

The ANXIETY related to languages that nobody names. Four ways to FIX IT.

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

12 learning entries

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

1

to go off

se déclencher · sonner

DEF

To begin making a loud warning sound.

For alarms, go off means activate, not stop working.

FR

Pour commencer à émettre un son d'avertissement fort.

Pour les alarmes, s'éteindre signifie activer et ne pas arrêter de fonctionner.

The smoke detector goes off when the toast burns.

Le détecteur de fumée se déclenche lorsque le pain grillé brûle.

My alarm went off at six this morning.

Mon réveil a sonné à six heures ce matin.

2

evaluation apprehension

appréhension d'évaluation

DEF

Fear or anxiety caused by being watched or judged while performing.

A psychology term especially relevant to language learning and public performance.

FR

Peur ou anxiété provoquée par le fait d'être observé ou jugé pendant un spectacle.

Un terme de psychologie particulièrement pertinent pour l'apprentissage des langues et la performance publique.

Evaluation apprehension can make familiar words disappear.

L'appréhension de l'évaluation peut faire disparaître des mots familiers.

The supportive group reduced her evaluation apprehension.

Le groupe de soutien a réduit son appréhension de l'évaluation.

3

to lose access to something

perdre l'accès à quelque chose

DEF

To become temporarily unable to use or reach something.

Here it describes skills that anxiety makes difficult to retrieve.

FR

Devenir temporairement incapable d'utiliser ou d'atteindre quelque chose.

Ici, il décrit des compétences que l'anxiété rend difficiles à récupérer.

Under pressure, you may lose access to your sense of humour.

Sous pression, vous risquez de perdre l'accès à votre sens de l'humour.

Stress made him lose access to words he knew well.

Le stress lui faisait perdre l'accès aux mots qu'il connaissait bien.



4

background noise*bruit de fond*

DEF

A continuous sound or influence that stays in the background.

Often used figuratively for worries that consume attention.

FR

Un son ou une influence continue qui reste en arrière-plan.

Souvent utilisé au sens figuré pour les soucis qui consomment l'attention.

Anxiety has become the background noise of modern life.

L'anxiété est devenue le bruit de fond de la vie moderne.

Notifications create constant mental background noise.

Les notifications créent un bruit de fond mental constant.

5

decision fatigue*fatigue décisionnelle*

DEF

Reduced ability to make good decisions after making too many choices.

A common psychology and productivity collocation.

FR

Capacité réduite à prendre de bonnes décisions après avoir fait trop de choix.

Une collocation commune de psychologie et de productivité.

Decision fatigue drains the energy you need for English.

La fatigue décisionnelle draine l'énergie dont vous avez besoin pour l'anglais.

She avoids decision fatigue by planning meals in advance.

Elle évite la fatigue décisionnelle en planifiant les repas à l'avance.

6

to drain mental energy*drainer l'énergie mentale*

DEF

To gradually use up someone's capacity to think or concentrate.

Drain creates the image of liquid slowly leaving a container.

FR

Épuiser progressivement la capacité de réflexion ou de concentration d'une personne.

Le drain crée l'image d'un liquide quittant lentement un récipient.

Constant alerts drain mental energy.

Les alertes constantes drainent l'énergie mentale.

Worrying about every mistake drains your mental energy.

S'inquiéter de chaque erreur draine votre énergie mentale.

7

to stay braced*rester préparé*

DEF

To remain physically or mentally tense in preparation for danger.

Braced suggests the body is expecting an impact.

FR

Rester physiquement ou mentalement tendu en prévision du danger.

Braced suggère que le corps s'attend à un impact.

The body stays braced while it waits for an all-clear.

Le corps reste préparé en attendant le feu vert.

He noticed that his shoulders stayed braced all day.

Il remarqua que ses épaules restaient tendues toute la journée.



8

an all-clear*un feu vert*

DEF

A signal that a dangerous situation has ended.

Often used with give or wait for.

FR

Un signal qu'une situation dangereuse est terminée.

Souvent utilisé avec donner ou attendre.

Your nervous system is waiting for an all-clear.

Votre système nerveux attend le feu vert.

The police gave the all-clear after checking the building.

La police a donné le feu vert après avoir inspecté le bâtiment.

9

the double breath*le double souffle*

DEF

A calming technique using two inhales followed by one long exhale.

Also known as a physiological sigh.

FR

Une technique apaisante utilisant deux inspirations suivies d'une longue expiration.

Également connu sous le nom de soupir physiologique.

Use the double breath before a difficult call.

Utilisez la double respiration avant un appel difficile.

Two double breaths helped her body settle.

Deux doubles respirations ont aidé son corps à se stabiliser.

10

to ground yourself*s'ancrer dans le moment présent*

DEF

To reconnect with the present moment through the senses.

Common in wellbeing contexts; it does not mean punish yourself.

FR

Se reconnecter au moment présent à travers les sens.

Courant dans les contextes de bien-être ; cela ne veut pas dire se punir.

Name five things you can see to ground yourself.

Nommez cinq choses que vous pouvez voir pour vous ancrer.

She grounded herself by feeling her feet on the floor.

Elle s'est ancrée en sentant ses pieds sur le sol.

11

a racing heart*un cœur qui bat la chamade*

DEF

A heartbeat that feels unusually fast, often because of fear or excitement.

Racing is figurative and very common with heart and thoughts.

FR

Un battement de cœur inhabituellement rapide, souvent dû à la peur ou à l'excitation.

La course est figurative et très courante avec le cœur et les pensées.

A racing heart does not always mean you are in danger.

Un cœur qui s'emballe ne signifie pas toujours que vous êtes en danger.

He took a slow breath and his racing heart settled.

Il inspira lentement et son cœur battant s'apaisa.



12

to work overtime*faire des heures supplémentaires*

DEF

To work longer than normal; figuratively, to be excessively active.

The episode uses it figuratively for an overactive alarm system.

FR

Travailler plus longtemps que la normale ; au sens figuré, être excessivement actif.

L'épisode l'utilise au sens figuré pour un système d'alarme hyperactif.

Her alarm system had been working overtime.

Son système d'alarme avait fait des heures supplémentaires.

My imagination works overtime before important meetings.

Mon imagination fait des heures supplémentaires avant des réunions importantes.

