

Calm English [STILL] - 03: Where Are You Right Now?

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

20 learning entries

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

1

the moment when everything disappears

le moment où tout disparaît

DEF

A point in time when all distractions or concerns vanish, often associated with a sense of clarity or focus.

This phrase is often used to describe a meditative or highly focused state where external distractions fade away.

FR

Un point dans le temps où toutes les distractions ou préoccupations s'évanouissent, souvent associé à un sentiment de clarté ou de concentration.

Cette phrase est souvent utilisée pour décrire un état méditatif ou très concentré où les distractions extérieures s'effacent.

Today is about the moment when everything disappears.

Aujourd'hui, c'est le moment où tout disparaît.

Right in that moment. When the wave comes.

Juste à ce moment-là. Quand la vague arrive.

2

the heart gets fast

le cœur s'accélère

DEF

A phrase describing the physical sensation of an increased heart rate, often due to excitement, fear, or anxiety.

This expression is used to convey a physiological response to emotional stimuli, often in stressful or thrilling situations.

FR

Une expression décrivant la sensation physique d'une augmentation du rythme cardiaque, souvent due à l'excitation, la peur ou l'anxiété.

Cette expression est utilisée pour exprimer une réponse physiologique à des stimuli émotionnels, souvent dans des situations stressantes ou palpitantes.

The heart gets fast.

Le cœur s'accélère.

And your English... is the first thing to go.

Et ton anglais... est la première chose à partir.



3

the thoughts get loud*les pensées deviennent bruyantes*

DEF

A phrase indicating that one's thoughts become overwhelming or intrusive, often in stressful situations.

This expression is used to describe a mental state where thoughts are so persistent or intense that they seem to 'drown out' other stimuli.

FR

Une expression indiquant que les pensées d'une personne deviennent accablantes ou intrusives, souvent dans des situations stressantes.

Cette expression est utilisée pour décrire un état mental où les pensées sont si persistantes ou intenses qu'elles semblent 'noyer' d'autres stimuli.

The thoughts get loud.

Les pensées deviennent bruyantes.

And your English... is the first thing to go.

Et ton anglais... est la première chose à partir.

4

what to do with your body*quoi faire avec votre corps*

DEF

A phrase referring to actions or movements one can perform with their body, often in the context of relaxation or stress management.

This expression is often used in contexts where physical actions are suggested to manage stress or improve well-being.

FR

Une expression se référant aux actions ou mouvements que l'on peut effectuer avec son corps, souvent dans le contexte de la relaxation ou de la gestion du stress.

Cette expression est souvent utilisée dans des contextes où des actions physiques sont suggérées pour gérer le stress ou améliorer le bien-être.

Today I want to show you what to do with your body.

Aujourd'hui, je veux te montrer quoi faire avec ton corps.

Right in that moment.

Juste à ce moment-là.

5

ordinary things*choses ordinaires*

DEF

Common, everyday items or occurrences that are familiar and not unusual.

This phrase is often used to emphasize the simplicity or normality of objects or situations, highlighting their role in daily life.

FR

Objets ou événements communs et quotidiens qui sont familiers et non inhabituels.

Cette phrase est souvent utilisée pour souligner la simplicité ou la normalité des objets ou des situations, mettant en avant leur rôle dans la vie quotidienne.

Sit somewhere normal. A chair. A sofa. A kitchen table. With ordinary things around you.

Asseyez-vous quelque part de normal. Une chaise. Un canapé. Une table de cuisine. Avec des choses ordinaires autour de vous.

Because today... those ordinary things are the lesson.

Parce qu'aujourd'hui... ces choses ordinaires sont la leçon.



6

anxiety lives in the future*l'anxiété vit dans le futur*

DEF

A phrase suggesting that anxiety is often caused by worrying about future events rather than present circumstances.
This expression highlights the tendency of anxiety to be linked to anticipation of future problems, rather than current realities.

FR

Une expression suggérant que l'anxiété est souvent causée par l'inquiétude concernant des événements futurs plutôt que par des circonstances présentes.

Cette expression met en avant la tendance de l'anxiété à être liée à l'anticipation de problèmes futurs, plutôt qu'aux réalités actuelles.

Here is something true about anxiety. Anxiety lives in the future.

Voici quelque chose de vrai sur l'anxiété. L'anxiété vit dans le futur.

Always the future. Never now.

Toujours le futur. Jamais maintenant.

7

give your full attention*donner toute votre attention*

DEF

To focus completely on something, without distractions.

This phrase is often used in contexts where concentration and mindfulness are encouraged, suggesting a deep level of engagement.

FR

Se concentrer complètement sur quelque chose, sans distractions.

