

Calm English [STILL] - Every Part of You

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

12 learning entries

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

1

the space between your eyebrows

l'espace entre vos sourcils

DEF

The area of the forehead directly above the nose.

A precise body-location phrase useful in guided relaxation.

FR

La zone du front située directement au-dessus du nez.

Une phrase précise de localisation du corps utile dans la relaxation guidée.

Bring your attention to the space between your eyebrows.

Portez votre attention sur l'espace entre vos sourcils.

She felt tension in the space between her eyebrows.

Elle sentit une tension dans l'espace entre ses sourcils.

2

to unclench your jaw

desserrer la mâchoire

DEF

To relax the jaw after holding it tightly.

Unclench is the opposite of clench and commonly describes releasing tension.

FR

Détendre la mâchoire après l'avoir tenue fermement.

Le desserrage est l'opposé du serrement et décrit généralement la libération de la tension.

Take a breath and unclench your jaw.

Respirez et desserrez la mâchoire.

He realised he had been clenching his jaw all day.

Il réalisa qu'il avait serré la mâchoire toute la journée.

3

the collarbones

les clavicules

DEF

The two long bones at the top of the chest.

The anatomical singular is collarbone; clavicle is the formal medical term.

FR

Les deux os longs en haut de la poitrine.

Le singulier anatomique est la clavicule ; la clavicule est le terme médical formel.

Let the area around your collarbones soften.

Laissez la zone autour de vos clavicules se ramollir.

The strap rested just below her collarbones.

La sangle reposait juste en dessous de ses clavicules.



4

the sternum*le sternum*

DEF

The flat bone in the centre of the chest.

Breastbone is the more everyday alternative.

FR

L'os plat au centre de la poitrine.

Le sternum est l'alternative la plus quotidienne.

Place your attention on the sternum.

Portez votre attention sur le sternum.

He felt pressure behind his sternum.

Il sentit une pression derrière son sternum.

5

the lower back*le bas du dos*

DEF

The bottom part of the back above the hips.

A very common health and movement collocation.

FR

La partie inférieure du dos au-dessus des hanches.

Une collocation santé et mouvement très courante.

Allow your lower back to rest completely.

Laissez le bas de votre dos se reposer complètement.

Sitting all day can make the lower back stiff.

Rester assis toute la journée peut rendre le bas du dos raide.

6

the sole of your foot*la plante de ton pied*

DEF

The underside of the foot that touches the ground.

Sole is a noun here and should not be confused with soul.

FR

Le dessous du pied qui touche le sol.

Sole est ici un nom et ne doit pas être confondu avec âme.

Notice the sole of each foot against the floor.

Remarquez la plante de chaque pied contre le sol.

The sand felt warm under the soles of her feet.

Le sable était chaud sous la plante de ses pieds.

7

to rest completely*se reposer complètement*

DEF

To release effort and allow the body to be fully supported.

Completely intensifies the sense of no longer holding tension.

FR

Pour libérer l'effort et permettre au corps d'être pleinement soutenu.

Intensifie complètement le sentiment de ne plus retenir la tension.

Let the weight of your body rest completely.

Laissez le poids de votre corps reposer complètement.

Her hands rested completely in her lap.

Ses mains reposaient complètement sur ses genoux.



8

to bring your attention to something*attirer votre attention sur quelque chose*

DEF

To deliberately focus awareness on a particular place or sensation.

A standard instruction in mindfulness and guided practice.

FR

Concentrer délibérément la conscience sur un endroit ou une sensation particulière.

Une instruction standard sur la pleine conscience et la pratique guidée.

Bring your attention to your breathing.

Portez votre attention sur votre respiration.

He brought his attention back to the conversation.

Il reporta son attention sur la conversation.

9

to rise and fall*monter et descendre*

DEF

To move repeatedly upwards and downwards.

A common pair for breathing, waves, prices and emotional intensity.

FR

Se déplacer à plusieurs reprises vers le haut et vers le bas.

Une paire commune pour la respiration, les vagues, les prix et l'intensité émotionnelle.

The chest rises and falls with each breath.

La poitrine monte et descend à chaque respiration.

We watched the waves rise and fall.

Nous avons regardé les vagues monter et descendre.

10

to meet the ground*rencontrer le sol*

DEF

To touch or make contact with the surface below.

Meet is used figuratively to describe gentle physical contact.

FR

Toucher ou entrer en contact avec la surface en dessous.

Meet est utilisé au sens figuré pour décrire un contact physique doux.

Notice where your body meets the ground.

Remarquez où votre corps rencontre le sol.

Her feet met the ground softly.

Ses pieds touchèrent doucement le sol.

11

to let your eyes rest*pour laisser tes yeux se reposer*

DEF

To stop actively looking around and soften your gaze.

Rest is transitive here: let + object + base verb.

FR

Pour arrêter de regarder activement autour de vous et adoucir votre regard.

Le repos est ici transitif : let + objet + verbe de base.

Let your eyes rest on one still object.

Laissez vos yeux se poser sur un objet immobile.

He let his eyes rest after reading.

Il laissa ses yeux se reposer après avoir lu.



12

to come back to something*revenir à quelque chose*

DEF

To return your attention or activity to an earlier point.

A highly reusable phrasal verb in learning and conversation.

FR

Pour ramener votre attention ou votre activité à un point antérieur.

*Un verbe à particule hautement réutilisable dans l'apprentissage et la conversation.**The words will be there when you come back.**Les mots seront là à votre retour.**Let us come back to that question later.**Revenons plus tard sur cette question.*