MP3

300 EXPRESSIONS DE FRANÇAIS PARLÉ

Oublie les livres & débloque ton oral !



5h d'Audios & Quiz inclus

@lefrancaisbyalex

Salut et bienvenue dans ton guide des 300 expressions indispensables !

Tu le sais, le français des livres n'est pas celui de la vraie vie. Cet eBook est ton raccourci concret pour t'exprimer de façon naturelle, fluide et authentique, sans faux pas.
Les 300 expressions sont réparties en 6 blocs thématiques avec sens, exemple et nuance.

Retrouve les audios dans ton espace membre : **www.lefrancaisbyalex.com/espace-ressources**
(Répéter à voix haute avec la bonne intonation est la clé pour automatiser ces réflexes !)

Repères visuels :

- Badge «  » : indique une expression que j'utilise moi-même régulièrement au quotidien.
- Pictogramme «  » : confirme que tu peux employer l'expression quel que soit ton âge. Son absence signale un vocabulaire disons « générationnel », qui peut paraître décalé passé un certain âge (ce n'est QUE mon avis).

Avant de te lancer, jette un œil à la page suivante : tu y trouveras la légende des 6 niveaux de couleur pour savoir exactement quand et avec qui employer chaque expression.



© 2026 Le français by Alex. Tous droits réservés. Toute reproduction, revente ou diffusion, même partielle, est interdite sans accord préalable.

Légende des indicateurs :

Une échelle à 6 niveaux :



Vert foncé : Courant
Aucun risque. 100 % passe-partout (travail, administration, inconnus).

Vert moyen : Courant / Spontané
Risque quasi nul. Oral naturel du quotidien, parfaitement fluide et accepté partout.

Vert clair : Familier
Décontracté. Idéal entre amis, collègues ou dans la vie de tous les jours.

Jaune : Très familier
Langage relâché. À réserver à ses proches et à éviter en contexte professionnel.

Orange : Argotique
Langage de rue ou très ciblé. À manipuler seulement si le contexte est parfaitement maîtrisé.

Rouge : Vulgaire / Très risqué
Prudence maximale. Propos grossiers ou irrespectueux. L'essentiel est de le comprendre, mais on évitera de l'employer.

Avance à ton rythme et teste tes acquis avec le mini-quiz à la fin de chaque bloc. Tu as tout en main pour débloquer ton oral.

Bon apprentissage !



© 2026 Le français by Alex. Tous droits réservés. Toute reproduction, revente ou diffusion, même partielle, est interdite sans accord préalable.

1/. Réagir et donner son avis

Audio 1 🎧 4min22

Expression 1
Carrément !

- **Sens** : Absolument, tout à fait (exprime un accord enthousiaste).
- **Exemple** : – Tu viens à la fête ce soir ? – Carrément ! Je ne raterais ça pour rien au monde.
- **Le piège / La nuance** : S'utilise seul ou comme adverbe (Il est carrément fou). À éviter en entretien formel.

Audio 1 🎧 5min14

Expression 2
Pas question !

- **Sens** : Refus catégorique et immédiat.
- **Exemple** : – Tu peux me prêter ta voiture ce week-end ? – Pas question ! Tu as eu un accrochage la dernière fois.
- **Le piège / La nuance** : Ne pas confondre avec « il n'est pas question de » (qui demande un verbe). Mais attention, seul, c'est très direct.

Audio 1 🎧 6min21

Expression 3
C'est le moins qu'on puisse dire.

- **Sens** : Souligne que la réalité est encore plus marquée que le terme employé.
- **Exemple** : – Il fait un peu frais dehors, non ? – C'est le moins qu'on puisse dire, il gèle !
- **Le piège / La nuance** : Attention au subjonctif : on dit « puisse » et non pas « peut ».



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

1/. Réagir et donner son avis

Audio 1 🎧 7min20

Expression 4
Franchement, …

- **Sens** : Introduit un avis direct, une vérité sans filtre ou une exaspération.
- **Exemple** : – Franchement, son dernier projet est une réussite. / – Franchement, il exagère !
- **Le piège / La nuance** : Placé en début de phrase, il donne tout de suite du poids à la prise de parole.

Audio 1 🎧 8min17

Expression 5
Ça me va.

- **Sens** : Ça me convient, je suis d'accord avec cette proposition.
- **Exemple** : – On se retrouve à 14 h devant le café ? – Ça me va, à tout à l'heure !
- **Le piège / La nuance** : Pour parler d'un vêtement, on dira plutôt « Ça me va bien » ou « C'est ma taille ».

Audio 1 🎧 9min19

Expression 6
N'importe quoi !

- **Sens** : Exclamation pour dire que c'est absurde, faux ou ridicule.
- **Exemple** : – Il paraît qu'on va travailler le dimanche désormais. – N'importe quoi ! Qui t'a dit ça ?
- **Le piège / La nuance** : Peut aussi désigner une action illogique (Faire n'importe quoi).

© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

1/. Réagir et donner son avis

Audio 1 🎧 10min13

Expression 7
Tu m'étonnes !

- **Sens** : Ironique. Signifie « Ça ne m'étonne pas du tout » ou « Je suis entièrement d'accord avec toi ».
- **Exemple** : – Je suis épuisé après dix heures de route.
  – Tu m'étonnes !
- **Le piège / La nuance** : Le sens est l'inverse exact de la traduction littérale.

Audio 1 🎧 11min08

Expression 8
Sans façon.

- **Sens** : Refus poli d'une offre ou d'une invitation.
- **Exemple** : – Tu reprendras un peu de gâteau ?
  – Sans façon, merci, j'ai très bien mangé.
- **Le piège / La nuance** : Ne sert jamais à accepter. C'est un équivalent élégant de « non merci ».

Audio 1 🎧 12min03

Expression 9
J'en reviens pas.

- **Sens** : Être extrêmement surpris, stupéfait ou sous le choc.
- **Exemple** : – Elle a démissionné du jour au lendemain !
  – J'en reviens pas, elle adorait son poste.
- **Le piège / La nuance** : Ne pas oublier le pronom « en » (Je n'en reviens pas et non Je ne reviens pas).

© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

1/. Réagir et donner son avis

Audio 1 🎧 13min15

Expression 10
C'est clair !

- **Sens** : C'est évident, je suis totalement d'accord.
- **Exemple** : – Ce film était un vrai chef-d'œuvre. – C'est clair ! Les acteurs étaient géniaux.
- **Le piège / La nuance** : À l'oral spontané, les natifs l'emploient « à toutes les sauces » (très souvent), même pour quelque chose d'anodin et sans importance.

Audio 1 🎧 14min04

Expression 11
J'avoue !

- **Sens** : Marque l'accord en reconnaissant la justesse de la remarque de l'autre.
- **Exemple** : – Il fait une chaleur insupportable dans ce bureau. – J'avoue !
- **Le piège / La nuance** : Dans ce contexte oral, le verbe s'utilise seul, sans complément d'objet.

Audio 1 🎧 14min41

Expression 12
C'est une blague ?

- **Sens** : Exprime la stupéfaction ou l'agacement face à une nouvelle difficile à croire.
- **Exemple** : – Le train a encore 45 minutes de retard. – C'est une blague ? On va rater le début du spectacle !
- **Le piège / La nuance** : Selon l'intonation, l'expression varie du rire amusé à l'irritation réelle.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

1/. Réagir et donner son avis

Audio 1 🎧 15min30

Expression 13
C'est moyen.

- **Sens** : C'est de qualité médiocre, ou peu correct sur le plan de la politesse/morale.
- **Exemple** : – Il est parti sans saluer personne.
  – C'est moyen comme comportement.
- **Le piège / La nuance** : Pour un objet/service (le repas était moyen) ou une attitude (c'est moyen de faire ça).

Audio 1 🎧 16min19

Expression 14
Ça se tient.

- **Sens** : C'est logique, c'est un argument cohérent.
- **Exemple** : – Si on part à 6 h, on évitera les bouchons.
  – Ça se tient, préparons nos affaires ce soir.
- **Le piège / La nuance** : S'utilise uniquement pour qualifier un raisonnement, une explication ou une idée. Synonyme de « ça tient debout ».

Audio 1 🎧 17min21

Expression 15
Je ne dis pas non.

- **Sens** : Accepter une proposition avec enthousiasme modéré ou fausse modestie (« oui, volontiers »).
- **Exemple** : – Tu prendrais bien une pause café ?
  – Je ne dis pas non !
- **Le piège / La nuance** : C'est une tournure atténuée qui équivaut à un « oui » certain.

© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

1/. Réagir et donner son avis

Audio 1 🎧 18min30

Expression 16
Tu m'en diras tant !

- **Sens** : Exclamation face à une information surprenante ou inattendue.
- **Exemple** : – Paul a décidé de s'installer à la campagne.
  – Tu m'en diras tant ! Il jurait qu'il ne partirait jamais.
- **Le piège / La nuance** : Attention à la présence obligatoire du pronom « en » et du futur simple.

Audio 1 🎧 19min23

Expression 17
Tu veux rire ?

- **Sens** : Exprimer l'impossibilité ou l'absurdité d'une demande.
- **Exemple** : – Tu peux me prêter ta voiture tout l'été ?
  – Tu veux rire ? Tu as le permis depuis deux jours !
- **Le piège / La nuance** : Équivalent familier de « Tu rigoles ? » ou « C'est une plaisanterie ? ».

Audio 1 🎧 20min08

Expression 18
À voir.

- **Sens** : Exprimer la réserve, l'hésitation ou le besoin d'attendre avant d'émettre un jugement.
- **Exemple** : – On loue cette maison pour les vacances ?
  – À voir selon le budget final.
- **Le piège / La nuance** : Réponse très courte, parfaite pour suspendre une décision.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

1/. Réagir et donner son avis

Audio 1 🎧 21min03

Expression 19
C'est pas faux.

- **Sens** : Reconnaître la vérité d'une remarque, ou botter en touche quand on n'a pas tout compris.
- **Exemple** : – Si on réorganise le planning, on gagnera du temps. – C'est pas faux.
- **Le piège / La nuance** : À l'oral, la négation « ne » est quasi systématiquement supprimée.

Audio 1 🎧 22min11

Expression 20
Si tu le dis...

- **Sens** : Marque un doute ou une concession sans réelle conviction.
- **Exemple** : – Je te jure que ce film est le meilleur de l'année. – Si tu le dis...
- **Le piège / La nuance** : Selon le ton, l'expression traduit du scepticisme ou l'envie de clore le débat.

Audio 1 🎧 23min30

Expression 21
Sans déconner ?

- **Sens** : C'est vrai ? Tu es sérieux ? (Marque la surprise).
- **Exemple** : – J'ai croisé ton ex avec la voisine ce matin. – Sans déconner ?
- **Le piège / La nuance** : Registre très familier, à réserver aux amis et aux proches.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

1/. Réagir et donner son avis

Audio 1 🎧 25min06

Expression 22
C'est le cas de le dire.

- **Sens** : Confirme que la formule ou le mot employé s'applique parfaitement à la situation.
- **Exemple** : – Ce dossier est un vrai casse-tête ! – C'est le cas de le dire, je tourne en rond depuis ce matin.
- **Le piège / La nuance** : À utiliser quand l'expression prise au pied de la lettre illustre exactement le contexte.

Audio 1 🎧 25min57

Expression 23
Ça me fait ni chaud ni froid.

- **Sens** : Exprimer une totale indifférence.
- **Exemple** : – Wow, tu as vu la nouvelle voiture du voisin ? – Ça me fait ni chaud ni froid.
- **Le piège / La nuance** : La structure repose sur le doublement « ni … ni ». À l'oral rapide, le « ne » tombe souvent.

Audio 1 🎧 26min50

Expression 24
J'en mets ma main au feu.

- **Sens** : Être absolument convaincu de la vérité de ce qu'on avance.
- **Exemple** : – Tu es certain que c'est Luc qui a fermé la porte le dernier ? – Ouiii, j'en mets ma main au feu !
- **Le piège / La nuance** : Ne pas oublier le « en » (J'en mets ma main au feu).



