

First Steps: Living in English

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

10 learning entries

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

1

to find your feet

se sentir à l'aise · trouver ses repères

DEF

to become comfortable and confident in a new situation after an initial period of difficulty or uncertainty

Find your feet is a warm, encouraging idiom — it acknowledges that the beginning is hard and reassures you that it will get easier. Perfect for the experience of arriving in a new English-speaking country.

FR

Devenir à l'aise et confiant dans une nouvelle situation après une période initiale difficile.

C'est une expression chaleureuse qui reconnaît que le début est difficile et rassure que ça ira mieux.

It takes time to find your feet in a new country — be patient with yourself in the first few months.

Il faut du temps pour se sentir à l'aise dans un nouveau pays — sois patient avec toi-même pendant les premiers mois.

Once she found her feet in London, the language improved dramatically because she was no longer anxious.

Une fois qu'elle s'est sentie à l'aise à Londres, la langue s'est améliorée de manière spectaculaire car elle n'était plus anxieuse.

2

to get the hang of something

s'habituer à · maîtriser quelque chose

DEF

to learn how to do something through practice and gradually become comfortable and competent with it

Get the hang of is informal and encouraging — it implies the skill is learnable and that you are getting there. Often used to reassure someone who is struggling. One of the most natural phrases in everyday English conversation.

FR

Apprendre à faire quelque chose par la pratique et devenir progressivement à l'aise avec cela.

C'est une expression informelle et encourageante qui implique que la compétence est acquérable.

You'll get the hang of English shopping vocabulary after a few visits — it becomes automatic.

Tu vas maîtriser le vocabulaire des courses en anglais après quelques visites — ça devient automatique.

She found the London Underground confusing at first but got the hang of it within a week.

Elle a trouvé le métro londonien déroutant au début mais s'y est habituée en une semaine.

3

to adapt to

s'adapter à · s'ajuster à

DEF

to adjust your behaviour, expectations, or skills to fit a new situation — often involving some difficulty before success

Adapt to is the adjustment verb. Unlike 'get used to' which is more passive — something gradually stops feeling strange — 'adapt to' implies active adjustment: changing how you think or behave to fit better. In professional and personal contexts abroad, adapting to new norms — workplace culture, communication style, social expectations — is a conscious and ongoing process.

FR

Ajuster son comportement, ses attentes ou ses compétences pour s'intégrer dans une nouvelle situation.

C'est un verbe d'ajustement qui implique un changement actif pour mieux s'adapter.

Adapting to a new culture takes conscious effort — observe, ask, and adjust rather than assuming.

S'adapter à une nouvelle culture demande un effort conscient — observe, demande et ajuste plutôt que de supposer.

She adapted to the British workplace culture faster than she expected once she understood the unspoken rules.

Elle s'est adaptée à la culture du travail britannique plus vite que prévu une fois qu'elle a compris les règles non dites.



4

to pick yourself up*se relever · retrouver son énergie*

DEF

to recover your motivation, confidence, or energy after a setback or failure — and continue trying

Pick yourself up is the resilience phrase. It refers to the internal process of recovery — not just accepting failure but actively choosing to try again. It is used after professional disappointments, language learning frustrations, social awkwardness, or any moment when the temptation is to stop. 'You have to pick yourself up and try again' is both a practical and a motivational phrase.

FR

Récupérer sa motivation, sa confiance ou son énergie après un échec et continuer à essayer.

C'est une expression qui parle de résilience et du processus interne de récupération.

Picking yourself up after a setback is a skill — it gets faster with practice.

Se relever après un échec est une compétence — ça devient plus rapide avec la pratique.

She failed the driving test three times but picked herself up each time and finally passed on the fourth attempt.

Elle a échoué à l'examen de conduite trois fois mais s'est relevée à chaque fois et a finalement réussi au quatrième essai.

5

trial and error*essais et erreurs · apprentissage par essais*

DEF

a method of achieving a goal by testing different approaches, learning from mistakes, and improving with each attempt

Trial and error is the learning by doing phrase. It describes the process of figuring things out not by following instructions but by attempting, failing, adjusting, and trying again. For language learners, speaking in real situations is largely trial and error — you say something, see whether it works, and adjust. Understanding that this is the process — not a sign of failure — is a freeing insight.

FR

Une méthode pour atteindre un objectif en testant différentes approches et en apprenant des erreurs.

C'est l'expression qui décrit le processus d'apprentissage par la pratique et l'ajustement.

Accept trial and error as the process — every mistake is data for the next attempt.

Accepte les essais et erreurs comme processus — chaque erreur est une donnée pour la prochaine tentative.

She learned how the local bus system worked through trial and error — taking wrong routes until she mapped it herself.

Elle a appris comment fonctionnait le système de bus local par essais et erreurs — prenant de mauvais itinéraires jusqu'à ce qu'elle le cartographie elle-même.

