

Study Less, Learn More: The Easy Focus Hack Nobody Taught You

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

19 learning entries

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

1

attention has a leak

l'attention a une fuite

DEF

Your ability to focus is being gradually lost through small distractions.

A metaphor: attention is treated like liquid escaping through a hole.

FR

Votre capacité de concentration se perd progressivement à cause de petites distractions.

Une métaphore : l'attention est traitée comme un liquide qui s'échappe par un trou.

Your attention has a leak every time a notification interrupts you.

Votre attention fuit à chaque fois qu'une notification vous interrompt.

Closing unused tabs can stop that attention leak.

La fermeture des onglets inutilisés peut arrêter cette fuite d'attention.

2

walk away with

repartir avec

DEF

To finish an experience having gained knowledge, a skill or a benefit.

Common with courses, meetings, books and conversations.

FR

Terminer une expérience en ayant acquis un savoir, une compétence ou un bénéfice.

Commun aux cours, aux réunions, aux livres et aux conversations.

You will walk away with a simple focus routine.

Vous repartirez avec une simple routine de concentration.

She walked away with three practical ideas.

Elle est repartie avec trois idées pratiques.

3

hidden tax

taxe cachée

DEF

An indirect cost or disadvantage that is not immediately visible.

Tax is figurative here: the cost is paid in time, energy or attention.

FR

Un coût indirect ou un inconvénient qui n'est pas immédiatement visible.

La fiscalité est ici figurative : le coût se paie en temps, en énergie ou en attention.

Every interruption carries a hidden tax on concentration.

Chaque interruption entraîne une taxe cachée sur la concentration.

Context switching has a hidden tax that we rarely notice.

Le changement de contexte comporte une taxe cachée que nous remarquons rarement.



4

attention residue*attention résidu*

DEF

Thoughts about a previous task that remain after switching to a new one.

A productivity term explaining why rapid task-switching weakens focus.

FR

Réflexions sur une tâche précédente qui demeurent après le passage à une nouvelle.

Un terme de productivité expliquant pourquoi un changement rapide de tâche affaiblit la concentration.

Attention residue from the email followed him into the meeting.

Les résidus d'attention du courrier électronique l'ont suivi jusqu'à la réunion.

Pause between tasks to reduce attention residue.

Faites une pause entre les tâches pour réduire les résidus d'attention.

5

pull your attention away from*détourne ton attention de*

DEF

To cause you to stop focusing on something.

A separable phrasal pattern: pull someone's attention away from something.

FR

Pour vous empêcher de vous concentrer sur quelque chose.

Un modèle de phrase séparable : détourner l'attention de quelqu'un de quelque chose.

A vibrating phone can pull your attention away from the lesson.

Un téléphone vibrant peut détourner votre attention de la leçon.

Do not let one mistake pull your attention away from the conversation.

Ne laissez pas une erreur détourner votre attention de la conversation.

6

unpredictable reward*récompense imprévisible*

DEF

A reward that arrives at uncertain times and encourages repeated checking.

Central to the psychology of notifications and habit-forming technology.

FR

Une récompense qui arrive à des moments incertains et encourage les contrôles répétés.

Au cœur de la psychologie des notifications et de la technologie génératrice d'habitudes.

Social media offers the unpredictable reward of a new message.

Les réseaux sociaux offrent la récompense imprévisible d'un nouveau message.

An unpredictable reward makes people check more often.

Une récompense imprévisible incite les gens à vérifier plus souvent.

7

dual-tasking*double tâche*

DEF

Trying to perform two attention-demanding tasks at the same time.

Often used instead of multitasking when discussing cognitive limits.

FR

Essayer d'effectuer deux tâches exigeantes en même temps.

Souvent utilisé à la place du multitâche lorsqu'on discute des limites cognitives.

Dual-tasking made both the call and the report harder.

La double tâche rendait l'appel et le rapport plus difficiles.

Driving while texting is dangerous dual-tasking.

Conduire en envoyant des SMS est une double tâche dangereuse.



8

fight for the same mental space*se battre pour le même espace mental*

DEF

To compete for limited attention or working memory.

A metaphor presenting thoughts and tasks as competitors for space.

FR

Pour rivaliser pour une attention limitée ou une mémoire de travail.

Une métaphore présentant les pensées et les tâches comme des concurrents pour l'espace.

The podcast and the email fight for the same mental space.

Le podcast et l'e-mail se battent pour le même espace mental.

Two demanding tasks cannot fight for the same mental space efficiently.

Deux tâches exigeantes ne peuvent pas lutter efficacement pour le même espace mental.

9

shallow work*travail superficiel*

DEF

Low-intensity work that can be done while distracted and creates limited value.

Contrasts with deep work.

FR

Travail de faible intensité qui peut être effectué en étant distrait et crée une valeur limitée.

Contraste avec un travail en profondeur.

Replying to routine messages is often shallow work.

Répondre aux messages de routine est souvent un travail superficiel.

She saves shallow work for the end of the day.

Elle garde le travail superficiel pour la fin de la journée.

10

deep work*travail en profondeur*

DEF

Focused, uninterrupted activity that requires full concentration and creates real progress.

A widely used productivity term associated with Cal Newport.

FR

Activité ciblée et ininterrompue qui nécessite une concentration totale et crée de réels progrès.

Un terme de productivité largement utilisé associé à Cal Newport.