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

1/. Réagir et donner son avis

Audio 1 🎧 27min35

Expression 25
C'est pas bête !

- **Sens** : C'est une idée judicieuse, intelligente ou astucieuse.
- **Exemple** : – Et si on réservait nos billets en ligne pour éviter la queue ? – C'est pas bête !
- **Le piège / La nuance** : Tournure négative très fréquente pour valider et complimenter une proposition.

Audio 1 🎧 28min07

Expression 26
Il ne manquerait plus que ça !

- **Sens** : Exclamation de dépit ou d'agacement face à une nouvelle potentielle qui empirerait la situation.
- **Exemple** : – Le patron veut qu'on travaille le samedi. – Il ne manquerait plus que ça !
- **Le piège / La nuance** : S'emploie généralement au conditionnel (manquerait) ou à l'imparfait (manquait).

Audio 1 🎧 28min56

Expression 27
On ne peut pas mieux dire.

- **Sens** : Exprimer un accord total en soulignant la pertinence exacte des propos tenus.
- **Exemple** : – Le vrai luxe, c'est d'avoir du temps pour soi ! – On ne peut pas mieux dire.
- **Le piège / La nuance** : Variante plus formelle de « c'est clair » ou « exactement ».



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

1/. Réagir et donner son avis

Audio 1 🎧 29min40

Expression 28
C'est le pompon !

- **Sens** : Marque le comble de l'agacement ou le sommet d'une série d'événements absurdes ou négatifs.
- **Exemple** : – Après la pluie et la panne d'essence, j'ai perdu mes clés. – Ah là, c'est le pompon !
- **Le piège / La nuance** : Expression imagée très française. On dit aussi « c'est le bouquet ».

Audio 1 🎧 30min25

Expression 29
Sans l'ombre d'un doute.

- **Sens** : Être totalement certain de quelque chose, sans aucune hésitation.
- **Exemple** : – Tu penses qu'il sera élu ?
  – Sans l'ombre d'un doute.
- **Le piège / La nuance** : Utile pour insister sur la certitude absolue d'un fait.

Audio 1 🎧 31min05

Expression 30
N'exagérons rien.

- **Sens** : Inviter à nuancer un propos estimé excessif ou trop dramatique.
- **Exemple** : – C'est le pire restaurant de toute la ville !
  – N'exagérons rien, les plats étaient mangeables.
- **Le piège / La nuance** : S'utilise pour temporiser et ramener le débat à plus de mesure.

© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

1/. Réagir et donner son avis

Audio 1 🎧 31min49

Expression 31
Au temps pour moi.

- **Sens** : Reconnaître une erreur qu'on vient de commettre (équivalent de « je me suis trompé »).
- **Exemple** : – Le rendez-vous est à 15 h, pas à 14 h.
  – Au temps pour moi, j'ai mal lu l'e-mail.
- **Le piège / La nuance** : Son origine militaire valide historiquement son orthographe (au temps / autant).

Audio 1 🎧 32min47

Expression 32
Je suis partagé(e) / mitigé(e)

- **Sens** : Hésiter entre deux avis ou deux choix, ressentir de l'ambivalence.
- **Exemple** : – Que penses-tu de sa proposition ?
  – Je suis partagé, il y a du bon et du moins bon.
- **Le piège / La nuance** : Ne pas oublier d'accorder le participe au féminin si nécessaire (partagée / mitigée).

Audio 1 🎧 33min33

Expression 33
Ça me laisse perplexe.

- **Sens** : Exprimer un doute, une incompréhension ou une certaine méfiance.
- **Exemple** : Il a changé d'avis sans donner aucune explication. – Ça me laisse perplexe.
- **Le piège / La nuance** : Un ton neutre ou dubitatif s'impose à l'oral.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

1/. Réagir et donner son avis

Audio 1 🎧 34min25

Expression 34
Pourquoi pas !

- **Sens** : Accepter une idée avec curiosité ou un enthousiasme modéré.
- **Exemple** : – Ça te dirait de tester ce nouveau restaurant thaï ? – Oui, pourquoi pas !
- **Le piège / La nuance** : Marque l'ouverture sans engagement excessif.

Audio 1 🎧 35min12

Expression 35
Tu prêches un convaincu.

- **Sens** : Tenter de persuader quelqu'un qui est déjà 100 % d'accord.
- **Exemple** : – Il faut vraiment qu'on réduise notre temps devant les écrans. – Alors là, tu prêches un convaincu !
- **Le piège / La nuance** : On adapte le genre à la personne qui parle (une convaincue).

Audio 1 🎧 36min09

Expression 36
C'est la meilleure !

- **Sens** : Exclamation d'étonnement ou d'ironie face à une situation absurde ou une nouvelle incroyable.
- **Exemple** : – Il prétend qu'il a oublié son portefeuille pour la troisième fois. – Ah ça, c'est la meilleure !
- **Le piège / La nuance** : S'utilise quasi systématiquement de manière ironique.

© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

1/. Réagir et donner son avis

Audio 1 🎧 37min05

Expression 37
Figure-toi que...

- **Sens** : Amorce de phrase pour annoncer une information surprenante ou un fait peu connu.
- **Exemple** : – Figure-toi que j'ai croisé Marc à l'aéroport hier !
- **Le piège / La nuance** : Se conjugue à la deuxième personne (Figurez-vous que... avec le vouvoiement).

Audio 1 🎧 37min53

Expression 38
C'est un fait.

- **Sens** : Affirmer une réalité incontestable pour clore une hésitation.
- **Exemple** : – Les prix ont augmenté cette année.
  – C'est un fait, on ne peut pas le nier.
- **Le piège / La nuance** : La prononciation du ‘t’ final de « fait » est généralement marquée dans ce contexte.

Audio 1 🎧 38min34

Expression 39
Je ne demande pas mieux.

- **Sens** : Exprimer un désir sincère d'accepter une offre ou un changement positif.
- **Exemple** : – Si tu veux, je m'occupe de préparer le dîner ce soir. – Ah, je demande pas mieux !
- **Le piège / La nuance** : Tournure très naturelle pour marquer un soulagement ou un accord chaleureux.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

1/. Réagir et donner son avis

Audio 1 🎧 39min23

Expression 40
Tout à fait !

- **Sens** : Absolument, parfaitement d'accord.
- **Exemple** : – Ce projet demande encore un peu de travail. – Tout à fait !
- **Le piège / La nuance** : Un grand classique du français courant, professionnel, mais aussi formel.

Audio 1 🎧 39min58

Expression 41
Je valide !

- **Sens** : Donner son approbation complète sur une idée, une tenue ou une décision.
- **Exemple** : – Que penses-tu de ma nouvelle coupe de cheveux ? – Je valide à 100 % !
- **Le piège / La nuance** : Issu du langage courant chez les jeunes adultes.

Audio 1 🎧 40min58

Expression 42
Ça se discute.

- **Sens** : Exprimer une réserve, estimer qu'une affirmation n'est pas si évidente et mérite débat.
- **Exemple** : – C'est le meilleur téléphone du marché. – Ça se discute, il y a de très bons concurrents.
- **Le piège / La nuance** : Permet de nuancer sans braquer son interlocuteur.

© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

1/. Réagir et donner son avis

Audio 1 🎧 41min56

Expression 43
N'y compte même pas !

- **Sens** : Refus net d'une demande ou avertissement sur le fait qu'une attente ne sera pas satisfaite.
- **Exemple** : – Tu peux faire ma garde ce week-end à l'hôpital ? – N'y compte même pas, j'ai déjà des projets.
- **Le piège / La nuance** : Ne pas oublier le pronom « y » (N'y compte même pas).

Audio 1 🎧 42min54

Expression 44
Tu parles !

- **Sens** : Exclamation ironique pour contredire une affirmation ou exprimer le scepticisme.
- **Exemple** : – Il a dit qu'il arriverait à l'heure cette fois. – Tu parles ! Il est toujours en retard.
- **Le piège / La nuance** : Sens totalement opposé à l'action physique de parler. C'est de l'ironie pure.

Audio 1 🎧 43min53

Expression 45
On est bien d'accord.

- **Sens** : Confirmer une convergence d'opinions sur un sujet précis.
- **Exemple** : – Il faut régler ce problème avant demain. – On est bien d'accord.
- **Le piège / La nuance** : Souvent utilisé pour valider une conclusion commune.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

1/. Réagir et donner son avis

Audio 1 🎧 44min40

Expression 46
C'est à se demander si...

- **Sens** : Exprimer son doute ou son incrédulité face à une situation incohérente.
- **Exemple** : – Il a encore oublié ses clés... C'est à se demander s'il ne le fait pas exprès !
- **Le piège / La nuance** : Suivi d'une proposition à l'indicatif.

Audio 1 🎧 45min28

Expression 47
J'ai un doute.

- **Sens** : Exprimer simplement qu'on n'est pas convaincu ou qu'on hésite sur la vérité d'un fait.
- **Exemple** : – Tu es sûr que le magasin est ouvert le dimanche ? – J'ai un doute, vérifions sur internet.
- **Le piège / La nuance** : Formule plus douce que « je n'y crois pas ».

Audio 1 🎧 46min09

Expression 48
Ça n'a aucun sens.

- **Sens** : Souligner l'absurdité ou le manque de logique d'une situation ou d'une règle.
- **Exemple** : – On nous demande d'imprimer un document pour le scanner juste après. – Ça n'a aucun sens !
- **Le piège / La nuance** : Équivalent exact de la recherche de logique dans une consigne ou un fait.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

1/. Réagir et donner son avis

Audio 1 🎧 46min58

Expression 49
On aura tout vu !

- **Sens** : Exclamation de surprise ou d'amusement face à une situation inédite et absurde.
- **Exemple** : – Maintenant, il faut payer pour avoir de l'eau au restaurant. – On aura tout vu !
- **Le piège / La nuance** : S'emploie au futur antérieur (« aura vu »).

Audio 1 🎧 47min36

Expression 50
Exactement !

- **Sens** : Confirmation précise et immédiate.
- **Exemple** : – Donc tu veux dire qu'on annule la réunion ? – Exactement !
- **Le piège / La nuance** : Mot unique parfait pour clore un échange en validant une synthèse.

Testons un peu tes connaissances avec le Quiz de cette première série, ci-dessous 👇🤓



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Quiz du Bloc 1 :
Réagir et donner son avis

1. Complète le dialogue :
« Tu viens au restaurant ce soir ?
– [...] ! Je ne raterais ça pour rien au monde. »
(Indice : accord enthousiaste en langage courant)

2. Vrai ou Faux ?
L'expression « Tu m'étonnes ! » signifie que ton interlocuteur est profondément surpris par ce que tu viens de lui apprendre.

3. Choisis la bonne réponse :
On te propose une deuxième part de gâteau, mais tu as trop mangé. Tu réponds poliment :

a) N'y compte même pas !
b) Sans façon, merci.
c) C'est moyen.

4. Chasse l'erreur :
Pourquoi la phrase « Je ne reviens pas de son comportement ! » est-elle incorrecte ?

5. Nuance de registre :
Quelle expression équivaut à « Tu es sérieux ? » dans un registre très familier ou argotique ?



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Quiz du Bloc 1 :
Réagir et donner son avis

6. Mise en situation :
Un collègue avance une explication très logique et cohérente. Pour valider son raisonnement, tu dis :

a) Ça se tient.
b) Tu veux rire ?
c) N'exagérons rien.

7. Trouve l'expression imagée :
Quelle expression utilise une partie du corps et le feu pour exprimer une certitude absolue ?

8. Orthographe et culture :
Quelle est la formule traditionnelle pour reconnaître une erreur, dont l'origine remonte au milieu militaire ?