Cette phrase est souvent utilisée dans des contextes où la concentration et la pleine conscience sont encouragées, suggérant un niveau profond d'engagement.

So when you give your full attention to your senses...

Donc, quand vous donnez toute votre attention à vos sens...

anxiety has nowhere to live.

l'anxiété n'a nulle part où vivre.

8

five... four... three... two... one*cinq... quatre... trois... deux... un*

DEF

A grounding technique used to manage anxiety by focusing on the present moment through sensory awareness.

This technique is often used in mindfulness practices to help individuals anchor themselves in the present by identifying sensory experiences.

FR

Une technique d'ancrage utilisée pour gérer l'anxiété en se concentrant sur le moment présent grâce à la conscience sensorielle.

Cette technique est souvent utilisée dans les pratiques de pleine conscience pour aider les individus à s'ancrer dans le présent en identifiant les expériences sensorielles.

The technique is called five... four... three... two... one.

La technique s'appelle cinq... quatre... trois... deux... un.

And we are going to learn them the STILL way.

Et nous allons les apprendre à la manière STILL.



9

your hands already knew these words*tes mains connaissaient déjà ces mots*

DEF

A metaphorical expression suggesting that physical actions or skills are intuitive or familiar, even if the language is not.

This phrase implies a deep, intrinsic understanding or familiarity with actions, often used to reassure or encourage confidence in one's abilities.

FR

Une expression métaphorique suggérant que les actions ou compétences physiques sont intuitives ou familières, même si la langue ne l'est pas.

Cette phrase implique une compréhension ou une familiarité profonde et intrinsèque avec les actions, souvent utilisée pour rassurer ou encourager la confiance en ses capacités.

Your hands already knew these words.

Tes mains connaissaient déjà ces mots.

Now your English knows them too.

Maintenant, ton anglais les connaît aussi.

10

feel the air on your skin*sens l'air sur ta peau*

DEF

To become aware of the sensation of air touching your skin, often used in mindfulness practices to enhance sensory awareness.

This phrase is used to encourage a focus on present sensory experiences, promoting relaxation and grounding in the moment.

FR

Prendre conscience de la sensation de l'air touchant votre peau, souvent utilisé dans les pratiques de pleine conscience pour améliorer la conscience sensorielle.

Cette phrase est utilisée pour encourager un focus sur les expériences sensorielles présentes, favorisant la relaxation et l'ancrage dans le moment.

Now, the space around you. Feel the air on your skin.

Maintenant, l'espace autour de toi. Sens l'air sur ta peau.

Is it warm? Is it cool?

Est-ce chaud ? Est-ce frais ?

11

the surface underneath you*la surface sous vous*

DEF

The physical area or material directly below or supporting a person or object.

Refers to the tangible, physical aspect of one's immediate environment, often used in mindfulness to ground oneself.

FR

La zone ou le matériau physique directement en dessous ou soutenant une personne ou un objet.

Fait référence à l'aspect tangible et physique de l'environnement immédiat, souvent utilisé en pleine conscience pour se recentrer.

Now feel what is underneath you. The chair. The sofa. The floor. That is a SURFACE.

Maintenant, ressentez ce qui est en dessous de vous. La chaise. Le canapé. Le sol. C'est une SURFACE.

FOUR things you can touch. The first — the surface underneath you.

QUATRE choses que vous pouvez toucher. La première — la surface sous vous.



12

you are not floating in your thoughts*vous ne flotez pas dans vos pensées*

DEF

A phrase indicating that one is grounded and present, not lost in abstract or distracting thoughts.

Emphasizes being mentally present and aware, often used in mindfulness or meditation contexts.

FR

Une phrase indiquant que l'on est ancré et présent, pas perdu dans des pensées abstraites ou distrayantes.

Met l'accent sur la présence mentale et la conscience, souvent utilisé dans des contextes de pleine conscience ou de méditation.

You are not floating in your thoughts.

Vous ne flotez pas dans vos pensées.

You are here. You have weight. You are real.

Vous êtes ici. Vous avez du poids. Vous êtes réel.

13

listen for a sound that is close*écoutez un son qui est proche*

DEF

To focus on and identify sounds that are nearby or within immediate hearing range.

Encourages mindfulness by directing attention to the immediate auditory environment.

FR

Se concentrer et identifier les sons qui sont proches ou à portée immédiate d'écoute.

Encourage la pleine conscience en dirigeant l'attention vers l'environnement auditif immédiat.

Now, your ears. Listen for a sound that is CLOSE.

Maintenant, vos oreilles. Écoutez un son qui est PROCHE.

Your own breathing. The chair. This voice.

Votre propre respiration. La chaise. Cette voix.

