

MY IDIOMS

LES EXPRESSIONS À CONNAÎTRE

Pierre COUTURIER

Professeur d'anglais et auteur d'ouvrages pédagogiques dédiés à l'anglais des examens, des tests et des concours ainsi qu'à l'anglais professionnel.

Il dirige deux organismes de formations et séjours linguistiques à l'étranger : Effective Linguistique et ASL Linguistique.



© Bréal 2026

34/38, rue Camille Pelletan - 92309 Levallois-Perret cedex

Imprimé en France par CPI Bussière

1^{er} trimestre 2026

Toute reproduction même partielle interdite.

ISBN : 978-2-7495-5780-9

INTRODUCTION

Cet ouvrage rassemble principalement des expressions idiomatiques que l'on rencontre dans la presse, que l'on entend dans des films ou des séries, et quelques mots incontournables (faux amis, adverbes surtout) qui appartiennent au langage courant.

Leur connaissance permet de mieux comprendre certains textes ou certains dialogues et de montrer une plus grande aisance écrite ou orale lorsqu'on parvient à les employer au bon moment. La tentation est de vouloir en abuser inutilement.

Les *idioms* sont particulièrement intéressantes car la comparaison avec le français rappelle que la traduction mot à mot ne fonctionne pas souvent. Il y a des images, des équivalences et des adaptations.

L'ouvrage s'adresse à des personnes désireuses d'améliorer leur compréhension et leur expression.

Enjoy the reading!

Pierre COUTURIER

A

ABOUT THAT

À CE PROPOS

A: I'm looking forward to visiting grandma next weekend!

B: About that, I forgot to tell you your cousins will be there too.

A : Il me tarde d'aller rendre visite à mamie le week-end prochain.

B : À ce propos, j'ai oublié de te dire que tes cousins seront là également.

À NOTER

La structure *be looking forward to* est toujours suivie d'un verbe en *-ing*. Elle permet d'exprimer une impatience : *I'm looking forward to hearing from you.*

ACHILLES' HEEL

LE TALON D'ACHILLE

The team played well, but their defense was their Achilles' heel.

L'équipe a bien joué, mais leur défense était leur talon d'Achille.

ACT OF GOD

UNE CATASTROPHE NATURELLE

Always check that Acts of God are covered by your home insurance.

Vérifiez toujours que les catastrophes naturelles sont couvertes par votre assurance habitation.

ACTUALLY FAUX AMI**EN RÉALITÉ / EN FAIT**

I'll have two scoops of vanilla ice cream. Actually, make it three please.

Je vais prendre deux boules de glace vanille. En fait, non, mettez-en trois s'il vous plaît.

ADD FUEL TO THE FIRE (TO)**AJOUTER DE L'HUILE SUR LE FEU**

Your comment on his divorce just added fuel to the fire. It was really unnecessary.

Ta petite remarque sur son divorce n'a fait qu'ajouter de l'huile sur le feu. On n'avait vraiment pas besoin de ça.

À NOTER

Le préfixe *un-* permet d'exprimer un sens contraire : *uncomfortable, unacceptable, unprecedented, unfair, unusual...*

ADD INSULT TO INJURY (TO)**POUR COURONNER LE TOUT / POUR NE RIEN ARRANGER**

He arrived two hours after everyone and to add insult to injury, he did not even apologize.

Il est arrivé deux heures après tout le monde et, pour couronner le tout, il ne s'est même pas excusé.

ADVANCE BY LEAPS AND BOUNDS (TO)**AVANCER À PAS DE GÉANT**

Over the past few years, cancer research has advanced by leaps and bounds thanks to public fundings and individual donations.

Au cours des dernières années, la recherche contre le cancer a progressé à pas de géant, grâce aux financements publics et aux dons individuels.

AGAINST ALL ODDS

CONTRE TOUTE ATTENTE

Against all odds, the local team has reached the finals of the football championship.

Contre toute attente, l'équipe locale s'est qualifiée pour les finales du championnat de football.

AGENDA

ORDRE DU JOUR

What's on the agenda for the next HOA (Home Owner Association) meeting?

Qu'est-ce qui a été mis à l'ordre du jour de la prochaine assemblée générale des copropriétaires ?

