

Mindful English, Mindful Life

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

20 learning entries

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

1

speak English

parler anglais

DEF

To communicate using the English language.

This phrase is used to describe the act of using English to express thoughts, ideas, or information. It can imply varying levels of proficiency and comfort depending on context.

FR

Communiquer en utilisant la langue anglaise.

Peut impliquer différents niveaux de compétence et de confort selon le contexte.

When was the last time you spoke English and actually enjoyed it?

Quand as-tu parlé anglais pour la dernière fois et l'as-tu vraiment apprécié?

Think about that when you speak English.

Pense à cela quand tu parles anglais.

2

for a living

pour gagner sa vie

DEF

As a means of earning money or making a living.

This phrase is used to describe one's occupation or how someone earns their income. It often implies a regular or primary source of income.

FR

Comme moyen de gagner de l'argent ou de vivre.

Décrit l'occupation ou la manière dont quelqu'un gagne son revenu.

I teach this language for a living.

J'enseigne cette langue pour gagner ma vie.

So if it happens to you, imagine the person who is three months into learning it.

Donc si cela vous arrive, imaginez la personne qui apprend depuis trois mois.

3

take with you

emporter avec vous

DEF

To carry or bring something along with you.

This phrase is often used metaphorically to mean retaining information or lessons learned, in addition to its literal meaning of physically carrying something.

FR

Porter ou apporter quelque chose avec vous.

Souvent utilisé métaphoriquement pour signifier retenir des informations ou des leçons apprises.

Everything we talk about today, you can take with you.

Tout ce dont nous parlons aujourd'hui, vous pouvez l'emporter avec vous.

So if a word catches you today, you know exactly where to find it.

Donc si un mot vous interpelle aujourd'hui, vous savez exactement où le trouver.



4

switch off*se déconnecter · éteindre*

DEF

To stop paying attention or to disconnect mentally.

To turn off a device or machine.

In a figurative sense, it means to stop focusing or engaging with something mentally. Literally, it refers to turning off electrical devices.

FR

Cesser de prêter attention ou se déconnecter mentalement.

*Au sens figuré, cela signifie cesser de se concentrer ou de s'engager mentalement.**And that is exactly why they switch off.**Et c'est exactement pourquoi ils se déconnectent.**Right. So let's strip all of that away.**D'accord. Alors enlevons tout ça.*

5

paying attention*faire attention*

DEF

Focusing one's mind on something.

Being aware of or noticing something.

This phrase emphasizes the act of concentrating or being mindful of the present, often used in contexts of learning or mindfulness.

FR

Concentrer son esprit sur quelque chose.

*Met l'accent sur l'acte de se concentrer ou d'être conscient du présent.**Mindfulness is just this: paying attention to the present moment, without judging it.**La pleine conscience, c'est simplement cela : faire attention au moment présent, sans le juger.**You are here. You notice you are here.**Vous êtes ici. Vous remarquez que vous êtes ici.*

6

in the present moment*dans le moment présent*

DEF

Existing or occurring in the current time.

Being fully aware and engaged with the current experience.

This phrase is often used in mindfulness and meditation contexts to emphasize being fully present and attentive to the current experience without distraction.

FR

Existant ou se produisant dans le temps actuel.

*Souvent utilisé dans les contextes de pleine conscience pour souligner la pleine présence.**Okay, but Martin, when I am speaking English, I am not "in the present moment."**D'accord, mais Martin, quand je parle anglais, je ne suis pas "dans le moment présent."**You are everywhere except in the actual conversation.**Vous êtes partout sauf dans la conversation réelle.*

7

room to breathe*espace pour respirer*

DEF

Space or freedom to act or think without pressure.

Allowing something to develop or progress naturally.

This phrase is often used metaphorically to describe giving someone or something the freedom to grow or develop without constraints.

FR

Espace ou liberté pour agir ou penser sans pression.

*Utilisé métaphoriquement pour décrire la liberté de croître ou de se développer.**You are giving the sentence room to breathe.**Vous donnez à la phrase de l'espace pour respirer.**The English you already speak, with its little cracks, is not broken.**L'anglais que vous parlez déjà, avec ses petites fissures, n'est pas cassé.*

8

at ease*à l'aise*

DEF

Feeling comfortable and relaxed.

Free from worry or anxiety.

This phrase is often used to describe a state of relaxation or comfort, both physically and mentally.

FR

Se sentir confortable et détendu.