9. Complète le dialogue :
« Le train est arrivé en retard et en plus j'ai oublié ma valise à l'intérieur du wagon !
– Ah là, c'est [...] ! »

10. Vrai ou Faux ?
L'expression « C'est pas faux » est souvent utilisée à l'oral pour valider un propos ou botter en touche quand on n'a pas tout compris.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Corrigés du Quiz – Bloc 1

1. Carrément !

2. Faux. C'est une tournure ironique qui signifie au contraire : « Ça ne m'étonne pas du tout » ou « Je suis entièrement d'accord ».

3. b) Sans façon, merci. (Formule de refus poli).

4. Il manque le pronom « en ». La forme correcte est : « Je n'en reviens pas ».

5. Sans déconner ?

6. a) Ça se tient.

7. J'en mets ma main au feu.

8. Au temps pour moi (bien que « Autant pour moi » soit désormais très répandue).

9. C'est le pompon ! (ou c'est le bouquet !).

10. Vrai. C'est un grand classique de la conversation informelle en France.

✅ Premier bloc validé, bravo!

Passons à la suite, Bloc 2 : Émotions, états d'esprit et sensations



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

2/. Émotions, états d'esprit et sensations

Audio 2 🎧 51min43

Expression 51
Être aux anges.

- **Sens** : Être extrêmement heureux, au comble du bonheur.
- **Exemple** : – Elle a réussi son concours !
  – J'en étais sûr. Elle doit être aux anges !
- **Le piège / La nuance** : Signifie littéralement « être avec les anges ». Ne s'utilise que pour une joie intense et durable.

Audio 2 🎧 52min43

Expression 52
Sauter de joie.

- **Sens** : Exprimer un bonheur vif, immédiat et dynamique.
- **Exemple** : – Ils ont gagné le match !
  – Tu imagines ! Ils ont sauté de joie dans tout le salon.
- **Le piège / La nuance** : S'utilise pour une émotion joyeuse et soudaine, pas pour un bonheur permanent.

Audio 2 🎧 53min31

Expression 53
Voir la vie en rose.

- **Sens** : Être optimiste, regarder le bon côté des choses.
- **Exemple** : – Depuis qu'il a ce nouveau projet, il voit la vie en rose.
- **Le piège / La nuance** : S'applique à une vision du monde ou à une humeur. Parfois perçu comme un peu naïf.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 2 🎧 54min18

Expression 54
Nager dans le bonheur

- **Sens** : Être totalement heureux, comblé par la vie.
- **Exemple** : – Ils se sont mariés et viennent d'avoir un enfant. – Ils nagent dans le bonheur !
- **Le piège / La nuance** : Image forte qui évoque une immersion totale dans le grand bonheur. Moins courant que « être heureux ».

Audio 2 🎧 55min11

Expression 55
Avoir le cœur en fête

- **Sens** : Ressentir une joie intérieure, être d'humeur joyeuse.
- **Exemple** : – Tout le monde était souriant ce soir, j'avais le cœur en fête.
- **Le piège / La nuance** : S'applique à une ambiance ou à une disposition d'esprit.

Audio 2 🎧 55min46

Expression 56
Péter le feu

- **Sens** : Être en excellente santé, plein d'énergie et de vitalité.
- **Exemple** : – Tu reviens de vacances ?
  – Oui, et je pète le feu, je suis prêt pour la rentrée !
- **Le piège / La nuance** : Très familier, faites attention.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

2/. Émotions, états d'esprit et sensations

Audio 2 🎧 57min00

Expression 57
Avoir la patate

- **Sens** : Être plein d'énergie, d'enthousiasme et de dynamisme.
- **Exemple** : – Allez, hop ! On se réveille, on a la patate aujourd'hui !
- **Le piège / La nuance** : Synonyme d'« avoir la pêche ».

Audio 2 🎧 57min52

Expression 58
Avoir la pêche

- **Sens** : Être en grande forme physique et mentale, plein d'énergie.
- **Exemple** : – Il a toujours la pêche, même après une longue journée de travail.
- **Le piège / La nuance** : Très courant, équivalent d'« avoir la patate » ou « péter le feu ».

Audio 2 🎧 58min45

Expression 59
Avoir le cafard

- **Sens** : Être triste, découragé, mélancolique (avoir le bourdon).
- **Exemple** : – Tu n'as pas le moral aujourd'hui ?
  – Bof, j'ai le cafard, je ne sais pas pourquoi.
- **Le piège / La nuance** : S'applique à une déprime passagère ou une tristesse inexpliquée.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 2 🎧 59min37

Expression 60
Broyer du noir

- **Sens** : Se laisser aller au découragement, à la tristesse et au pessimisme.
- **Exemple** : – Elle a encore broyé du noir toute la soirée après cet échec.
- **Le piège / La nuance** : Indique une tristesse plus active et persistante qu' « avoir le cafard ».

Audio 2 🎧 1h00m12

Expression 61
Se faire du mouron

- **Sens** : Se faire beaucoup de soucis, s'inquiéter énormément.
- **Exemple** : – Il est en retard.
  – Tu ne vas pas te faire du mouron pour si peu !
- **Le piège / La nuance** : C'est un équivalent familier de « s'inquiéter ».

Audio 2 🎧 1h00m53

Expression 62
Fondre en larmes

- **Sens** : Se mettre soudainement et abondamment à pleurer.
- **Exemple** : – Elle a fondu en larmes quand elle a appris la nouvelle.
- **Le piège / La nuance** : S'applique à une émotion intense (tristesse, joie, soulagement) qui déclenche les pleurs.

© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 2 🎧 1h01m39

Expression 63
Avoir un coup de blues

- **Sens** : Traverser une brève période de tristesse, de déprime ou de mélancolie.
- **Exemple** : – Julien avait un coup de blues, je l'ai appelé pour lui remonter le moral.
- **Le piège / La nuance** : Insiste sur le caractère passager de la tristesse.

Audio 2 🎧 1h02m35

Expression 64
Avoir le cœur serré

- **Sens** : Ressentir une tristesse ou une angoisse qui oppresse la poitrine.
- **Exemple** : – Martin est parti à l'étranger.
  – Sa chérie a eu le cœur serré pendant des jours.
- **Le piège / La nuance** : Image forte qui décrit une sensation physique de peine.

Audio 2 🎧 1h03m22

Expression 65
Avoir le moral dans les chaussettes

- **Sens** : Être très découragé, n'avoir aucun espoir ni aucune motivation.
- **Exemple** : – J'ai le moral dans les chaussettes, plus rien ne m'intéresse.
- **Le piège / La nuance** : Équivalent très expressif d' « être au bout du rouleau ».

© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 2 🎧 1h04m31

Expression 66
Monter sur ses grands chevaux

- **Sens** : S'emporter, se mettre en colère et prendre un ton condescendant ou moralisateur.
- **Exemple** : – N'essaie pas de lui expliquer, il va encore monter sur ses grands chevaux.
- **Le piège / La nuance** : Critique l'attitude agressive et supérieure de la personne.

Audio 2 🎧 1h05m22

Expression 67
Être vert de rage

- **Sens** : Être extrêmement en colère, furieux (voir rouge).
- **Exemple** : – Il était vert de rage quand il a vu sa voiture abîmée.
- **Le piège / La nuance** : Très expressif, insiste sur l'intensité de la fureur.

Audio 2 🎧 1h05m52

Expression 68
En avoir ras-le-bol

- **Sens** : Être totalement excédé, ne plus supporter une situation (en avoir assez).
- **Exemple** : – Il a encore oublié ses clés…
  – J'en ai ras-le-bol de sa maladresse !
- **Le piège / La nuance** : Très utilisé à l'oral, expression d'exaspération pure.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 2 🎧 1h06m51

Expression 69
S'arracher les cheveux

- **Sens** : Être désespéré, furieux ou ne pas savoir comment résoudre un problème.
- **Exemple** : – J'essaie de réparer ce code d'entrée depuis deux heures, je m'arrache les cheveux !
- **Le piège / La nuance** : S'applique à une exaspération ou à un problème complexe.

Audio 2 🎧 1h07m39

Expression 70
Être au bout du rouleau

- **Sens** : Être épuisé physiquement et moralement, ne plus avoir de forces.
- **Exemple** : – Après cette longue maladie, il était au bout du rouleau.
- **Le piège / La nuance** : Désigne un épuisement extrême.

Audio 2 🎧 1h08m15

Expression 71
Voir rouge

- **Sens** : Se mettre subitement dans une colère noire, perdre tout contrôle de soi.
- **Exemple** : – Le gars lui a volé son vélo sous ses yeux ! Nicolas a vu rouge et s'est jeté sur lui.
- **Le piège / La nuance** : Indique une colère brève mais incontrôlable.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 2 🎧 1h09m03

Expression 72
Se prendre la tête

- **Sens** : Se compliquer la vie pour rien, s'inquiéter excessivement pour des détails.
- **Exemple** : – Ne te prends pas la tête avec ça, ce n'est pas grave !
- **Le piège / La nuance** : Critiquer l'attitude de quelqu'un (ou de soi-même) qui se noie dans un verre d'eau.

Audio 2 🎧 1h10m28

Expression 73
Péter les plombs

- **Sens** : Perdre son calme, s'énerver très violemment, voire devenir agressif.
- **Exemple** : – Il a pété les plombs quand il a vu la facture !
- **Le piège / La nuance** : Très familier et image forte qui suggère une perte de raison.

Audio 2 🎧 1h11m44

Expression 74
Avoir une peur bleue

- **Sens** : Ressentir une peur extrême, être terrifié (avoir les jetons).
- **Exemple** : – J'ai eu une peur bleue quand j'ai vu cette araignée énorme !
- **Le piège / La nuance** : Image forte qui insiste sur l'intensité de la terreur.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 2 🎧 1h12m19

Expression 75
Avoir la frousse

- **Sens** : Ressentir de la peur, être effrayé (avoir les jetons, avoir le trac).
- **Exemple** : – Ne me dis pas que tu as la frousse de monter dans ce manège ?!
- **Le piège / La nuance** : S'applique à une peur légère ou à un manque de courage.

Audio 2 🎧 1h12m54

Expression 76
Trembler comme une feuille

- **Sens** : Avoir très peur, être terrifié au point de trembler physiquement.
- **Exemple** : – Après le cambriolage de sa maison, Judith tremblait comme une feuille.
- **Le piège / La nuance** : Image qui insiste sur la manifestation physique de la peur.

Audio 2 🎧 1h13m37

Expression 77
Avoir les jetons

- **Sens** : Avoir peur, être effrayé (avoir la frousse ou avoir le trac, selon le contexte)
- **Exemple** : – Je n'aime pas ce film d'horreur, j'ai les jetons.
- **Le piège / La nuance** : Assez familier, peut s'appliquer à une peur légère.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 2 🎧 1h14m28

Expression 78
Avoir le trac

- **Sens** : Ressentir une angoisse, une nervosité avant une performance ou une situation importante.
- **Exemple** : – Tu es prête pour cet entretien d'embauche ? – Oui, mais j'ai le trac comme toujours !
- **Le piège / La nuance** : Spécifique à la peur de la performance devant un public, ou pour un entretien.

Audio 2 🎧 1h15m28

Expression 79
Être sur des charbons ardents

- **Sens** : Être très impatient, inquiet, attendre une nouvelle avec anxiété (être sur le qui-vive).
- **Exemple** : – En attendant le résultat de son examen, Thierry était sur des charbons ardents.
- **Le piège / La nuance** : Image qui insiste sur l'inquiétude et l'instabilité d'une situation.

Audio 2 🎧 1h16m18

Expression 80
Avoir des sueurs froides

- **Sens** : Ressentir une peur intense et soudaine au point de transpirer froidement.
- **Exemple** : – J'ai eu des sueurs froides à l'aéroport quand j'ai cru que j'avais perdu mon passeport.
- **Le piège / La nuance** : Image qui décrit une sensation physique de grand stress.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 2 🎧 1h17m16

Expression 81
Tomber des nues

- **Sens** : Être extrêmement surpris, ne pas s'attendre à une telle nouvelle.
- **Exemple** : – Il a démissionné ?
  – J'en tombe des nues ! Je ne m'y attendais pas du tout.
- **Le piège / La nuance** : Signifie littéralement « tomber du ciel ». Indique une surprise totale.