AHEAD OF THE CURVE

ÊTRE EN AVANCE

We have always been ahead of the curve in our industry, thanks to solid investments in green technologies.

Nous avons toujours été en avance dans notre secteur en raison des investissements significatifs que nous avons réalisés dans les technologies vertes.

AIR ONE'S DIRTY LAUNDRY IN PUBLIC (TO)

SE DISPUTER / LAVER SON LINGE SALE EN PUBLIC

The Jacksons had an argument at the dinner party and aired their dirty laundry in public: it was really uncomfortable for everyone.

Les Jackson se sont disputés durant le dîner hier et ont lavé leur linge sale en public : c'était très gênant pour tout le monde.

ALL BARK NO BITE

QUI ABOIE PLUS QU'IL NE MORD / QUE DE LA GUEULE

They have a big dog but don't worry, he's all bark and no bite.

Ils ont un gros chien mais ne vous inquiétez pas, il fait beaucoup de bruit mais il n'est pas méchant.

ALL HANDS ON DECK

TOUT LE MONDE SUR LE PONT / AU TRAVAIL

With guests arriving soon, it was all hands on deck at home to clean the house and prepare dinner.

À l'approche des invités, toute la famille était mobilisée pour nettoyer la maison et préparer le dîner.

ALL SET

FIN PRÊT

Are you all set for your job interview tomorrow?

Tu es fin prête pour ton entretien d'embauche demain ?

ALL SMOKE AND MIRRORS

DE LA POUDRE AUX YEUX

Don't let him try to impress you. It's all smoke and mirrors, you're way smarter.

Ne le laisse pas essayer de t'impressionner. C'est de la poudre aux yeux, rien de plus, tu es bien plus malin.

ALL THUMBS (TO BE)

AVOIR DEUX MAINS GAUCHES

I wouldn't ask AJ. She's all thumbs and I wouldn't feel very confident knowing she's helping you with this.

Je ne demanderais pas à AJ. Elle a deux mains gauches et je ne serais pas très rassurée de savoir qu'elle va t'aider pour ça.

ALLEGEDLY

PRÉTENDUMENT / SOI-DISANT

They allegedly stole some classified documents.

Ils auraient prétendument volé des documents classés confidentiels.

ALTERNATIVELY

AUTREMENT / À DÉFAUT / SINON

We can book you on our 50+ programme if we receive more bookings in the next few weeks. Alternatively, we can confirm your place in the 30+ course, which will definitely run on your dates.

Nous pouvons vous inscrire à notre programme pour les 50 ans et plus si nous recevons davantage de réservations dans les prochaines semaines. Sinon, nous pouvons vous confirmer une place dans le programme pour les 30 ans et plus, que nous sommes certains de proposer sur vos dates.

ALL HELL BREAKS LOOSE

PARTIR EN VRILLE / DÉGÉNÉRER

There were people in the streets shouting at each other. One of them grabbed his phone to record the scene and then all hell broke loose.

Il y avait des gens dans la rue qui se criaient dessus. L'un d'eux a sorti son téléphone pour filmer la scène, et là, tout a dégénéré.

ALL OVER THE NEWS

PARTOUT AUX INFOS / FAIRE LA UNE

You might want to prepare a statement because it will be all over the news tomorrow.

Tu serais bien inspiré de préparer une déclaration parce que ça va faire la une partout demain.

APPLE A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY (AN)

UNE POMME PAR JOUR PERMET DE RESTER EN BONNE SANTÉ

My grandmother used to say, “An apple a day keeps the doctor away,” and for some reason I firmly believed her. Ever since, I’ve always made sure to eat plenty of fruit and vegetables. With my children, however, it’s quite another story.

Ma grand-mère avait l’habitude de dire : « Une pomme par jour permet de rester en bonne santé », et pour je ne sais quelle raison, je l’ai toujours crue. Depuis, j’ai toujours veillé à manger beaucoup de fruits et de légumes. Avec mes enfants, en revanche, c’est une autre histoire.

APPLE OF MY EYE

LA PRUNELLE DE MES YEUX

His little boy is the apple of his eye: he talks about this child proudly to everyone he meets and always shows us pictures of them both.