6

to be out of your depth*être dépassé · être hors de sa profondeur*

DEF

to be in a situation that is more difficult, complex, or demanding than your current knowledge or ability can handle

Out of your depth is the competence mismatch phrase. It comes from the swimming metaphor: if water is too deep, you cannot touch the bottom and may struggle to stay afloat. In professional and learning contexts, being out of your depth means encountering demands beyond your current competence — which is uncomfortable but often where the most growth occurs.

FR

Être dans une situation plus difficile ou complexe que ce que tu peux gérer.

C'est une expression qui évoque un décalage de compétence, souvent inconfortable mais propice à la croissance.

Feeling out of your depth is often a sign you are exactly where you should be — at the edge of your competence.

Se sentir dépassé est souvent un signe que tu es exactement là où tu devrais être — à la limite de tes compétences.

She felt out of her depth in her first meeting in English but used it as motivation to prepare more thoroughly for the next.

Elle s'est sentie dépassée lors de sa première réunion en anglais mais l'a utilisée comme motivation pour mieux se préparer pour la suivante.



7

to come a long way*avoir fait du chemin · avoir progressé*

DEF

to have made significant progress from a previous point — to have improved substantially over time

Come a long way is the progress recognition phrase. It is used to acknowledge how much someone or something has improved — often said to reassure or encourage. 'You've come a long way' is a meaningful compliment in English. In language learning, moments when you realise how much you have improved — looking back at where you started — are powerful motivators.

FR

Avoir fait des progrès significatifs depuis un point précédent.

C'est une expression qui reconnaît les améliorations, souvent utilisée pour encourager.

Look back occasionally to recognise how far you have come — progress is easier to see in retrospect.

Regarde en arrière de temps en temps pour reconnaître combien tu as progressé — le progrès est plus facile à voir avec du recul.

She looked at a recording of herself speaking English two years earlier and was struck by how far she had come.

Elle a regardé un enregistrement d'elle-même parlant anglais deux ans plus tôt et a été frappée par le chemin parcouru.

8

to take it one step at a time*prendre son temps · y aller étape par étape*

DEF

to approach a large or overwhelming task by focusing only on the next immediate action — rather than being paralysed by the whole

Take it one step at a time is the manageable progress phrase. It is advice given — and advice to give yourself — when a challenge feels too large to confront all at once. In language learning, in new jobs, in new countries, in new relationships — the skill of breaking the overwhelming into the manageable is both a practical and a psychological tool.

FR

Aborder une tâche importante en se concentrant uniquement sur la prochaine action immédiate.

C'est un conseil pour gérer une tâche écrasante en la décomposant en étapes plus petites.

When something feels overwhelming, take it one step at a time — focus on only what needs to happen next.

Quand quelque chose semble écrasant, prends-le étape par étape — concentre-toi uniquement sur ce qui doit se passer ensuite.

She stopped worrying about her whole language learning journey and decided to take it one step at a time — starting with listening practice.

Elle a cessé de s'inquiéter de tout son parcours d'apprentissage des langues et a décidé de le prendre étape par étape — en commençant par la pratique de l'écoute.

9

to keep going*continuer · persévérer*

DEF

to continue with an activity or effort — especially when it is difficult and the temptation is to stop

Keep going is the persistence phrase. It is the simplest and most direct form of the perseverance idea. In language learning, keeping going through plateaus, embarrassments, and dry spells is what separates those who become fluent from those who give up. 'Just keep going' is as much a philosophy as a phrase.

FR

Poursuivre une activité ou un effort, surtout quand c'est difficile.

C'est l'expression de la persistance, essentielle pour progresser.

When you feel like stopping, that is often when keeping going matters most.

Quand tu as envie d'arrêter, c'est souvent à ce moment-là que continuer compte le plus.

She had a terrible month where nothing seemed to improve but kept going and noticed a breakthrough the following week.

Elle a eu un mois terrible où rien ne semblait s'améliorer mais a continué et a remarqué une percée la semaine suivante.



10

to build confidence*développer la confiance · renforcer la confiance***DEF**

to gradually develop a stronger belief in your own abilities — through practice, experience, and small successes

Build confidence is the self-development phrase. Confidence is not a fixed trait — it is built through action. In language learning, confidence is built by speaking even when unsure, by succeeding in small interactions, and by reframing failures as feedback rather than proof of inadequacy. 'Build confidence' implies the process is active and cumulative — not something that arrives on its own.

FR

Développer progressivement une croyance plus forte en ses propres capacités grâce à la pratique et aux succès.

C'est une expression qui souligne que la confiance se construit par l'action et l'expérience.

Build confidence by seeking small wins first — confidence in big situations comes from many small ones.

Développe ta confiance en cherchant d'abord de petits succès — la confiance dans les grandes situations vient de nombreux petits succès.

She built her confidence in English by starting with short, predictable conversations at the local shop before attempting longer or more complex ones.

Elle a renforcé sa confiance en anglais en commençant par de courtes conversations prévisibles au magasin local avant d'essayer des conversations plus longues ou plus complexes.