Audio 2 🎧 1h18m10

Expression 82
Être scié

- **Sens** : Être extrêmement surpris, stupéfait ou interloqué.
- **Exemple** : – J'étais scié quand il a annoncé qu'il avait gagné à la loterie !
- **Le piège / La nuance** : Très expressif et image forte qui suggère une sidération.

Audio 2 🎧 1h18m56

Expression 83
Rester bouche bée

- **Sens** : Être stupéfait, sans mots, muet de surprise.
- **Exemple** : – Elle est restée bouche bée quand elle a vu le cadeau !
- **Le piège / La nuance** : Image qui décrit une réaction physique de surprise ou d'émerveillement.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 2 🎧 1h19m48

Expression 84
Être cloué sur place

- **Sens** : Être stupéfait, terrifié ou immobilisé par une émotion forte.
- **Exemple** : – L'ours approchait, au bout du chemin, j'étais cloué sur place, je n'arrivais plus à faire un geste.
- **Le piège / La nuance** : S'applique à une peur ou une surprise intense.

Audio 2 🎧 1h20m46

Expression 85
Tomber à la renverse

- **Sens** : Être extrêmement surpris, stupéfait ou ébahi.
- **Exemple** : – Quand j'ai appris qu'il avait déménagé, je suis tombé à la renverse !
- **Le piège / La nuance** : Très expressif, image forte qui suggère une sidération.

Audio 2 🎧 1h21m22

Expression 86
Se ronger les sangs

- **Sens** : S'inquiéter énormément, se faire du mauvais sang pour quelqu'un ou quelque chose.
- **Exemple** : – Tu vas te ronger les sangs pour si peu ?! Il va bien, pas besoin de s'inquiéter pour lui.
- **Le piège / La nuance** : Image qui insiste sur l'intensité de l'inquiétude et de l'anxiété.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 2 🎧 1h22m01

Expression 87
Avoir la boule au ventre

- **Sens** : Ressentir une angoisse, une nervosité qui oppresse l'estomac.
- **Exemple** : – J'avais la boule au ventre avant l'examen.
- **Le piège / La nuance** : Image qui décrit une sensation physique de trac ou d'anxiété.

Audio 2 🎧 1h22m43

Expression 88
Se faire des idées

- **Sens** : S'imaginer des choses fausses, s'inquiéter sans raison valable (se faire du mouron).
- **Exemple** : – Tu te fais des idées, je suis sûr qu'il est juste en retard.
- **Le piège / La nuance** : Critique l'attitude de quelqu'un qui s'inquiète excessivement.

Audio 2 🎧 1h23m33

Expression 89
Se faire du mauvais sang

- **Sens** : S'inquiéter énormément, se faire beaucoup de soucis pour quelqu'un ou quelque chose.
- **Exemple** : – Ne te fais pas du mauvais sang, tout va bien se passer.
- **Le piège / La nuance** : Image forte qui suggère une anxiété intense.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 2 🎧 1h24m07

Expression 90
Avoir la gueule de bois

- **Sens** : Se sentir mal, avoir mal à la tête et des nausées après avoir trop bu d'alcool.
- **Exemple** : – J'ai trop bu hier soir à la soirée chez Loïc. – Aujourd'hui, j'ai la gueule de bois.
- **Le piège / La nuance** : S'applique spécifiquement aux lendemains de soirées arrosées (alcoolisées)

Audio 2 🎧 1h25m05

Expression 91
Être KO

- **Sens** : Être épuisé physiquement, à bout de forces (être rincé).
- **Exemple** : – Je suis KO après cette séance de sport !
- **Le piège / La nuance** : Indique une fatigue extrême, souvent physique.

Audio 2 🎧 1h25m37

Expression 92
Avoir une faim de loup

- **Sens** : Avoir extrêmement faim, être prêt à manger n'importe quoi.
- **Exemple** : – Allez, hop ! Debout ! J'ai une faim de loup moi ce matin !
- **Le piège / La nuance** : Image forte qui insiste sur l'intensité de la faim.

© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 2 🎧 1h26m16

Expression 93
Être rincé

- **Sens** : Être épuisé physiquement et moralement, ne plus avoir de forces (être claqué).
- **Exemple** : – Après cette longue randonnée, je suis rincé.
- **Le piège / La nuance** : Très expressif, suggère un épuisement total.

Audio 2 🎧 1h27m36

Expression 94
Avoir un coup de pompe

- **Sens** : Traverser une brève période de fatigue physique et mentale.
- **Exemple** : – J'ai un coup de pompe, je vais faire une petite sieste.
- **Le piège / La nuance** : Insiste sur le caractère passager de la fatigue.

Audio 2 🎧 1h28m22

Expression 95
Être claqué

- **Sens** : Être épuisé physiquement, à bout de forces (être complètement KO).
- **Exemple** : – Je suis claqué après cette longue randonnée en montagne tout le week-end.
- **Le piège / La nuance** : Synonyme expressif, suggère un épuisement total.

© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

2/. Émotions, états d'esprit et sensations

Audio 2 🎧 1h29m00

Expression 96
Ne plus en pouvoir

- **Sens** : Être épuisé physiquement et moralement, être à bout de patience ou de forces.
- **Exemple** : – Il a encore fait une bêtise… J'en peux plus !
- **Le piège / La nuance** : Indique une exaspération ou un épuisement total. Ne pas oublier le 'en'.

Audio 2 🎧 1h30m10

Expression 97
Se sentir l'âme de…

- **Sens** : Se sentir habité par des aspirations, des idées, des convictions identiques à celles d'une autre personne.
- **Exemple** : – Je vais peindre un peu cet après-midi, je me sens soudainement l'âme d'un artiste !
- **Le piège / La nuance** : Indique une inspiration naturelle pour une activité.

Audio 2 🎧 1h31m08

Expression 98
Avoir le cœur sur la main

- **Sens** : Être extrêmement généreux, altruiste et toujours prêt à aider les autres.
- **Exemple** : – Il a hébergé son voisin pendant deux semaines sans hésiter, il a vraiment le cœur sur la main !
- **Le piège / La nuance** : S'applique à une générosité sincère et désintéressée (pas forcément lié à l'argent).



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 2 🎧 1h31m56

Expression 99
Avoir l'estomac noué

- **Sens** : Ressentir une angoisse, une nervosité qui oppresse l'estomac.
- **Exemple** : – J'ai l'estomac noué avant d'apprendre les résultats des examens médicaux.
- **Le piège / La nuance** : Image qui décrit une sensation physique de trac ou d'anxiété.

Audio 2 🎧 1h32m46

Expression 100
Se sentir pousser des ailes

- **Sens** : Se sentir soudainement plein d'énergie, de motivation et de courage.
- **Exemple** : – Après cette excellente nouvelle, je me suis senti pousser des ailes !
- **Le piège / La nuance** : Image forte qui évoque une prise de confiance.

Prêt-e pour le deuxième Quiz sur les 50 expressions qu'on vient d'étudier? Allez, c'est parti 👇😊



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Quiz du Bloc 2 : Émotions, états d'esprit et sensations

1. Complète le dialogue :
« Elle a obtenu sa promotion ?
– Oui, elle est aux [...] ! »
(Indice : expression qui évoque un bonheur absolu)

2. Vrai ou Faux ?
L'expression « Avoir le cafard » signifie qu'on déborde d'énergie dès le matin.

3. Choisis la bonne réponse :
Après une randonnée de 25 kilomètres, tu es physiquement épuisé. Tu dis :

a) Je vois la vie en rose.
b) Je suis rincé.
c) J'ai la frousse.

4. Chasse l'erreur :
Pourquoi la phrase « J'ai la gueule de bois ce matin parce que j'ai fait trop de sport hier » est-elle incohérente ?

5. Nuance de registre :
Quelle expression familière désigne la peur et utilise le mot « jetons » ?



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Quiz du Bloc 2 : Émotions, états d'esprit et sensations

6. Mise en situation :
Un collègue perd son calme de façon très violente après une remarque banale. Tu dis qu'il a :

a) pété les plombs.
b) eu un coup de blues.
c) gardé son sang-froid.

7. Trouve l'expression imagée :
Quelle expression utilise un animal sauvage pour indiquer qu'on a extrêmement faim ?

8. Vocabulaire spécifique :
Quel mot précis désigne la nervosité ou l'angoisse qu'on ressent juste avant de parler en public, de monter sur scène ou avant un entretien important ?

9. Complète le dialogue :
« Quand il m'a annoncé qu'il déménageait au Japon demain, je suis tombé des [...] ! »

10. Vrai ou Faux :
L'expression « Monter sur ses grands chevaux » signifie qu'on s'emporte en adoptant une attitude hautaine ou moralisatrice.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Corrigés du Quiz – Bloc 2

1. aux anges.

2. Faux. Cela signifie être triste, mélancolique ou découragé.

3. b) Je suis rincé. (ou KO / claqué).

4. La « gueule de bois » désigne exclusivement l'inconfort physique consécutif à un excès d'alcool, jamais la fatigue liée au sport.

5. Avoir les jetons.

6. a) pété les plombs. (ou vu rouge).

7. Avoir une faim de loup.

8. Le trac.

9. nues (ou je suis tombé à la renverse).

10. Vrai.

✅ Magnifique ! Très utiles ces expressions du quotidien…

Et si on continuait avec le Bloc 3 : Relations humaines et vie sociale…



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 3 🎧 1h37m40

Expression 101
Tirer les vers du nez

- **Sens** : Chercher à faire parler quelqu'un d'hésitant ou de secret pour obtenir des informations.
- **Exemple** : – Elle ne voulait pas me dire où ils partaient. – J'ai dû lui tirer les vers du nez pendant une heure !
- **Le piège / La nuance** : Surprenante mais s'utilise quand l'autre personne résiste à donner une réponse.

Audio 3 🎧 1h38m33

Expression 102
Garder son sang-froid

- **Sens** : Rester calme et maître de soi dans une situation tendue ou stressante.
- **Exemple** : – Malgré le ton agressif du client, le serveur a gardé son sang-froid.
- **Le piège / La nuance** : Décrit la maîtrise des émotions, contrairement à « voir rouge » ou « péter les plombs ».

Audio 3 🎧 1h39m18

Expression 103
Faire la sourde oreille

- **Sens** : Ignorer volontairement ce que quelqu'un dit.
- **Exemple** : – Je lui ai demandé trois fois de ranger ses affaires, mais il fait la sourde oreille.
- **Le piège / La nuance** : Ne signifie pas avoir un problème d'audition, mais refuser délibérément d'écouter.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 3 🎧 1h40m15

Expression 104
Passer un savon

- **Sens** : Réprimander ou gronder quelqu'un sévèrement.
- **Exemple** : – Le patron m'a passé un savon parce que je suis arrivé en retard à la réunion annuelle.
- **Le piège / La nuance** : S'utilise souvent sous la forme réflexive passive : « se faire passer un savon ».

Audio 3 🎧 1h40m51

Expression 105
Trouver un terrain d'entente

- **Sens** : Arriver à un accord ou un compromis satisfaisant pour deux parties en désaccord.
- **Exemple** : – Après deux heures de négociation, ils ont enfin trouvé un terrain d'entente.
- **Le piège / La nuance** : S'applique aux discussions professionnelles ou aux conflits personnels.

Audio 3 🎧 1h41m43

Expression 106
Mettre les pieds dans le plat

- **Sens** : Aborder maladroitement un sujet tabou, embarrassant ou secret sans le vouloir.
- **Exemple** : – J'ai demandé à Marc comment allait sa femme, sans savoir qu'ils venaient de divorcer...
  – Ah bravo, tu as mis les pieds dans le plat !
- **Le piège / La nuance** : Désigne une gaffe verbale commise par manque de tact ou d'information.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 3 🎧 1h42m48

Expression 107
S'entendre comme cul et chemise

- **Sens** : Être très complices, inséparables et toujours d'accord.
- **Exemple** : – Ces deux-là ne se quittent plus, ils s'entendent comme cul et chemise.
- **Le piège / La nuance** : Expression familière très imagée. Éviter en contexte formel.

