

How to Win Against Anxiety Language Fear, Daily Life and 3 Daily Habits

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

12 learning entries

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

1

to fire an alarm

déclencher une alarme

DEF

To trigger the body's internal danger response.

Fire is figurative here and means activate suddenly.

FR

Pour déclencher la réponse interne au danger du corps.

Le feu est ici figuratif et signifie s'activer soudainement.

A difficult conversation can fire an alarm in the brain.

Une conversation difficile peut déclencher une alarme dans le cerveau.

The unexpected question fired his internal alarm.

Cette question inattendue déclencha son alarme intérieure.

2

threat detection

détection des menaces

DEF

The brain's process of noticing possible danger.

A common psychology collocation.

FR

Processus du cerveau consistant à détecter un danger possible.

Une collocation psychologique courante.

Chronic anxiety rewires the brain toward threat detection.

L'anxiété chronique recâble le cerveau vers la détection des menaces.

Lack of sleep can make threat detection oversensitive.

Le manque de sommeil peut rendre la détection des menaces trop sensible.

3

the output gap

l'écart de production

DEF

The difference between what a learner understands and what they can produce.

Useful in language learning: receptive knowledge can be larger than spoken output.

FR

La différence entre ce qu'un apprenant comprend et ce qu'il peut produire.

Utile dans l'apprentissage des langues : les connaissances réceptives peuvent être plus importantes que la production orale.

Anxiety can widen the output gap.

L'anxiété peut creuser l'écart de production.

Regular speaking practice gradually closes the output gap.

La pratique régulière de l'expression orale réduit progressivement l'écart de production.



4

to label an emotion*étiqueter une émotion*

DEF

To identify and name a feeling with words.

Research often calls this affect labelling.

FR

Identifier et nommer un sentiment avec des mots.

*La recherche appelle souvent cela l'effet d'étiquetage.**Label the emotion instead of pushing it away.**Étiquetez l'émotion au lieu de la repousser.**She labelled the emotion as fear rather than failure.**Elle a qualifié cette émotion de peur plutôt que d'échec.*

5

amygdala activation*activation de l'amygdale*

DEF

Activity in the brain region involved in processing threat and emotion.

A technical term that should be explained rather than memorised alone.

FR

Activité dans la région du cerveau impliquée dans le traitement des menaces et des émotions.

*Un terme technique qui doit être expliqué plutôt que mémorisé seul.**Labelling feelings can reduce amygdala activation.**L'étiquetage des sentiments peut réduire l'activation de l'amygdale.**Slow breathing may lower the body's threat response.**Une respiration lente peut réduire la réaction du corps aux menaces.*

6

to separate alarm from assessment*pour séparer l'alarme de l'évaluation*

DEF

To distinguish an emotional reaction from a rational evaluation.

A practical contrast: the body can signal danger when no physical threat exists.

FR

Distinguer une réaction émotionnelle d'une évaluation rationnelle.

*Un contraste pratique : le corps peut signaler un danger lorsqu'aucune menace physique n'existe.**Separate the alarm from the assessment before you respond.**Séparez l'alarme de l'évaluation avant de répondre.**His alarm said danger, but his assessment said the room was safe.**Son alarme indiquait un danger, mais son évaluation indiquait que la pièce était sûre.*

7

to push a feeling away*repousser un sentiment*

DEF

To try to suppress or avoid an emotion.

A common phrasal pattern; pushing feelings away can make them stronger.

FR

Essayer de supprimer ou d'éviter une émotion.

*Un modèle de phrase courant ; repousser les sentiments peut les rendre plus forts.**Do not push the anxiety away—name it.**Ne repoussez pas l'anxiété – nommez-la.**She stopped pushing the feeling away and listened to it.**Elle a arrêté de repousser ce sentiment et l'a écouté.*

8

to walk past the alarm*agir malgré l'alarme intérieure*

DEF

To act despite the body's warning response.

A metaphor for courage: the alarm may remain, but it no longer controls behaviour.

FR

*Agir malgré la réponse d'avertissement du corps.**Une métaphore du courage : l'alarme peut subsister, mais elle ne contrôle plus les comportements.**He walked past the alarm and spoke anyway.**Il est passé devant l'alarme et a quand même parlé.**Every small conversation helps you walk past the alarm.**Chaque petite conversation vous aide à dépasser l'alarme.*

9

to speak anyway*parler quand même*

DEF

To speak despite fear, uncertainty or imperfect language.

Anyway emphasises that the action happens despite the difficulty.

FR

*Parler malgré la peur, l'incertitude ou un langage imparfait.**Quoi qu'il en soit, il souligne que l'action se déroule malgré la difficulté.**Her voice shook, but she spoke anyway.**Sa voix tremblait, mais elle parla quand même.**You do not need to feel fearless to speak anyway.**De toute façon, vous n'avez pas besoin d'avoir peur pour parler.*

10

a rational assessment*une évaluation rationnelle*

DEF

A calm evaluation based on evidence rather than immediate emotion.

Often contrasts with an emotional reaction.

FR

*Une évaluation calme basée sur des preuves plutôt que sur une émotion immédiate.**Contraste souvent avec une réaction émotionnelle.**Ask whether the threat is real as part of a rational assessment.**Demandez si la menace est réelle dans le cadre d'une évaluation rationnelle.**A rational assessment showed that the mistake was minor.**Une évaluation rationnelle a montré que l'erreur était mineure.*

11

to rewire the brain*recâbler le cerveau*

DEF

To gradually change habitual neural patterns through repeated experience.

Usually figurative in everyday educational language.

FR

*Changer progressivement les schémas neuronaux habituels grâce à des expériences répétées.**Généralement figuratif dans le langage éducatif quotidien.**Repeated avoidance can rewire the brain toward fear.**Un évitement répété peut recâbler le cerveau vers la peur.**Positive practice helps rewire the brain for confidence.**Une pratique positive aide à recâbler le cerveau pour plus de confiance.*

12

a small act of courage*un petit acte de courage*

DEF

A modest action taken despite fear.

A useful collocation that recognises everyday bravery.

FR

Une mesure modeste prise malgré la peur.

*Une collocation utile qui reconnaît le courage au quotidien.**Speaking in a new language is a small act of courage.**Parler dans une nouvelle langue est un petit acte de courage.**Asking for clarification was her small act of courage.**Demander des éclaircissements était son petit acte de courage.*