Son petit garçon est la prunelle de ses yeux : il ne cesse d’en parler avec fierté à toutes les personnes qu’il rencontre et nous montre tout le temps des photos d’eux.

APPLES DON’T FALL FAR FROM THE TREE

LES CHIENS NE FONT PAS DES CHATS

AJ is a bit like me. You know what they say, apples don’t fall far from the tree.

AJ est un peu comme moi. Vous savez ce qu’on dit : les chiens ne font pas des chats.

APPLICATION FAUX AMI

CANDIDATURE

Applications must be submitted by Friday April 28th.

Les candidatures doivent être envoyées avant vendredi 28 avril.

ARGUABLY

SANS DOUTE

Captain America is arguably the most popular superhero in the Marvel universe.

Captain America est sans doute le super-héros le plus connu de l'univers Marvel.

AS A MATTER OF FACT

À VRAI DIRE

I've never been a fan of social media. As a matter of fact, I deleted all my accounts right after Christmas.

Je n'ai jamais été un grand fan des réseaux sociaux. À vrai dire, j'ai supprimé tous mes comptes juste après Noël.

AS BUSY AS A BEE

TRÈS OCCUPÉ

With her yoga, her book club and now her cooking classes, my mother is as busy as a bee.

Avec son yoga, son club de lecture et maintenant ses cours de cuisine, ma mère est très occupée.

AS COOL AS A CUCUMBER

CALME, IMPERTURBABLE

During the evacuation, everybody was in shock but Luke remained as cool as a cucumber and even helped people get out of the building.

Durant l'évacuation, tout le monde était en état de choc, mais Luke est resté très calme et a même aidé les gens à sortir de l'immeuble.

AS EASY AS PIE

TRÈS FACILE / SIMPLE COMME BONJOUR

Learning to play the guitar may not be as easy as pie, but with patience and practice, you'll make it.

Apprendre à jouer de la guitare n'est peut-être pas ce qu'il y a de plus facile, mais avec de la patience et de la pratique, tu vas y arriver.

AS FIT AS A FIDDLE

EN PLEINE FORME

Jeannette had her operation a few weeks ago but she's now as fit as a fiddle.

Jeannette a été opérée il y a quelques semaines, mais maintenant, elle est en pleine forme.

AS FREE AS A BIRD

LIBRE COMME L'AIR

The kids are in London with their uncle and aunt, so I'm now as free as a bird. Let's plan something.

Les enfants sont à Londres avec leur oncle et leur tante, donc je suis maintenant libre comme l'air. Et si on organisait quelque chose ?

AS FRESH AS A DAISY

ÊTRE FRAIS COMME UNE ROSE

I came back from Brazil two days ago, but after sleeping for 10 hours, I now feel as fresh as a daisy.

Je suis rentré du Brésil il y a deux jours, mais après avoir dormi 10 heures, je me sens maintenant frais comme une rose.

AS GOOD AS GOLD

SAGE COMME UNE IMAGE

James was as good as gold when he was younger: even on long train journeys, he would read quietly without making any noise.

James était sage comme une image quand il était plus jeune : même lors de longs trajets en train, il lisait tranquillement sans faire le moindre bruit.

AS PALE AS A GHOST

LIVIDE / BLANC COMME UN LINGE

Is everything OK? You look as pale as a ghost, maybe you should sit down for a minute.

Est-ce que tout va bien ? Tu es blanc comme un linge, tu devrais peut-être t'asseoir un instant.

AS STUBBORN AS A MULE

TÊTU COMME UNE MULE

He's just as stubborn as a mule and he will never admit he was wrong.

Il est têtu comme une mule et il ne reconnaîtra jamais qu'il avait tort.

ASAP (AS SOON AS POSSIBLE)

DÈS QUE POSSIBLE

Dereck, I have left you three messages. I really need your opinion on the Mike situation ASAP.

Dereck, je t'ai laissé trois messages. J'ai vraiment besoin de ton avis sur le cas de Mike dès que possible.

ASSIST (TO) FAUX AMI

AIDER

How can I assist you?

Comment puis-je vous aider ?

AT A CROSSROADS

À UN TOURNANT / À LA CROISÉE DES CHEMINS

I felt like I was at a crossroads in our relationship, and that it was time to consider some life-changing decisions.