Audio 3 🎧 1h43m46

Expression 108
Régler ses comptes

- **Sens** : Résoudre un conflit personnel en s'expliquant vivement, souvent pour se venger ou vider son sac.
- **Exemple** : – Ils se sont isolés dans le bureau pour régler leurs comptes une bonne fois pour toutes.
- **Le piège / La nuance** : Implique une tension accumulée et un échange direct et conflictuel.

Audio 3 🎧 1h44m59

Expression 109
Tourner autour du pot

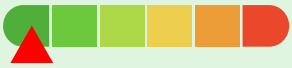
- **Sens** : Hésiter à dire les choses directement, éviter le sujet principal par timidité ou gêne.
- **Exemple** : – Arrête de tourner autour du pot et dis-moi franchement ce que tu veux !
- **Le piège / La nuance** : S'utilise pour reprocher à quelqu'un son manque de clarté.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 3 🎧 1h46m00

Expression 110

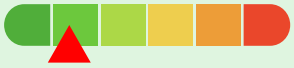


Avoir des atomes crochus avec quelqu'un

- **Sens** : Ressentir une sympathie et une complicité naturelles dès les premiers échanges.
- **Exemple** : – J'ai rencontré ma nouvelle voisine, on a tout de suite eu des atomes crochus.
- **Le piège / La nuance** : S'utilise au pluriel pour désigner des points communs spontanés.

Audio 3 🎧 1h46m48

Expression 111



Faire faux bond

- **Sens** : Annuler sa venue ou manquer à un engagement au dernier moment sans prévenir.
- **Exemple** : – On devait dîner ensemble ce soir, mais il m'a fait faux bond à la dernière minute.
- **Le piège / La nuance** : Très proche de « poser un lapin ».

Audio 3 🎧 1h47m35

Expression 112



Poser un lapin

- **Sens** : Ne pas se présenter à un rendez-vous prévu sans avertir la personne qui attend.
- **Exemple** : – J'ai attendu quarante minutes devant le café, elle m'a posé un lapin !
- **Le piège / La nuance** : S'utilise spécifiquement lorsqu'on laisse quelqu'un attendre physiquement sur place.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 3 🎧 1h48m51

Expression 113
Renvoyer l'ascenseur

- **Sens** : Rendre un service à quelqu'un en échange d'un service qu'il nous a rendu auparavant.
- **Exemple** : – Merci de m'avoir aidé à déménager. Je te renverrai l'ascenseur dès que tu en auras besoin !
- **Le piège / La nuance** : Exprime la réciprocité positive et la solidarité entre amis ou collègues.

Audio 3 🎧 1h50m19

Expression 114
Prendre un verre

- **Sens** : Retrouver quelqu'un pour boire une boisson (alcoolisée ou non) et discuter.
- **Exemple** : – Tu es libre après le travail ? On va prendre un verre ?
- **Le piège / La nuance** : Incontournable de la vie sociale française. Synonyme de « boire un coup ».

Audio 3 🎧 1h51m05

Expression 115
Faire connaissance

- **Sens** : Découvrir quelqu'un qu'on ne connaissait pas auparavant.
- **Exemple** : – Je te présente Hélène. Je vous laisse faire connaissance !
- **Le piège / La nuance** : S'utilise pour le premier échange avec une nouvelle personne.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 3 🎧 1h51m46

Expression 116
Tendre la perche

- **Sens** : Donner une opportunité à quelqu'un pour l'aider à s'exprimer ou à sortir d'un embarras.
- **Exemple** : – Nicolas n'osait pas parler de son projet, alors je lui ai tendu la perche pendant la réunion.
- **Le piège / La nuance** : Signifie faciliter la tâche ou la parole à quelqu'un.

Audio 3 🎧 1h52m59

Expression 117
Avoir le bras long

- **Sens** : Posséder un réseau étendu de contacts influents et de relations utiles.
- **Exemple** : – Si tu cherches un stage dans cette entreprise, parle-lui : il a le bras long.
- **Le piège / La nuance** : S'applique à l'influence sociale et au réseau professionnel.

Audio 3 🎧 1h53m43

Expression 118
Mettre de l'eau dans son vin

- **Sens** : Modérer ses exigences, ses prétentions ou sa colère pour faciliter un accord.
- **Exemple** : – Si personne ne met de l'eau dans son vin, nous n'arriverons jamais à un compromis.
- **Le piège / La nuance** : Invite à faire des concessions pour le bien de la relation.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 3 🎧 1h54m26

Expression 119
Couper les ponts

- **Sens** : Interrompre définitivement toute relation ou communication avec une personne.
- **Exemple** : – Après cette dispute, elle a décidé de couper les ponts avec toute sa belle-famille.
- **Le piège / La nuance** : Évoque une rupture relationnelle drastique et souvent irréversible.

Audio 3 🎧 1h55m19

Expression 120
Être comme les deux doigts de la main

- **Sens** : Être extrêmement liés, très proches et très soudés.
- **Exemple** : – Ils ont grandi ensemble, ils sont comme les deux doigts de la main.
- **Le piège / La nuance** : Moins familier que l'expression « être comme cul et chemise », mais synonyme.

Audio 3 🎧 1h56m20

Expression 121
Briser la glace

- **Sens** : Détendre l'atmosphère et vaincre la timidité initiale lors d'une rencontre.
- **Exemple** : – Il a raconté une petite anecdote rigolote pour briser la glace en début de présentation.
- **Le piège / La nuance** : Quand il y a une gêne ou une retenue à faire disparaître pour lancer la conversation.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 3 🎧 1h56m58

Expression 122
Donner un coup de main

- **Sens** : Apporter une aide ponctuelle et pratique à quelqu'un.
- **Exemple** : – Tu peux me donner un coup de main pour porter ce carton ?
- **Le piège / La nuance** : S'utilise au quotidien. Se dit aussi familièrement « filer un coup de main ».

Audio 3 🎧 1h57m47

Expression 123
Tourner le dos à quelqu'un

- **Sens** : Refuser d'aider quelqu'un ou l'abandonner au moment où il en a besoin.
- **Exemple** : – Quand j'ai eu des problèmes financiers, mes soi-disant amis m'ont tous tourné le dos.
- **Le piège / La nuance** : Au sens figuré, indique un manque de soutien décevant ou une trahison.

Audio 3 🎧 1h58m48

Expression 124
Faire profil bas

- **Sens** : Adopter une attitude discrète et effacée pour éviter de se faire remarquer ou critiquer.
- **Exemple** : – Ta femme semble très énervée aujourd'hui, je te conseille de faire profil bas.
- **Le piège / La nuance** : S'utilise particulièrement après une erreur ou pendant une période de tension.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 3 🎧 1h59m26

Expression 125
En venir aux mains

- **Sens** : Passer d'une dispute verbale à une bagarre physique.
- **Exemple** : – Le ton est monté très vite entre les deux voisins et ils ont failli en venir aux mains.
- **Le piège / La nuance** : Marque le franchissement de la frontière vers la violence physique. N'oubliez pas « en ».

Audio 3 🎧 2h00m26

Expression 126
Regarder de haut

- **Sens** : Traiter quelqu'un avec mépris, supériorité ou condescendance.
- **Exemple** : – Ce n'est pas parce qu'il a réussi qu'il doit regarder ses anciens collègues de haut.
- **Le piège / La nuance** : Décrit une attitude prétentieuse et arrogante.

Audio 3 🎧 2h01m02

Expression 127
Passer l'éponge

- **Sens** : Pardonner une faute, oublier une offense ou un désaccord passé.
- **Exemple** : – Bon, tu m'as présenté tes excuses, on passe l'éponge et on n'en parle plus.
- **Le piège / La nuance** : Signifie repartir à zéro sur de bonnes bases.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 3 🎧 2h01m41

Expression 128
Raconter des salades

- **Sens** : Dire des mensonges, ou raconter des histoires exagérées.
- **Exemple** : – Ne le crois pas, il adore raconter des salades pour se faire remarquer !
- **Le piège / La nuance** : S'utilise quand on accuse quelqu'un d'inventer des histoires de toutes pièces.

Audio 3 🎧 2h02m16

Expression 129
Prendre quelqu'un la main dans le sac

- **Sens** : Surprendre quelqu'un au moment exact où il commet un acte interdit ou malhonnête.
- **Exemple** : – Le surveillant l'a pris la main dans le sac en train de tricher à l'examen.
- **Le piège / La nuance** : Équivalent de « prendre en flagrant délit ».

Audio 3 🎧 2h03m34

Expression 130
Prendre les devants

- **Sens** : Agir avant les autres pour anticiper un événement ou prendre le contrôle d'une situation.
- **Exemple** : – Au lieu d'attendre la réaction des clients, prenons les devants et contactons-les tout de suite.
- **Le piège / La nuance** : Exprime l'esprit d'initiative et l'anticipation.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 3 🎧 2h04m23

Expression 131
Se mettre à la place de quelqu'un

- **Sens** : Faire preuve d'empathie en essayant d'imaginer ce que ressent l'autre dans sa situation.
- **Exemple** : – Essaie de te mettre à sa place deux minutes, il vient de perdre son travail.
- **Le piège / La nuance** : Invite à la compréhension et à la tolérance.

Audio 3 🎧 2h05m03

Expression 132
Faire bande à part

- **Sens** : S'isoler délibérément d'un groupe, refuser de participer aux activités collectives.
- **Exemple** : – Pourquoi reste-t-il dans son coin ? Il fait toujours bande à part pendant les réunions.
- **Le piège / La nuance** : Critique souvent le manque d'esprit d'équipe.

Audio 3 🎧 2h05m50

Expression 133
Cracher le morceau

- **Sens** : Finir par avouer une vérité ou révéler un secret qu'on gardait caché.
- **Exemple** : – Après dix minutes de questions, le suspect a enfin craché le morceau.
- **Le piège / La nuance** : Expression familière décrivant un aveu obtenu sous la pression (même entre amis).



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 3 🎧 2h07m05

Expression 134
Avoir une dent contre quelqu'un

- **Sens** : Garder de la rancune ou du ressentiment envers une personne après un conflit.
- **Exemple** : – Ça fait trois ans qu'ils se sont disputés, mais elle a toujours une dent contre lui.
- **Le piège / La nuance** : Décrit une rancœur tenace qui ne s'efface pas avec le temps.

Audio 3 🎧 2h07m49

Expression 135
Remettre quelqu'un à sa place

- **Sens** : Rappeler fermement à une personne trop arrogante les limites du respect et des convenances.
- **Exemple** : – Il est devenu insolent, mais le directeur l'a rapidement remis à sa place.
- **Le piège / La nuance** : Implique une correction verbale directe pour stopper l'impertinence.

Audio 3 🎧 2h08m34

Expression 136
Faire de l'œil à quelqu'un

- **Sens** : Regarder quelqu'un de façon séduisante ou lui lancer des regards de complicité.
- **Exemple** : – Tu as vu le voisin au comptoir ? J'ai l'impression qu'il te fait de l'œil !
- **Le piège / La nuance** : S'utilise principalement dans un contexte de drague légère ou de séduction.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 3 🎧 2h09m53

Expression 137
Laisser tomber quelqu'un

- **Sens** : Abandonner une personne, mettre fin à une relation ou cesser de l'aider.
- **Exemple** : – Ils sortaient ensemble depuis deux ans, mais elle l'a laissé tomber du jour au lendemain.
- **Le piège / La nuance** : Peut désigner une rupture amoureuse ou l'abandon d'un partenaire en difficulté.