I need an uninterrupted hour of deep work.

J'ai besoin d'une heure ininterrompue de travail en profondeur.

Deep work helped him solve the difficult problem.

Un travail approfondi l'a aidé à résoudre ce problème difficile.

11

grammar finally clicks*la grammaire clique enfin*

DEF

Grammar suddenly becomes clear and intuitive after earlier difficulty.

Click is informal and means become understandable.

FR

La grammaire devient soudainement claire et intuitive après des difficultés antérieures.

Le clic est informel et les moyens deviennent compréhensibles.

After enough examples, the grammar finally clicks.

Après suffisamment d'exemples, la grammaire clique enfin.

The past perfect finally clicked during the story.

Le plus-que-parfait a finalement cliqué au cours de l'histoire.



12

nothing to show for it*rien à montrer pour ça*

DEF

No visible result or benefit despite spending time or effort.

Usually follows effort, expense or a difficult experience.

FR

Aucun résultat ou bénéfice visible malgré le temps ou les efforts consacrés.

Suit généralement un effort, une dépense ou une expérience difficile.

I studied for two hours but had nothing to show for it.

J'ai étudié pendant deux heures mais je n'avais rien à montrer.

He attended every meeting and had nothing to show for it.

Il assistait à chaque réunion et n'avait rien à montrer.

13

open loops*boucles ouvertes*

DEF

Unfinished tasks or unresolved concerns that keep returning to your thoughts.

A productivity metaphor for incomplete mental processes.

FR

Des tâches inachevées ou des préoccupations non résolues qui reviennent sans cesse dans vos pensées.

Une métaphore de productivité pour les processus mentaux incomplets.

Write unfinished tasks down so the open loops stop distracting you.

Notez les tâches inachevées afin que les boucles ouvertes cessent de vous distraire.

That unanswered message created another open loop.

Ce message sans réponse a créé une autre boucle ouverte.

14

buy you total presence*t'achète une présence totale*

DEF

To give you the ability to be fully attentive in the current moment.

Buy is figurative and means obtain a benefit at the cost of a small action.

FR

Pour vous donner la capacité d'être pleinement attentif au moment présent.

Acheter est figuratif et signifie obtenir un bénéfice au prix d'une petite action.

Five minutes of planning can buy you total presence later.

Cinq minutes de planification peuvent vous assurer une présence totale plus tard.

Putting the phone away buys you total presence in class.

Ranger le téléphone vous assure une présence totale en classe.

15

Pomodoro Technique*Technique Pomodoro*

DEF

A focus method using timed work sessions followed by short breaks.

Named after the Italian word for tomato because its creator used a tomato-shaped timer.

FR

Une méthode de concentration utilisant des séances de travail chronométrées suivies de courtes pauses.

Nommé d'après le mot italien signifiant tomate, car son créateur a utilisé une minuterie en forme de tomate.

The Pomodoro Technique helped her begin a task she was avoiding.

La technique Pomodoro l'a aidée à entreprendre une tâche qu'elle évitait.

Try one twenty-five-minute Pomodoro before checking your phone.

Essayez un Pomodoro de vingt-cinq minutes avant de vérifier votre téléphone.



16

firework show*feu d'artifice*

DEF

A highly stimulating burst of sights, sounds or mental activity.

Figurative in the episode, describing what phone scrolling does to the brain.

FR

Une explosion d'images, de sons ou d'activité mentale très stimulante.

Figuratif dans l'épisode, décrivant l'effet du défilement du téléphone sur le cerveau.

Scrolling before bed gives your brain a firework show.

Faire défiler avant de se coucher donne à votre cerveau un feu d'artifice.

The presentation was a visual firework show with very little substance.

La présentation était un feu d'artifice visuel avec très peu de substance.

17

progress is the fuel of focus*le progrès est le carburant de la concentration*

DEF

Visible improvement creates motivation that helps concentration continue.

A metaphor comparing progress to fuel that powers attention.

FR

Une amélioration visible crée une motivation qui aide à maintenir la concentration.

Une métaphore comparant les progrès au carburant qui alimente l'attention.

Remember that progress is the fuel of focus when motivation drops.

N'oubliez pas que le progrès est le carburant de la concentration lorsque la motivation diminue.

Small wins prove that progress can fuel focus.

Les petites victoires prouvent que les progrès peuvent stimuler la concentration.

18

mind wanders*l'esprit vagabonde*

DEF

Your attention moves away from the task without a deliberate decision.

A standard collocation in psychology and meditation.

FR

Votre attention se détourne de la tâche sans décision délibérée.

Une collocation standard en psychologie et en méditation.

When your mind wanders, gently return to the sentence.

Lorsque votre esprit s'égare, revenez doucement à la phrase.

My mind wanders after long periods without a break.

Mon esprit vagabonde après de longues périodes sans interruption.

19

the zone*la zone*

DEF

A state of deep concentration in which performance feels natural and time passes quickly.

Informal equivalent of the psychological state called flow.

FR

Un état de concentration profonde dans lequel la performance semble naturelle et le temps passe vite.

Équivalent informel de l'état psychologique appelé flux.

She entered the zone and forgot to check the time.

Elle est entrée dans la zone et a oublié de vérifier l'heure.

Quiet music helps him get into the zone.

Une musique douce l'aide à entrer dans la zone.