Je sentais que j'étais arrivé à un tournant dans notre relation et qu'il était temps de prendre des décisions importantes.

AT STAKE

ENJEU

"Ukraine crisis: What's at stake for the UK?" (BBC News).

Crise en Ukraine : Quels enjeux pour le Royaume-Uni ?

AT THE DROP OF A HAT

SANS RÉFLÉCHIR / AU QUART DE TOUR

In the US, people tend to press charges at the drop of a hat, no matter the reason.

Aux USA, les gens ont tendance à porter plainte sans réfléchir, pour quelque raison que ce soit.

AT THE END OF THE DAY

FINALEMENT / EN FIN DE COMPTE

They earn a lot of money but at the end of the day, the real question is: are they really happy?

Ils gagnent beaucoup d'argent mais finalement, la vraie question est : sont-ils réellement heureux ?

AT THE FOREFRONT

À LA POINTE DE / À L'AVANT-GARDE

The university is at the forefront of research in renewable energies.

L'université est à l'avant-garde de la recherche sur les énergies renouvelables.

AWKWARD

GÊNANT / MALADROIT

This is a bit of an awkward situation with the neighbors. I just can't knock on their door after what I said to them last night.

La situation avec les voisins est un peu gênante. Je ne peux décemment pas aller frapper chez eux après ce que je leur ai dit hier soir.

B

BACK IN THE DAYS

À L'ÉPOQUE / DANS LE TEMPS / AUTREFOIS

Back in the days, people used to write letters and postcards.

À l'époque, les gens écrivaient des lettres et des cartes postales.

BACK TO SQUARE ONE

REPARTIR À ZÉRO / DEPUIS LE DÉBUT

I failed my final test. I'm back to square one as I now have to retake the whole exam.

J'ai raté ma dernière épreuve. Je dois repartir de zéro, je suis obligé de repasser tout l'examen.

BACK-UP PLAN

PLAN B

Guys, you realize we're heading to the restaurant without a reservation... Do you have a back-up plan in case they can't take us?

Vous avez conscience qu'on va au resto alors qu'on n'a pas de réservation... Est-ce qu'on a un plan B au cas où ils ne pourraient pas nous prendre ?

BAD APPLE

UN ÉLÉMENT PERTURBATEUR / UNE PERSONNE TOXIQUE

Just because they found one bad apple in the team, doesn't mean the rest of us should be punished.

Ce n'est pas parce qu'ils ont identifié un élément perturbateur dans l'équipe que nous devons tous être punis.

BAD LUCK

PAS DE CHANCE / LA POISSE

My alarm clock didn't ring, I ran out of toothpaste and just as I left home, it started to rain. Now, that's what I call bad luck.

Mon réveil n'a pas sonné, je n'avais plus de dentifrice et juste quand je quitte la maison, il s'est mis à pleuvoir. Si c'est pas la poisse ça.

BALANCE FAUX AMI

ÉQUILIBRE

The younger generation cares about work-life balance and refuses to sacrifice their well-being for a job.

La jeune génération accorde beaucoup d'importance à l'équilibre entre la vie personnelle et professionnelle et refuse de sacrifier son bien-être pour un emploi.

BANK ON SOMETHING / SOMEONE (TO)

COMPTER SUR QUELQUE CHOSE / QUELQU'UN

I would ask Sasha. You know you can always bank on her.

Je demanderais à Sasha. Tu sais que tu peux toujours compter sur elle.

BARELY

À PEINE / TOUT JUSTE

The injury was serious, but now there's barely a scar to remember it by.

La blessure était grave, mais il ne reste presque aucune cicatrice.

BARK UP THE WRONG TREE (TO)

S'EN PRENDRE À LA MAUVAISE PERSONNE / FAIRE FAUSSE ROUTE

Let me tell you this: you're barking up the wrong tree! I have nothing to do with this.

Que les choses soient bien claires : tu fais fausse route ! Je n'ai rien à voir avec tout ça.

BE A FRAUD (TO)

ÊTRE UN IMPOSTEUR / FAIRE SEMBLANT

He's no legal expert. He's a complete fraud.

Ce n'est pas du tout un juriste expérimenté. C'est un vrai imposteur.

BE ALL EARS (TO)

ÊTRE TOUT OUÏE / ÉCOUTER ATTENTIVEMENT

A: There's something I need to tell you.