Audio 3 🎧 2h10m36

Expression 138
Rire au nez de quelqu'un

- **Sens** : Se moquer ouvertement et sans pudeur de quelqu'un en le regardant en face.
- **Exemple** : – Quand je lui ai proposé mon prix, il m'a carrément ri au nez.
- **Le piège / La nuance** : Marque une attitude très irrespectueuse et méprisante.

Audio 3 🎧 2h11m14

Expression 139
Se mettre tout le monde à dos

- **Sens** : S'attirer l'hostilité et le mécontentement de l'ensemble des personnes d'un groupe.
- **Exemple** : – En imposant ses règles sans discuter, le nouveau manager s'est mis tout le monde à dos.
- **Le piège / La nuance** : Exprime une perte totale d'adhésion ou de soutien collectif.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 3 🎧 2h11m58

Expression 140
Trouver chaussure à son pied

- **Sens** : Rencontrer le partenaire amoureux ou trouver le travail parfaitement adapté à sa personnalité.
- **Exemple** : – Il a cherché longtemps, mais avec ce nouveau poste, il a enfin trouvé chaussure à son pied.
- **Le piège / La nuance** : S'applique aussi bien au domaine sentimental qu'au domaine professionnel.

Audio 3 🎧 2h12m51

Expression 141
Tenir tête à quelqu'un

- **Sens** : Résister avec fermeté et courage à une personne autoritaire, agressive ou dominante.
- **Exemple** : – Jeanette est la seule dans le service à oser tenir tête à la direction.
- **Le piège / La nuance** : Implique un refus d'obéir ou de se laisser intimider.

Audio 3 🎧 2h13m33

Expression 142
Se méfier comme de la peste

- **Sens** : Avoir une méfiance extrême et totale envers une personne ou une situation.
- **Exemple** : – Ne lui donne aucune information sensible, je me méfie de lui comme de la peste.
- **Le piège / La nuance** : Très souvent employé avec « en » (Je m'en méfie comme de la peste).



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 3 🎧 2h14m24

Expression 143
Être dans les petits papiers de quelqu'un

- **Sens** : Bénéficier des faveurs, de la bienveillance et de la sympathie d'une personne influente.
- **Exemple** : – Si tu veux être muté rapidement, demande à Sophie : elle est dans les petits papiers de la directrice.
- **Le piège / La nuance** : Sous-entend un statut de favori auprès d'un supérieur ou une personne de pouvoir.

Audio 3 🎧 2h15m22

Expression 144
Tirer la couverture à soi

- **Sens** : S'approprier tous les mérites, les profits ou l'attention au détriment de ses partenaires.
- **Exemple** : – C'était un travail d'équipe, mais le chef a tiré toute la couverture à lui pendant la présentation.
- **Le piège / La nuance** : Reproche l'égoïsme ou le manque de partage des mérites.

Audio 3 🎧 2h16m20

Expression 145
Faire de l'ombre à quelqu'un

- **Sens** : Éclipser les compétences ou la réussite de quelqu'un en étant plus performant ou visible que lui.
- **Exemple** : – Ce nouveau collègue est si brillant qu'il commence à faire de l'ombre à toute l'équipe.
- **Le piège / La nuance** : Provoque souvent de la jalousie ou de la rivalité professionnelle.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 3 🎧 2h17m12

Expression 146
Mettre quelqu'un au pied du mur

- **Sens** : Forcer une personne à prendre une décision sans lui laisser le choix ni le temps de reculer.
- **Exemple** : – En lui posant cet ultimatum devant tout le monde, elle l'a mis au pied du mur.
- **Le piège / La nuance** : Supprime toute possibilité d'hésitation ou de fuite.

Audio 3 🎧 2h18m02

Expression 147
Tendre le bâton pour se faire battre

- **Sens** : Donner soi-même des arguments, des excuses ou des armes à ses opposants pour se faire critiquer.
- **Exemple** : – En arrivant en retard le jour de son évaluation, il a tendu le bâton pour se faire battre.
- **Le piège / La nuance** : Souligne une imprudence ou une maladresse auto-sabotante.

Audio 3 🎧 2h19m12

Expression 148
Changer son fusil d'épaule

- **Sens** : Modifier radicalement son opinion, sa tactique ou son attitude envers quelqu'un ou quelque chose.
- **Exemple** : – Au début il était contre la réforme, mais face aux arguments, il a vite changé son fusil d'épaule.
- **Le piège / La nuance** : Marque un virage complet dans l'approche d'un problème.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 3 🎧 2h20m00

Expression 149
Entrer dans le jeu de quelqu'un

- **Sens** : Agir involontairement ou par naïveté selon les attentes ou les manipulations d'une personne.
- **Exemple** : – Un conseil : ne réponds pas à ses provocations, n'entre pas dans son jeu !
- **Le piège / La nuance** : Met en garde contre le fait d'être manipulé. Plus souvent employée à la forme négative.

Audio 3 🎧 2h20m47

Expression 150
Rester en bons termes

- **Sens** : Conserver des relations courtoises, amicales et pacifiques après une séparation ou une fin de contrat.
- **Exemple** : – Même s'ils ont divorcé l'année dernière, ils sont restés en bons termes pour les enfants.
- **Le piège / La nuance** : Évoque une entente respectueuse malgré la fin d'un engagement commun.

Devine quoi ? Tu es à la moitié de l'eBook, c'est pas mal, bravo pour tes efforts ! Allez, et si on testait tes connaissances avec le Quiz 👇😉



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Quiz du Bloc 3 : Relations humaines et vie sociale

1. Complète le dialogue :
« On avait rendez-vous à 19h00, mais il n'est jamais venu et n'a pas répondu à mes messages.
– Mince, il t'a posé un [...] ! »

2. Vrai ou Faux ?
L'expression « Mettre les pieds dans le plat » signifie qu'on cuisine un repas délicieux pour ses invités.

3. Choisis la bonne réponse :
Ton ami déménage ce week-end et te demande d'aider à porter des meubles. Il te demande de :

a) lui passer un savon.
b) lui donner un coup de main.
c) briser la glace.

4. Chasse l'erreur :
Pourquoi la phrase « Elle est très timide, elle adore raconter des salades pendant les réunions » contient-elle une contradiction ?

5. Trouve l'expression imagée :
Quelle expression utilise l'image d'un espace géographique commun pour désigner le fait d'arriver à un compromis ou un accord satisfaisant après une négociation ?



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Quiz du Bloc 3 : Relations humaines et vie sociale

6. Mise en situation :
Un collègue évite de répondre clairement à ta question directe et parle de sujets secondaires.
Tu lui dis :

a) Arrête de tourner autour du pot !
b) Tu mets de l'eau dans ton vin !
c) Tu passes l'éponge !

7. Complète la métaphore :
Pour indiquer qu'on se méfie énormément d'une personne malhonnête, on dit qu'on se méfie d'elle « comme de la [...] ».

8. Vocabulaire spécifique :
Quel verbe familièrement utilisé dans l'expression « cracher le [...] » signifie avouer enfin la vérité sous la pression ?

9. Complète la phrase :
« Tu m'as bien dépanné la semaine dernière, je te promets de te renvoyer l'[...] dès que possible ! »

10. Vrai ou Faux :
L'expression « Avoir une dent contre quelqu'un » signifie qu'on conserve de la rancœur envers cette personne.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Corrigés du Quiz – Bloc 3

1. Lapin.

2. Faux. Cela signifie aborder maladroitement un sujet embarrassant ou tabou sans le vouloir.

3. b) lui donner un coup de main.

4. Une personne timide évite généralement de se faire remarquer, alors que « raconter des salades » (inventer des histoires/mensonges) demande d'oser prendre la parole et de se mettre en avant.

5. Trouver un terrain d'entente.

6. a) Arrête de tourner autour du pot !

7. Peste.

8. Morceau.

9. Ascenseur.

10. Vrai.

✅ **Beau boulot ! Une petite pause et on enchaîne ensuite avec le Bloc 4 : Travail, argent et projets ?**

Allez, quand tu veux... 👇🤩



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 4 🎧 2h25m38

Expression 151
Être à la bourre

- **Sens** : Être très en retard.
- **Exemple** : – Dépêche-toi, on est complètement à la bourre pour la réunion de 10 h !
- **Le piège / La nuance** : Très courant à l'oral entre amis ou au travail entre collègues. À éviter avec des inconnus.

Audio 4 🎧 2h26m19

Expression 152
Avoir du pain sur la planche

- **Sens** : Avoir énormément de travail ou de tâches à accomplir.
- **Exemple** : – Je ne peux pas prendre de pause café ce matin, j'ai du pain sur la planche.
- **Le piège / La nuance** : Ne signifie pas qu'on est débordé, mais qu'il y a du volume de travail.

Audio 4 🎧 2h27m14

Expression 153
Bosser / Le taf

- **Sens** : Travailler / Le travail.
- **Exemple** : – Tu bosses tard ce soir ? Ton nouveau taf te plaît ?
- **Le piège / La nuance** : Registre familier, mais utilisé quotidiennement par 90 % des actifs en France.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

4/. Travail, argent et projets

Audio 4 🎧 2h28m10

Expression 154
Mettre un coup de collier

- **Sens** : Faire un effort intense et rapide pour terminer un travail dans les temps.
- **Exemple** : – Si on met un coup de collier cet après-midi, le dossier sera bouclé ce soir.
- **Le piège / La nuance** : Expression très positive et motivante en équipe.

Audio 4 🎧 2h29m11

Expression 155
Être sous l'eau

- **Sens** : Être totalement submergé par la charge de travail.
- **Exemple** : – Je te rappelle plus tard si tu veux bien, en ce moment je suis complètement sous l'eau.
- **Le piège / La nuance** : Très utilisée dans le monde de l'entreprise moderne. Synonyme d'être débordé.

Audio 4 🎧 2h29m50

Expression 156
Mettre la main à la pâte

- **Sens** : Participer activement à une tâche concrète, donner un coup de main exécutif.
- **Exemple** : – Le directeur est venu sur le terrain pour mettre la main à la pâte.
- **Le piège / La nuance** : S'utilise quand une personne d'un niveau supérieur ou extérieur vient aider concrètement.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

4/. Travail, argent et projets

Audio 4 🎧 2h31m04

Expression 157
Avoir carte blanche

- **Sens** : Avoir une liberté totale d'action et de décision sur un projet.
- **Exemple** : – Le client m'a donné carte blanche pour créer le nouveau logo de son entreprise.
- **Le piège / La nuance** : S'utilise aussi bien en contexte professionnel que créatif.

Audio 4 🎧 2h31m52

Expression 158
Mettre les bouchées doubles

- **Sens** : Redoubler d'efforts et accélérer le rythme pour respecter une échéance.
- **Exemple** : – Le lancement est prévu pour vendredi, il faut mettre les bouchées doubles !
- **Le piège / La nuance** : Axé sur la vitesse d'exécution.

Audio 4 🎧 2h32m48

Expression 159
Pistonner quelqu'un / Le piston

- **Sens** : Recommander ou faire embaucher une personne grâce à des réseaux ou connaissances.
- **Exemple** : – Il a décroché le poste de manager uniquement parce qu'il a été pistonné.
- **Le piège / La nuance** : Sous-entend que la personne n'a pas obtenu le poste uniquement par son mérite.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 4 🎧 2h33m51

Expression 160
Toucher sa bille

- **Sens** : Être très compétent et expérimenté dans un domaine précis.
- **Exemple** : – Pour le montage vidéo, demande à Thomas, il touche vraiment sa bille.
- **Le piège / La nuance** : Registre familier mais très complimenteur.

Audio 4 🎧 2h35m22

Expression 161
Un panier de crabes

- **Sens** : Un environnement de travail où règnent la rivalité, les coups bas et la jalousie.
- **Exemple** : – L'ambiance dans le service commercial est exécrable, c'est un vrai panier de crabes.
- **Le piège / La nuance** : Critique virulente. À ne pas utiliser devant sa hiérarchie.

