouver ses repères · s'orienter · se repérer*

DEF

to figure out where you are and how things work in a new situation — to get orientated

Find your bearings is the orientation phrase. When you arrive somewhere new — a city, a job, a social scene — finding your bearings means getting enough of a map in your head to function: knowing where things are, who to talk to, how the system works. It is used both literally (finding your way around a city) and figuratively (understanding how things work in a new job).

FR

Comprendre où tu es et comment les choses fonctionnent dans une nouvelle situation.

*Trouver ses repères est la phrase d'orientation. Cela signifie obtenir suffisamment de cartes dans ta tête pour fonctionner.**Give yourself time to find your bearings in a new city before making major decisions.**Donne-toi du temps pour trouver tes repères dans une nouvelle ville avant de prendre des décisions importantes.**She spent her first two weeks just finding her bearings — learning the neighbourhood, the transport, and the local shops.**Elle a passé ses deux premières semaines à trouver ses repères — apprendre le quartier, les transports et les magasins locaux.*

5

culture shock*choc culturel · dépaysement · choc interculturel*

DEF

the feeling of disorientation, confusion, and anxiety experienced when encountering a significantly different culture or way of life

Culture shock is the cross-cultural adjustment concept. It is not just about food or customs — it is a deep psychological reaction to discovering that the world does not work the way you assumed. Culture shock typically follows a pattern: initial excitement (honeymoon), then difficulty (frustration), then gradual adjustment (accommodation), and finally integration. Knowing this pattern helps you cope when you are in the difficult phase.

FR

La sensation de désorientation et d'anxiété face à une culture différente.

*Le choc culturel est un concept d'ajustement interculturel. C'est une réaction psychologique profonde à la découverte d'un monde différent.**Culture shock is not weakness — it is the normal response to a genuinely different world.**Le choc culturel n'est pas une faiblesse — c'est la réponse normale à un monde véritablement différent.**She recognised that what she was feeling was culture shock and that it would pass — which made it much easier to endure.**Elle a reconnu que ce qu'elle ressentait était un choc culturel et que cela passerait — ce qui a rendu la situation beaucoup plus facile à supporter.*

6

to feel homesick*avoir le mal du pays · se sentir nostalgique · ressentir l'absence de chez soi*

DEF

to feel a longing for home — especially when you are far away from it for an extended period

Homesick is the displacement emotion. It is not just missing people — it is missing familiarity: the sound of your language, the smell of the food, the social rules you know by heart, the physical landscape. It is particularly common in the first year abroad. Feeling homesick does not mean you made the wrong decision — it means you had something worth missing.

FR

*Ressentir une envie de retourner chez soi, surtout quand tu es loin pendant longtemps.**Le mal du pays est une émotion de déplacement. Ce n'est pas seulement le manque des gens, mais aussi de la familiarité.**Feeling homesick is not a sign you should go back — it is a sign you are human.**Avoir le mal du pays n'est pas un signe que tu devrais rentrer — c'est un signe que tu es humain.**She felt homesick every November and made a point of calling her family every evening during that month.**Elle avait le mal du pays chaque novembre et prenait soin d'appeler sa famille chaque soir pendant ce mois.*

7

to deal with bureaucracy*faire face à la bureaucratie · naviguer dans la bureaucratie · gérer la paperasse*

DEF

to navigate official administrative systems — such as paperwork, registrations, permits, and government procedures

Deal with bureaucracy is the admin reality phrase. Moving abroad means facing bureaucracy: registering your address, getting a national insurance or tax number, opening a bank account, dealing with visas, healthcare registration, and council tax. In English-speaking countries, bureaucratic language is formal and procedure-specific. Knowing the vocabulary — 'proof of address', 'national insurance number', 'council tax band' — is essential practical English.

