

# Calm English [STILL] - 02

English learning resource · FR

## Key words & expressions · English + French

13 learning entries

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

1

### to breathe in

*respirer*

DEF

To draw air into the lungs.

*Inhale is the more formal one-word equivalent.*

FR

Pour aspirer de l'air dans les poumons.

*Inspirer est l'équivalent plus formel d'un mot.*

*Breathe in slowly through your nose.*

*Inspirez lentement par le nez.*

*She breathed in before answering.*

*Elle inspira avant de répondre.*

2

### to breathe out

*expirer*

DEF

To send air out of the lungs.

*Exhale is the more formal one-word equivalent.*

FR

Pour chasser l'air des poumons.

*Expirer est l'équivalent plus formel d'un mot.*

*Breathe out even more slowly.*

*Expirez encore plus lentement.*

*He breathed out and relaxed his shoulders.*

*Il expira et relâcha ses épaules.*

3

### to inhale

*inhaler*

DEF

To breathe air into the lungs.

*Common in medical, exercise and guided-breathing contexts.*

FR

Respirer de l'air dans les poumons.

*Courant dans les contextes médicaux, d'exercice et de respiration guidée.*

*Inhale gently through your nose.*

*Inspirez doucement par le nez.*

*She inhaled deeply before diving.*

*Elle inspira profondément avant de plonger.*



4

**to exhale***expirer*

DEF

To breathe air out of the lungs.

*Often paired with inhale; the stress falls on the second syllable.*

FR

Respirer l'air des poumons.

*Souvent associé à l'inspiration ; l'accent tombe sur la deuxième syllabe.**Exhale for longer than you inhale.**Expirez plus longtemps que vous n'inspirez.**He exhaled slowly to calm himself.**Il expira lentement pour se calmer.*

5

**to hold your breath***retenir son souffle*

DEF

To stop breathing for a short time while keeping air in the lungs.

*Hold takes a direct object: hold your breath.*

FR

Arrêter de respirer pendant une courte période tout en gardant de l'air dans les poumons.

*Hold prend un objet direct : retenez votre souffle.**Breathe in and hold your breath briefly.**Inspirez et retenez votre souffle brièvement.**She held her breath under the water.**Elle retint son souffle sous l'eau.*

6

**to release tension***pour relâcher les tensions*

DEF

To allow physical or emotional tightness to leave the body.

*Release is more deliberate and formal than let go.*

FR

Permettre aux tensions physiques ou émotionnelles de quitter le corps.

*La libération est plus délibérée et formelle que le lâcher prise.**Exhale and release the tension in your shoulders.**Expirez et relâchez la tension dans vos épaules.**Stretching helped him release tension.**Les étirements l'ont aidé à relâcher les tensions.*

7

**to breathe with depth***respirer avec profondeur*

DEF

To breathe slowly and deeply rather than using shallow breaths.

*A less common but expressive phrase from the episode.*

FR

Respirer lentement et profondément plutôt que d'utiliser des respirations superficielles.

*Une phrase moins courante mais expressive de l'épisode.**To breathe with depth, let the lower ribs expand.**Pour respirer en profondeur, laissez les côtes inférieures se dilater.**She practised breathing with greater depth.**Elle a pratiqué la respiration avec une plus grande profondeur.*

8

**breathing capacity***capacité respiratoire*

DEF

The amount of air the lungs can hold or use.

*Capacity often appears with lung, breathing and storage.*

FR

La quantité d'air que les poumons peuvent retenir ou utiliser.

*La capacité apparaît souvent avec les poumons, la respiration et le stockage.*

*Gentle practice can improve awareness of breathing capacity.*

*Une pratique douce peut améliorer la conscience de la capacité respiratoire.*

*The test measured his lung capacity.*

*Le test mesurait sa capacité pulmonaire.*

9

**a steady rhythm***un rythme soutenu*

DEF

A regular pattern that does not suddenly speed up or slow down.

*Steady commonly modifies pace, breathing, rhythm and progress.*

FR

Un schéma régulier qui ne s'accélère ni ne ralentit brusquement.

*Stable modifie généralement le rythme, la respiration, le rythme et la progression.*

*Let your breathing find a steady rhythm.*

*Laissez votre respiration trouver un rythme régulier.*

*The train moved with a steady rhythm.*

*Le train avançait à un rythme régulier.*

10

**to surrender control***abandonner le contrôle*

DEF

To stop trying to direct every part of a process.

*Surrender is emotionally stronger than simply stop controlling.*

FR

Arrêter d'essayer de diriger chaque partie d'un processus.

*L'abandon est émotionnellement plus fort que le simple fait d'arrêter de contrôler.*

*For one breath, surrender control.*

*Pour une respiration, abandonnez le contrôle.*

*She surrendered control and trusted the team.*

*Elle a abandonné le contrôle et a fait confiance à l'équipe.*

11

**to drift***dériver*

DEF

To move slowly without a clear direction.

*Used literally for objects and figuratively for attention or thoughts.*

FR

Se déplacer lentement sans direction claire.

*Utilisé littéralement pour les objets et au sens figuré pour l'attention ou les pensées.*

*Let your attention drift with the breath.*

*Laissez votre attention dériver avec la respiration.*

*My mind began to drift during the lecture.*

*Mon esprit a commencé à dériver pendant la conférence.*



12

**to settle***régler*

DEF

To gradually become calm, still or established.

*A versatile verb used for people, dust, emotions and new places.*

FR

Devenir progressivement calme, immobile ou établi.

*Un verbe polyvalent utilisé pour les personnes, la poussière, les émotions et les nouveaux lieux.*

*Feel your body settle with every cycle.*

*Sentez votre corps s'installer à chaque cycle.*

*It took a few minutes for the room to settle.*

*Il fallut quelques minutes pour que la pièce se stabilise.*

13

**to come to rest***s'immobiliser · retrouver le calme*

DEF

To stop moving and reach a calm final position.

*A gentle, slightly formal alternative to stop.*

FR

Arrêter de bouger et atteindre une position finale calme.

*Une alternative douce et légèrement formelle à l'arrêt.*

*Let every thought slowly come to rest.*

*Que chaque pensée s'apaise lentement.*

*The leaf came to rest on the water.*

*La feuille s'est posée sur l'eau.*