Audio 4 🎧 2h36m22

Expression 162
Jouer des coudes

- **Sens** : S'imposer ou lutter pour se faire une place dans un milieu concurrentiel ou professionnel.
- **Exemple** : – Dans ce secteur, il faut savoir jouer des coudes pour obtenir une promotion.
- **Le piège / La nuance** : S'utilise principalement au sens figuré pour parler de la réussite professionnelle.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 4 🎧 2h37m18

Expression 163
Prendre le relais

- **Sens** : Remplacer quelqu'un pour poursuivre ou terminer une tâche.
- **Exemple** : – Je pars en congés ce soir, c'est Sophie qui prend le relais sur la négociation.
- **Le piège / La nuance** : Très fluide et professionnel.

Audio 4 🎧 2h37m55

Expression 164
Rendre des comptes

- **Sens** : Devoir justifier ses actes, ses choix ou ses résultats auprès d'un supérieur.
- **Exemple** : – En tant que chef de projet, tu auras des comptes à rendre directement à la direction.
- **Le piège / La nuance** : Implique une notion de responsabilité directe.

Audio 4 🎧 2h38m37

Expression 165
Ne pas chômer

- **Sens** : Travailler dur et de manière continue sans perdre de temps.
- **Exemple** : – On n'a pas chômé aujourd'hui : cinquante commandes traitées en quatre heures !
- **Le piège / La nuance** : Souvent dit sous forme d'auto-satisfaction à la fin d'une grosse journée.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 4 🎧 2h39m22

Expression 166
Travailler d'arrache-pied

- **Sens** : Travailler avec une ténacité et une intensité soutenues sur la durée.
- **Exemple** : – Toute l'équipe a travaillé d'arrache-pied pendant six mois pour sortir ce logiciel.
- **Le piège / La nuance** : Très valorisant sur un CV ou dans un bilan d'activité.

Audio 4 🎧 2h40m02

Expression 167
Gérer un dossier

- **Sens** : Traiter un projet, une affaire ou un client spécifique.
- **Exemple** : – C'est moi qui gère le dossier de la restructuration du site web.
- **Le piège / La nuance** : En français parlé d'entreprise, le mot « dossier » désigne n'importe quel sujet de travail.

Audio 4 🎧 2h41m08

Expression 168
Trancher

- **Sens** : Prendre une décision ferme et définitive après débat.
- **Exemple** : – On a hésité entre les deux stratégies, mais le comité a tranché ce matin.
- **Le piège / La nuance** : Marque la fin des discussions.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 4 🎧 2h42m01

Expression 169
Mettre la clé sous la porte

- **Sens** : Cesser définitivement son activité commerciale ; faire faillite.
- **Exemple** : – Faute de clients, le restaurant du coin a dû mettre la clé sous la porte.
- **Le piège / La nuance** : S'applique aux entreprises, commerces ou structures, pas aux individus.

Audio 4 🎧 2h42m50

Expression 170
Monter une boîte

- **Sens** : Créer une entreprise / une startup.
- **Exemple** : – Après cinq ans dans le salariat, il a démissionné pour monter sa boîte.
- **Le piège / La nuance** : « Boîte » est le terme familier le plus utilisé pour dire « entreprise ».

Audio 4 🎧 2h43m32

Expression 171
Cartonner / Faire un carton

- **Sens** : Obtenir un succès commercial ou populaire massif.
- **Exemple** : – La nouvelle campagne publicitaire cartonne sur les réseaux sociaux.
- **Le piège / La nuance** : Terme dynamique et enthousiaste.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 4 🎧 2h44m09

Expression 172
Faire un bide

- **Sens** : Subir un échec total lors d'un lancement, d'un discours ou d'une présentation.
- **Exemple** : – Sa présentation devant le conseil d'administration a fait un bide complet.
- **Le piège / La nuance** : Familier mais très précis.

Audio 4 🎧 2h44m50

Expression 173
Passer à la vitesse supérieure

- **Sens** : Intensifier ses efforts pour accélérer le développement d'un projet.
- **Exemple** : – Si nous voulons doubler nos ventes cette année, il va falloir passer à la vitesse supérieure.
- **Le piège / La nuance** : Emprunté à la conduite automobile, très prisé en management.

Audio 4 🎧 2h46m06

Expression 174
Partir de zéro

- **Sens** : Bâtir un projet ou une carrière sans ressources, aides ou acquis préalables.
- **Exemple** : – Il n'avait aucun réseau et aucun capital : il est vraiment parti de zéro.
- **Le piège / La nuance** : Souligne l'effort personnel et le mérite.

© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 4 🎧 2h46m51

Expression 175
Être à sec / Être fauché

- **Sens** : Ne plus avoir d'argent du tout sur son compte ou dans son portefeuille.
- **Exemple** : – Je ne peux pas venir au resto ce week-end, je suis complètement à sec.
- **Le piège / La nuance** : Familier. « Être à sec » s'utilise pour l'argent ou l'essence.

Audio 4 🎧 2h47m50

Expression 176
Être dans le rouge

- **Sens** : Avoir un solde bancaire négatif (être à découvert).
- **Exemple** : – Avec toutes ces factures imprévues, mon compte est dans le rouge dès le 15 du mois.
- **Le piège / La nuance** : « Être à découvert » est le terme bancaire officiel ; « être dans le rouge » est la formule usuelle.

Audio 4 🎧 2h48m47

Expression 177
Coûter les yeux de la tête / Coûter un bras

- **Sens** : Être à un prix exorbitant.
- **Exemple** : – Remplacer tout mon matériel informatique va me coûter les yeux de la tête.
- **Le piège / La nuance** : « Coûter un bras » est légèrement plus familier que « les yeux de la tête ».



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 4 🎧 2h49m41

Expression 178
Jeter l'argent par les fenêtres

- **Sens** : Gaspiller financièrement de manière irresponsable.
- **Exemple** : – Acheter du matériel haut de gamme sans former les équipes, c'est jeter l'argent par les fenêtres.
- **Le piège / La nuance** : Désigne une mauvaise gestion du budget ou de son propre argent.

Audio 4 🎧 2h50m29

Expression 179
Arrondir ses fins de mois

- **Sens** : Obtenir des revenus complémentaires modestes en plus de son salaire.
- **Exemple** : – Véronique donne quelques cours particuliers le soir pour arrondir ses fins de mois.
- **Le piège / La nuance** : S'applique aux petits compléments de revenus, pas aux gros investissements.

Audio 4 🎧 2h51m19

Expression 180
Mettre du beurre dans les épinards

- **Sens** : Apporter une amélioration sensible à son niveau de vie financier quotidien.
- **Exemple** : – La prime sur objectifs va nous permettre de mettre du beurre dans les épinards ce mois-ci.
- **Le piège / La nuance** : Image culinaire traditionnelle très vivante.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 4 🎧 2h52m18

Expression 181
Se serrer la ceinture

- **Sens** : Réduire drastiquement ses dépenses en période de restriction financière.
- **Exemple** : – Les budgets ont été réduits de 20 % : toute l'entreprise va devoir se serrer la ceinture.
- **Le piège / La nuance** : Évoque la rigueur budgétaire imposée.

Audio 4 🎧 2h53m25

Expression 182
Avoir les moyens

- **Sens** : Disposer des ressources financières nécessaires pour financer un achat ou un projet.
- **Exemple** : – Cette entreprise a largement les moyens de racheter son concurrent.
- **Le piège / La nuance** : Utilisé très souvent au négatif (« Je n'ai pas les moyens »).

Audio 4 🎧 2h54m10

Expression 183
Toucher le pactole

- **Sens** : Percevoir subitement une somme d'argent considérable.
- **Exemple** : – En revendant les actions de sa startup, le fondateur a touché le pactole.
- **Le piège / La nuance** : Désigne un gain unique important (vente, héritage, vente de boîte).



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 4 🎧 2h55m20

Expression 184
Mettre de côté

- **Sens** : Économiser une somme d'argent de manière régulière.
- **Exemple** : – Nicolas essaie de mettre au moins 200 euros de côté chaque mois sur son livret d'épargne.
- **Le piège / La nuance** : Terme neutre et universel pour parler d'épargne.

Audio 4 🎧 2h56m02

Expression 185
Casser sa tirelire

- **Sens** : Dépenser ses économies accumulées pour réaliser un achat important.
- **Exemple** : – J'ai dû casser ma tirelire pour financer ma nouvelle formation.
- **Le piège / La nuance** : Image sympathique du cochon tirelire, que les enfants possèdent souvent.

Audio 4 🎧 2h57m13

Expression 186
Être plein aux as

- **Sens** : Être extrêmement riche.
- **Exemple** : – Le client qui vient de commander le projet est plein aux as.
- **Le piège / La nuance** : Très familier. À réserver aux conversations informelles.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 4 🎧 2h57m52

Expression 187

S'en mettre plein les poches

- **Sens** : S'enrichir de manière exagérée ou parfois contestable.
- **Exemple** : – Les intermédiaires s'en mettent plein les poches au passage.
- **Le piège / La nuance** : Porteur d'un jugement négatif ou critique.

Audio 4 🎧 2h58m53

Expression 188

Travailler pour des prunes / des cacahuètes

- **Sens** : Travailler pour un gain nul (« pour des prunes ») ou dérisoire (« pour des cacahuètes »).
- **Exemple** : – Vu le temps passé sur ce projet, j'ai l'impression d'avoir travaillé pour des prunes.
- **Le piège / La nuance** : Très expressif et familier.

Audio 4 🎧 2h59m51

Expression 189

Être payé une misère

- **Sens** : Recevoir une rémunération très insuffisante par rapport au travail fourni.
- **Exemple** : – Ce travail demande énormément d'heures, mais c'est payé une misère.
- **Le piège / La nuance** : Sert à dénoncer un manque de reconnaissance financière.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

4/. Travail, argent et projets

Audio 4 🎧 3h00m31

Expression 190
Se faire plumer

- **Sens** : Payer un prix anormalement élevé ou être trompé lors d'une transaction financière.
- **Exemple** : – On s'est fait plumer par ce consultant : les résultats ne sont pas là du tout.
- **Le piège / La nuance** : Familier. Exprime le regret d'avoir dépensé trop. Synonyme d'escroquerie.

Audio 4 🎧 3h01m32

Expression 191
C'est cadeau / C'est offert par la maison

- **Sens** : C'est donner gratuitement, sans facturation supplémentaire.
- **Exemple** : – La finition luxe et la peinture satinée, c'est en option ? – Non, c'est cadeau ! Offert par la maison !
- **Le piège / La nuance** : Très chaleureux.

Audio 4 🎧 3h02m13

Expression 192
Battre le fer tant qu'il est chaud

- **Sens** : Conclure ou négocier une affaire immédiatement pendant que l'intérêt de l'interlocuteur est maximal.
- **Exemple** : – Le prospect est ravi du devis : il faut battre le fer tant qu'il est chaud et signer le contrat.
- **Le piège / La nuance** : Proverbe récurrent en vente et négociation.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 4 🎧 3h03m44

Expression 193
Sauter sur l'occasion

- **Sens** : Profiter immédiatement d'une opportunité dès qu'elle se présente.
- **Exemple** : – Dès qu'une place s'est libérée sur le parking du port, il a sauté sur l'occasion.
- **Le piège / La nuance** : Très courant à l'oral. On dit aussi saisir l'occasion au vol.

Audio 4 🎧 3h04m24

Expression 194
Mettre toutes les chances de son côté

- **Sens** : Préparer minutieusement une action pour en garantir le succès.
- **Exemple** : – Nathalie a relu son dossier trois fois pour mettre toutes les chances de son côté.
- **Le piège / La nuance** : Professionnel et positif.