FR

*Naviguer dans les systèmes administratifs officiels — comme les papiers, les enregistrements et les permis.**Faire face à la bureaucratie est la réalité administrative. Cela signifie s'occuper des démarches officielles.**Deal with bureaucracy early — administrative delays compound quickly and affect other things.**Fais face à la bureaucratie tôt — les retards administratifs s'accumulent rapidement et affectent d'autres choses.**She spent her first month dealing with bureaucracy — registration, a bank account, and a GP surgery — before she could focus on anything else.**Elle a passé son premier mois à gérer la bureaucratie — enregistrement, compte bancaire et cabinet médical — avant de pouvoir se concentrer sur autre chose.*

8

to build a support network*créer un réseau de soutien · développer un réseau de soutien · établir un réseau de soutien*

DEF

to deliberately develop a group of people you can rely on — for practical help, advice, company, and emotional support

Build a support network is the social resilience phrase. When you live abroad, your natural support network — family, childhood friends, long-term colleagues — is usually unavailable or at a distance. Building a new one requires deliberate effort: joining groups, attending events, making repeated contact with the same people. The process is slow and sometimes uncomfortable but essential for long-term wellbeing.

FR

*Développer délibérément un groupe de personnes sur qui tu peux compter.**Créer un réseau de soutien est essentiel pour le bien-être à long terme. Cela demande des efforts délibérés.**Build a support network before you need it — it is much harder to ask for help when you are already struggling.**Crée un réseau de soutien avant d'en avoir besoin — il est beaucoup plus difficile de demander de l'aide quand tu es déjà en difficulté.**She joined three local groups in her first year and built a support network that made the next five years much easier.**Elle a rejoint trois groupes locaux au cours de sa première année et a construit un réseau de soutien qui a rendu les cinq années suivantes beaucoup plus faciles.*

9

to be out of your comfort zone*sortir de sa zone de confort · être hors de sa zone de confort · dépasser ses limites*

DEF

to be in a situation that is unfamiliar, challenging, or anxiety-producing — beyond the boundaries of what feels safe and easy

Out of your comfort zone is the growth phrase. The comfort zone is the range of activities and situations where you feel confident and in control. Being outside it is uncomfortable — but research consistently shows that growth, learning, and meaningful achievement happen primarily outside the comfort zone. For language learners, every conversation in English with a stranger is a comfort zone challenge.

FR

Être dans une situation peu familière ou anxiogène — au-delà de ce qui est sûr et facile.

Sortir de sa zone de confort est la phrase de croissance. C'est là que se produit l'apprentissage.

Being out of your comfort zone consistently is how growth happens — discomfort and development go together.

Être hors de ta zone de confort de manière constante est comment la croissance se produit — l'inconfort et le développement vont de pair.

She was out of her comfort zone every day in her first year abroad but looked back on that period as the most growth she had ever experienced.

Elle était hors de sa zone de confort chaque jour de sa première année à l'étranger mais considérait cette période comme la plus grande croissance qu'elle ait jamais vécue.

10

to integrate*s'intégrer · devenir membre · s'impliquer*

DEF

to become a functioning part of a new community or society — by participating in its social, professional, and cultural life

Integrate is the long-term settlement verb. Unlike 'settle in' (arriving and getting comfortable) or 'adapt' (adjusting to differences), integrate implies a deeper level of belonging: being genuinely part of the community, not just resident in it. Integration is different from assimilation — you do not have to abandon your previous identity to integrate.

FR

Devenir une partie fonctionnelle d'une nouvelle communauté ou société.

S'intégrer implique un niveau plus profond d'appartenance. Ce n'est pas juste être résident, mais faire partie de la communauté.

Integration takes years — resist comparing your year one with someone else's year ten.

L'intégration prend des années — résiste à comparer ta première année avec la dixième année de quelqu'un d'autre.

She considered herself truly integrated when she started helping other newly arrived neighbours navigate the same challenges she had faced.

Elle se considérait vraiment intégrée quand elle a commencé à aider d'autres voisins nouvellement arrivés à naviguer les mêmes défis qu'elle avait rencontrés.