B: I'm all ears! Does this have anything to do with your mystery phone call the other night?

A : Il faut que je te parle de quelque chose.

B : Je suis tout ouïe ! Est-ce que ça a un rapport avec ton coup de fil mystérieux de l'autre soir ?

BE A THORN IN SOMEONE'S SIDE (TO)

UNE ÉPINE DANS LE PIED / UNE VRAIE PLAIE

"WikiLeaks cements its role as thorn in the side of the US and UK governments" (The Guardian).

WikiLeaks confirme son rôle d'épine dans le pied des gouvernements américain et britannique.

BE BORN WITH A SILVER SPOON IN ONE'S MOUTH (TO)

ÊTRE NÉ AVEC UNE CUILLÈRE EN ARGENT DANS LA BOUCHE

He can't really understand you: he was born with a silver spoon in his mouth and never had to work hard to earn money.

Il ne peut pas te comprendre : il est né avec une cuillère en argent dans la bouche et n'a jamais eu besoin de travailler dur pour gagner de l'argent.

BE FULL OF SHIT (TO) FAMILIER

C'EST DU GRAND N'IMPORTE QUOI / CE SONT DE VRAIES CONNERIES

Mike is so full of shit. You can't trust a word he says.

Mike ne raconte que des conneries. Tu ne dois pas croire un mot de ce qu'il raconte.

BE IN GOOD HANDS (TO)

ÊTRE ENTRE DE BONNES MAINS

Your kid has been severely injured but right now, he's in really good hands.

Votre enfant a été gravement blessé mais là, il est entre d'excellentes mains.

BE IN HOT WATER (TO)**AVOIR DES ENNUIS / ÊTRE DANS DE BEAUX DRAPS**

The Minister of Education is in hot water over a Christmas party video in which he was seen completely drunk.

Le ministre de l'Éducation est dans de beaux draps après la diffusion d'une vidéo où il apparaît complètement ivre pendant les fêtes de Noël.

BE IN THE RED (TO)**ÊTRE À DÉCOUVERT**

Jacqueline is in the red every month. She needs to get a new job or stop spending all her money on online games.

Jacqueline est dans le rouge tous les mois. Il faut qu'elle trouve un nouveau travail, ou qu'elle arrête de dépenser tout son argent dans les jeux en ligne.

BE NECK AND NECK (TO)**ÊTRE AU COUDE À COUDE**

The two runners were neck and neck in the final stretch, but Jackson managed to pull ahead in the very last seconds.

Les deux coureurs étaient au coude à coude dans la dernière ligne droite, mais Jackson réussit à prendre l'avantage dans les toutes dernières secondes.

BE ON BOARD (TO)**ÊTRE PARTANT / D'ACCORD**

I could book a boat cruise tomorrow to visit some islands. Who's on board?

Je pourrais réserver une croisière en bateau demain pour visiter quelques îles. Qui est partant ?

BE ON CLOUD NINE (TO)

ÊTRE AUX ANGES

Your sister is on cloud nine: she's just been accepted in the girls soccer team at university.

Ta sœur est aux anges : elle vient juste d'être admise dans l'équipe féminine de football de l'université.

BE ON THE LINE (TO)

ÊTRE EN JEU

Pressure is rising for the 20-year-old title holder as the heavyweight championship is on the line tonight.

La pression monte pour le détenteur du titre âgé de 20 ans, puisque le championnat des poids lourds est en jeu ce soir.

BE POLES APART (TO)

ÊTRE TOTALEMENT DIFFÉRENT / AUX ANTIPODES

They are identical twins, but their personalities are poles apart: Candice is extremely outgoing while Melina is very shy.

Ce sont de vraies jumelles, mais leurs personnalités sont aux antipodes : Candice est extrêmement sociable, alors que Melina est très timide.

BE SCARED TO DEATH (TO)

AVOIR LA PEUR DE SA VIE

I was listening to my music and I didn't hear my dad knock on the door. When I saw him standing in the living room, I was scared to death.

J'étais en train d'écouter de la musique et je n'ai pas entendu mon père frapper à la porte. Lorsque je l'ai vu dans le salon, j'ai eu la peur de ma vie.