14

the world is full of still things*le monde est plein de choses immobiles*

DEF

A phrase suggesting that many objects in the world are motionless, often used to encourage observation and mindfulness.

Highlights the presence of calm and stability in the environment, inviting reflection and awareness.

FR

Une phrase suggérant que de nombreux objets dans le monde sont immobiles, souvent utilisée pour encourager l'observation et la pleine conscience.

Souligne la présence de calme et de stabilité dans l'environnement, invitant à la réflexion et à la conscience.

And now, with your eyes, find one thing that is completely STILL.

Et maintenant, avec vos yeux, trouvez une chose qui est complètement IMMOBILE.

The world is full of still things. Calm... quiet... waiting.

Le monde est plein de choses immobiles. Calme... silence... en attente.



15

press your thumb against your finger*appuyez votre pouce contre votre doigt*

DEF

To apply slight pressure using the thumb against another finger, often used as a grounding or calming technique.
A simple physical action used in mindfulness practices to increase awareness and presence.

FR

Appliquer une légère pression en utilisant le pouce contre un autre doigt, souvent utilisé comme technique d'ancrage ou de calme.

Une action physique simple utilisée dans les pratiques de pleine conscience pour augmenter la conscience et la présence.

Press your thumb against your finger.

Appuyez votre pouce contre votre doigt.

But very, very lightly... almost nothing.

Mais très, très légèrement... presque rien.

16

describe anything you feel*décrire tout ce que vous ressentez*

DEF

To articulate or express in words any sensation or emotion one is experiencing.
Encourages self-awareness and emotional intelligence by verbalizing internal experiences.

FR

Articuler ou exprimer en mots toute sensation ou émotion que l'on éprouve.

Encourage la conscience de soi et l'intelligence émotionnelle en verbalisant les expériences internes.

Three small words... that can describe anything you feel.

Trois petits mots... qui peuvent décrire tout ce que vous ressentez.

Barely... slightly... fully.

À peine... légèrement... complètement.

17

practising in calm moments*pratiquer dans des moments calmes*

DEF

Engaging in a particular activity or exercise during times of peace to prepare for more challenging situations.
Highlights the importance of preparation and consistency in skill development, especially in mindfulness or stress management.

FR

S'engager dans une activité ou un exercice particulier pendant les périodes de paix pour se préparer à des situations plus difficiles.

Souligne l'importance de la préparation et de la constance dans le développement des compétences, en particulier dans la pleine conscience ou la gestion du stress.

But because practising in calm moments... is what makes it work in difficult ones.

Mais parce que pratiquer dans des moments calmes... c'est ce qui le fait fonctionner dans les moments difficiles.

One slow breath first.

D'abord, une respiration lente.



18

something you never usually notice*quelque chose que vous ne remarquez jamais habituellement*

DEF

An object or detail that typically goes unnoticed in daily life, often highlighted in mindfulness exercises.

Encourages heightened awareness and appreciation of the present moment by focusing on overlooked details.

FR

Un objet ou un détail qui passe généralement inaperçu dans la vie quotidienne, souvent mis en avant dans les exercices de pleine conscience.

*Encourage une prise de conscience accrue et une appréciation du moment présent en se concentrant sur des détails négligés.**FIVE things you can see. Look around... slowly. Find the first thing. Look at it fully.**CINQ choses que vous pouvez voir. Regardez autour... lentement. Trouvez la première chose. Regardez-la pleinement.**The second thing. Something you never usually notice.**La deuxième chose. Quelque chose que vous ne remarquez jamais habituellement.*

19

you saw them fully*vous les avez vus pleinement*

DEF

To observe or perceive something with complete attention and awareness.

Implies a deep level of engagement and presence, often used in mindfulness practices.

FR

Observer ou percevoir quelque chose avec une attention et une conscience complètes.

*Implique un niveau profond d'engagement et de présence, souvent utilisé dans les pratiques de pleine conscience.**Five things. You saw them fully.**Cinq choses. Vous les avez vus pleinement.**FOUR things you can touch.**QUATRE choses que vous pouvez toucher.*

20

notice their temperature*remarquez leur température*

DEF

To become aware of the warmth or coolness of an object or surface.

Encourages sensory awareness and mindfulness by focusing on tactile sensations.

FR

Prendre conscience de la chaleur ou de la fraîcheur d'un objet ou d'une surface.

*Encourage la conscience sensorielle et la pleine conscience en se concentrant sur les sensations tactiles.**The third — something smooth... or something rough.**Le troisième — quelque chose de lisse... ou quelque chose de rugueux.**And the fourth — your own hands. Warm or cool? Notice their temperature.**Et le quatrième — vos propres mains. Chaudes ou fraîches ? Remarquez leur température.*