*Décrit un état de relaxation ou de confort.**Relaxed. At ease.**Détendu. À l'aise.**Learn English the way you would enjoy a warm evening — not the way you'd sit a test.**Apprenez l'anglais comme vous apprécieriez une soirée chaude, pas comme vous passeriez un examen.*

9

let it go*laisser aller*

DEF

To release or relinquish something.

To stop worrying about or dwelling on something.

This phrase is often used to suggest the act of releasing emotional or mental burdens, allowing oneself to move on.

FR

Relâcher ou abandonner quelque chose.

*Souvent utilisé pour suggérer de libérer des fardeaux émotionnels ou mentaux.**So let that go.**Alors laisse ça aller.**"Let it go." Even the Stoics were saying it two thousand years ago.**"Laisse aller." Même les stoïciens le disaient il y a deux mille ans.*

10

effortless action*action sans effort*

DEF

Acting without strain or struggle.

Performing tasks with ease and natural flow.

This concept, often associated with Taoism, emphasizes achieving goals through natural, unforced actions rather than through effort and struggle.

FR

Agir sans effort ni lutte.

*Souvent associé au taoïsme, met l'accent sur l'atteinte des objectifs par des actions naturelles.**There is a concept in Taoism — "wu wei". Effortless action.**Il y a un concept dans le taoïsme — "wu wei". Action sans effort.**Flowing instead of forcing.**Couler au lieu de forcer.*

11

to notice*remarquer · noter*

DEF

To become aware of something or someone by seeing, hearing, or feeling them.

To pay attention to something or someone.

'To notice' implies a conscious act of becoming aware, often used in everyday contexts to describe the act of perceiving something that might not be immediately obvious.

FR

Devenir conscient de quelque chose ou de quelqu'un en le voyant, l'entendant ou le ressentant.

*'Remarquer' implique un acte conscient de prise de conscience, souvent utilisé dans des contextes quotidiens pour décrire l'acte de percevoir quelque chose qui pourrait ne pas être immédiatement évident.**Just noticing.**Juste remarquer.**So two phrases here: "to notice", and "to flow".**Donc deux phrases ici : "remarquer" et "couler".*

12

to flow*couler · s'écouler*

DEF

To move in a smooth, continuous way.

To proceed or be produced smoothly and easily.

'To flow' suggests a natural, effortless movement or progression, often used metaphorically to describe speech, writing, or ideas that come easily and without interruption.

FR

Se déplacer de manière fluide et continue.

*'Couler' suggère un mouvement ou une progression naturelle et sans effort, souvent utilisé métaphoriquement pour décrire un discours, une écriture ou des idées qui viennent facilement et sans interruption.**Let it flow.**Laisse-le couler.**When the English flows, stop analysing it.**Quand l'anglais coule, arrête de l'analyser.*

13

this is enough*c'est suffisant · cela suffit*

DEF

An expression indicating that something is satisfactory or sufficient.

Used to convey contentment or acceptance with the current state or amount.

'This is enough' is often used to express satisfaction or adequacy, suggesting that no more is needed or desired. It can convey a sense of contentment or resignation.

FR

Une expression indiquant que quelque chose est satisfaisant ou suffisant.

'C'est suffisant' est souvent utilisé pour exprimer la satisfaction ou l'adéquation, suggérant qu'il n'en faut pas plus. Cela peut exprimer un sentiment de contentement ou de résignation.

The feeling of "this is enough".

Le sentiment de "c'est suffisant".

Your English today is enough to start a conversation today.

Ton anglais aujourd'hui est suffisant pour commencer une conversation.

14

you are not alone*tu n'es pas seul · vous n'êtes pas seul*

DEF

An expression of reassurance indicating that someone is not by themselves in a situation.

Used to offer comfort and solidarity.

'You are not alone' is often used to provide emotional support, suggesting that others share similar experiences or feelings. It conveys empathy and solidarity.

FR

Une expression de réassurance indiquant que quelqu'un n'est pas seul dans une situation.

'Tu n'es pas seul' est souvent utilisé pour apporter un soutien émotionnel, suggérant que d'autres partagent des expériences ou des sentiments similaires. Cela exprime de l'empathie et de la solidarité.

You are not alone in it.

Tu n'es pas seul dans cela.

"You are not alone." That is the phrase from Ubuntu.

"Tu n'es pas seul." C'est la phrase d'Ubuntu.

15

to release*libérer · relâcher*

DEF

To allow or enable something to escape from confinement.

To let go of something, especially something that is held or trapped.

'To release' often implies freeing something or someone from a physical or metaphorical constraint. It can be used in both literal and figurative contexts, such as releasing emotions or stress.

FR

Permettre ou rendre possible l'évasion de quelque chose d'un confinement.

'Libérer' implique souvent de libérer quelque chose ou quelqu'un d'une contrainte physique ou métaphorique. Il peut être utilisé dans des contextes littéraires et figurés, comme libérer des émotions ou du stress.

Ho'oponopono is about releasing — letting go of what weighs on you.

Ho'oponopono consiste à libérer — laisser aller ce qui vous pèse.

"To release." That's the last phrase.

"Libérer." C'est la dernière phrase.



16

hyper-alert*hyper-vigilant · extrêmement alerte*

DEF

Extremely or excessively alert.

In a state of heightened awareness and readiness.

'Hyper-alert' describes a state of being overly attentive or watchful, often due to stress or anxiety. It suggests a heightened level of awareness that can be exhausting if prolonged.

FR

Extrêmement ou excessivement alerte.

*'Hyper-vigilant' décrit un état d'attention ou de vigilance excessive, souvent dû au stress ou à l'anxiété. Cela suggère un niveau de conscience accru qui peut être épuisant s'il se prolonge.**You are hyper-alert.**Tu es hyper-vigilant.**And underneath it all, there's a quiet fear: "someone is going to notice I got it wrong."**Et en dessous de tout cela, il y a une peur silencieuse : "quelqu'un va remarquer que je me suis trompé."*

17

alpha state*état alpha · état de relaxation*

DEF

A state of relaxation and calmness, often associated with a specific brainwave pattern.

A mental state characterized by being awake but relaxed.

'Alpha state' refers to a relaxed yet alert mental state, often associated with creativity and reduced stress. It is a term used in psychology and neuroscience to describe a specific brainwave pattern.

FR

Un état de relaxation et de calme, souvent associé à un modèle spécifique d'ondes cérébrales.

*'État alpha' fait référence à un état mental détendu mais alerte, souvent associé à la créativité et à la réduction du stress. C'est un terme utilisé en psychologie et en neurosciences pour décrire un modèle spécifique d'ondes cérébrales.**When your brain feels safe and calm, it moves into what scientists call an alpha state.**Quand votre cerveau se sent en sécurité et calme, il entre dans ce que les scientifiques appellent un état alpha.**Relaxed, but awake.**Détendu, mais éveillé.*

18

lower the alert*baïsser l'alerte · réduire la vigilance*

DEF

To reduce the level of alertness or readiness.

To decrease the intensity of vigilance or caution.

'Lower the alert' suggests reducing the level of vigilance or readiness, often in response to a perceived decrease in threat or stress. It implies a relaxation of heightened awareness.

FR

Réduire le niveau d'alerte ou de préparation.

*'Baisser l'alerte' suggère de réduire le niveau de vigilance ou de préparation, souvent en réponse à une diminution perçue de la menace ou du stress. Cela implique une relaxation de la conscience accrue.**Lower the alert.**Baïsser l'alerte.**Tolerate the mistake.**Tolérer l'erreur.*

19

let the mistakes live*laisser vivre les erreurs · accepter les erreurs*

DEF

To allow errors to exist without correction.

To accept imperfections as part of the process.

'Let the mistakes live' encourages acceptance of errors as a natural part of learning or communication, suggesting that perfection is not necessary. It promotes a relaxed approach to mistakes.

FR

Permettre aux erreurs d'exister sans correction.

*'Laisser vivre les erreurs' encourage l'acceptation des erreurs comme une partie naturelle de l'apprentissage ou de la communication, suggérant que la perfection n'est pas nécessaire. Cela promeut une approche détendue des erreurs.**Have one conversation a day where you do not correct yourself. Not once. Let the mistakes live.**Ayez une conversation par jour où vous ne vous corrigez pas. Pas une seule fois. Laissez les erreurs vivre.**Just communicate.**Communiquez simplement.*

20

name it in English*nommer en anglais · exprimer en anglais*

DEF

To identify or express something using English words.

To articulate feelings or thoughts in English.

'Name it in English' encourages expressing emotions or thoughts in English, which can help in language learning by practicing articulation and vocabulary usage.

FR

Identifier ou exprimer quelque chose en utilisant des mots anglais.

*'Nommer en anglais' encourage à exprimer des émotions ou des pensées en anglais, ce qui peut aider dans l'apprentissage de la langue en pratiquant l'articulation et l'utilisation du vocabulaire.**When you feel something, name it in English instead of hiding it.**Quand tu ressens quelque chose, nomme-le en anglais au lieu de le cacher.**"I'm nervous." "I'm not sure how to say this." "This is hard for me."**"Je suis nerveux." "Je ne suis pas sûr de comment dire ça." "C'est difficile pour moi."*