Audio 4 🎧 3h05m07

Expression 195
Avoir un plan B

- **Sens** : Disposer d'une alternative prête en cas d'échec du scénario principal.
- **Exemple** : – Si l'artisan annule le rendez-vous, est-ce qu'on a un plan B pour les travaux dans la maison ?
- **Le piège / La nuance** : Incontournable en gestion de projet.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 4 🎧 3h05m43

Expression 196
Jeter l'éponge

- **Sens** : Renoncer définitivement face à des difficultés insurmontables.
- **Exemple** : – Après trois refus de financement, ils ont fini par jeter l'éponge.
- **Le piège / La nuance** : Issu de la boxe (abandon).

Audio 4 🎧 3h06m29

Expression 197
Faire table rase

- **Sens** : Décider d'abandonner le passé ou ce qui a été fait, pour recommencer sur de nouvelles bases.
- **Exemple** : – Après cet échec, l'équipe a décidé de faire table rase et de repartir sur un nouveau projet.
- **Le piège / La nuance** : Souvent employé dans la tournure « faire table rase du passé ».

Audio 4 🎧 3h07m17

Expression 198
Négocier un virage

- **Sens** : Réussir la réorientation stratégique d'une activité ou d'une carrière.
- **Exemple** : – L'entreprise a parfaitement négocié le virage de l'intelligence artificielle.
- **Le piège / La nuance** : Registre managérial et stratégique.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

4/. Travail, argent et projets

Audio 4 🎧 3h08m23

Expression 199
Faire un burn-out

- **Sens** : S'effondrer physiquement et psychologiquement en raison d'un surmenage professionnel.
- **Exemple** : – Il en faisait trop depuis un an, il a fini par faire un burn-out.
- **Le piège / La nuance** : Anglicisme totalement assimilé et officiel dans l'usage français.

Audio 4 🎧 3h09m12

Expression 200
S'en sortir haut la main

- **Sens** : Réussir une épreuve professionnelle, un examen ou un projet avec une grande aisance.
- **Exemple** : – La présentation était difficile, mais Eva s'en est sortie haut la main.
- **Le piège / La nuance** : Très positif, conclut parfaitement une réalisation.

Voyons voir si le Quiz de ce bloc 4 est facile ou pas... 👇😊



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Quiz du Bloc 4 : Travail, argent et projets

1. QCM classique (Question à Choix Multiple) :
« Dépêche-toi, la réunion commence dans deux minutes et on est complètement…»
a) sous l'eau.
b) à la bourre.
c) à sec.

2. Trouve l'expression imagée :
Quelle métaphore aquatique utilise-t-on pour indiquer qu'on est complètement débordé par une accumulation de travail ?

3. Complète la phrase :
« Il a réussi à lancer son entreprise sans aucune aide ni réseau : il est vraiment parti de […] ! »

4. Vrai ou Faux :
L'expression « Mettre du beurre dans les épinards » signifie qu'on gaspille son argent dans de la nourriture de luxe.

5. Vocabulaire familier :
Quel mot familier courant les Français utilisent-ils à la place de « travail » ou « boulot » ?



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Quiz du Bloc 4 : Travail, argent et projets

6. Mise en situation :
Un collègue quitte le bureau après des semaines d'heures supplémentaires soutenues. Il est physiquement et mentalement épuisé. Tu dis qu'il risque de faire un :

a) bide.
b) burn-out.
c) coup de collier.

7. Trouve l'expression imagée :
Quelle expression fait référence au petit objet en céramique dans lequel on garde ses pièces quand on décide de dépenser toutes ses économies ?

8. Vocabulaire spécifique :
Quelle expression imagée emploie-t-on pour indiquer qu'un salarié dispose d'une liberté totale d'action et de décision sur un projet ?

9. Complète le dialogue :
« Ton nouveau projet sur YouTube marche bien ?
– Incroyable ! La vidéo de dimanche a dépassé les 50 000 vues, ça [...] ! »

10. Vrai ou Faux :
L'expression « Mettre la clé sous la porte » signifie qu'on ferme son bureau à la fin de la journée.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Corrigés du Quiz – Bloc 4

1. b) À la bourre.

2. Être sous l'eau.

3. Zéro.

4. Faux. « Mettre du beurre dans les épinards » signifie apporter un complément financier pour améliorer son niveau de vie quotidien.

5. Le taf.

6. b) Burn-out.

7. Casser sa tirelire.

8. Avoir carte blanche.

9. Cartonne. Du verbe « cartonner » (ou « faire un carton »), qui signifie rencontrer un énorme succès commercial ou populaire.

10. Faux. « Mettre la clé sous la porte » signifie cesser définitivement son activité commerciale ou faire faillite.

✅ Difficile ce Bloc 4, mais très utile au quotidien ! Allez, la suite avec le Bloc 5 : Vie quotidienne, organisation et imprévus … 👇🤩



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

5/. Vie quotidienne, organisation et imprévus

Audio 5 🎧 3h13m38

Expression 201
Avoir un empêchement

- **Sens** : Avoir un événement imprévu qui empêche d'assister à un rendez-vous ou d'exécuter un projet.
- **Exemple** : – Je suis désolé, j'ai eu un empêchement de dernière minute, je ne pourrai pas venir au dîner.
- **Le piège / La nuance** : Formule élégante pour justifier une absence sans donner trop de détails personnels.

Audio 5 🎧 3h14m31

Expression 202
Passer en coup de vent

- **Sens** : Rendre visite à quelqu'un ou passer dans un endroit très rapidement.
- **Exemple** : – Je passe en coup de vent déposer les clés, je ne peux pas rester boire un café.
- **Le piège / La nuance** : S'utilise quand on manque de temps mais qu'on souhaite tout de même passer.

Audio 5 🎧 3h15m33

Expression 203
Faire un crochet

- **Sens** : Faire un court détour par un endroit sur son trajet initial.
- **Exemple** : – En rentrant du travail, je vais faire un crochet par la pharmacie.
- **Le piège / La nuance** : Image du crochet (changement de trajectoire rapide).



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 5 🎧 3h16m50

Expression 204

Prendre son mal en patience

- **Sens** : Accepter d'attendre calmement face à une situation ou un retard qu'on ne peut pas accélérer.
- **Exemple** : – Le train a une heure de retard, il n'y a plus qu'à prendre son mal en patience.
- **Le piège / La nuance** : Très courante pour parler d'une attente subie et inévitable, sans pour autant s'énerver.

Audio 5 🎧 3h18m00

Expression 205

Au fur et à mesure

- **Sens** : Progressivement, au rythme où les événements se déroulent.
- **Exemple** : – Ne te prends pas la tête : on règlera les détails au fur et à mesure.
- **Le piège / La nuance** : Indispensable pour parler d'organisation souple ou d'apprentissage par étapes.

Audio 5 🎧 3h18m56

Expression 206

Prendre le taureau par les cornes

- **Sens** : Affronter une situation difficile avec détermination et sans hésiter.
- **Exemple** : – Plutôt que d'attendre que le problème s'aggrave, il a décidé de prendre le taureau par les cornes.
- **Le piège / La nuance** : Quand une décision ferme ou une action est indispensable pour régler un blocage.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

5/. Vie quotidienne, organisation et imprévus

Audio 5 🎧 3h19m45

Expression 207
Faire d'une pierre deux coups

- **Sens** : Accomplir deux objectifs ou résoudre deux problèmes avec une seule action.
- **Exemple** : – En allant faire mes courses à côté du lavage-auto, j'ai fait d'une pierre deux coups.
- **Le piège / La nuance** : Souligne toujours une bonne gestion du temps ou l'optimisation d'un déplacement.

Audio 5 🎧 3h20m38

Expression 208
Être pris de court

- **Sens** : Être surpris par un événement imprévu au point de ne pas avoir le temps de réagir.
- **Exemple** : – La pluie a commencé plus tôt que prévu, nous avons été totalement pris de court.
- **Le piège / La nuance** : Exprime le manque de préparation face à un imprévu.

Audio 5 🎧 3h21m15

Expression 209
Tomber à pic

- **Sens** : Arriver exactement au moment idéal ou opportun.
- **Exemple** : – Ton appel tombe à pic, je voulais justement te demander ton avis sur une réservation.
- **Le piège / La nuance** : Toujours positif. Pour une mauvaise surprise, on dira plutôt « tomber mal ».



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 5 🎧 3h22m04

Expression 210
Tomber à l'eau

- **Sens** : S'annuler ou être abandonné (en parlant d'un projet, d'un voyage ou d'une sortie).
- **Exemple** : – En raison de la grève, nos vacances à la montagne sont tombées à l'eau.
- **Le piège / La nuance** : S'applique à un événement ou un projet, jamais à une personne.

Audio 5 🎧 3h22m54

Expression 211
Être charrette

- **Sens** : Être très en retard ou complètement débordé par une échéance.
- **Exemple** : – Je ne pourrai pas venir boire un verre ce soir, je suis complètement charrette sur mon dossier.
- **Le piège / La nuance** : Argot professionnel et étudiant très répandu. À réserver au cadre informel

Audio 5 🎧 3h23m33

Expression 212
Sur un coup de tête

- **Sens** : Prendre une décision de manière impulsive, sans réflexion préalable.
- **Exemple** : – Sur un coup de tête, ils ont décidé de partir en week-end en Italie.
- **Le piège / La nuance** : Évoque la spontanéité, qu'elle soit heureuse ou regrettable.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 5 🎧 3h24m23

Expression 213
Ça te dit ? / Ça me dit bien

- **Sens** : Est-ce que cela te tente ? / Cela me tente bien.
- **Exemple** : – Ça te dit d'aller au cinéma ce soir ? – Oui, ça me dit bien !
- **Le piège / La nuance** : La structure la plus naturelle en français parlé pour proposer ou accepter une sortie.

Audio 5 🎧 3h25m35

Expression 214
Avoir un coup de barre

- **Sens** : Ressentir une fatigue soudaine et intense au cours de la journée.
- **Exemple** : – Juste après le déjeuner, j'ai toujours un petit coup de barre.
- **Le piège / La nuance** : Très courant vers 14 h ou en fin d'après-midi.

Audio 5 🎧 3h26m27

Expression 215
À la dernière minute

- **Sens** : Au tout dernier moment possible, juste avant l'échéance.
- **Exemple** : – Martin prépare toujours ses valises à la dernière minute.
- **Le piège / La nuance** : S'utilise pour souligner le manque d'anticipation ou l'urgence.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 5 🎧 3h26m57

Expression 216
Décaler un rendez-vous

- **Sens** : Déplacer un rendez-vous à un autre horaire ou à une autre date.
- **Exemple** : – Est-ce qu'on pourrait décaler notre rencontre à demain 15 h ?
- **Le piège / La nuance** : Très usuel en organisation quotidienne (ne veut pas dire annuler).

Audio 5 🎧 3h27m54

Expression 217
Passer à la trappe

- **Sens** : Être oublié, éliminé ou annulé dans le programme.
- **Exemple** : – Faute de temps, la visite du musée est passée à la trappe.
- **Le piège / La nuance** : Image du piège ou de la trappe où glissent les éléments oubliés.

Audio 5 🎧 3h29m20

Expression 218
S'y prendre à l'avance

- **Sens** : Organiser ou préparer une action bien avant la date prévue.
- **Exemple** : – Pour avoir des billets pas chers, il vaut mieux s'y prendre à l'avance.
- **Le piège / La nuance** : Marque d'une bonne organisation personnelle.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 5 🎧 3h30m13

Expression 219
Ne pas savoir où donner de la tête

- **Sens** : Être débordé par tellement de choses à faire en même temps qu'on ne sait pas par quoi commencer.
- **Exemple** : – Entre les enfants, le ménage et les courses, je ne sais plus où donner de la tête.
- **Le piège / La nuance** : Exprime une surcharge mentale du quotidien.

Audio 5 🎧 3h31m02

Expression 220
Être à la ramasse

- **Sens** : Être complètement dépassé, désorganisé ou fatigué.
- **Exemple** : – Ce matin, je n'avance pas dans mon travail, je suis complètement à la ramasse !
- **Le piège / La nuance** : Familier mais très fréquent pour avouer qu'on n'est pas efficace.

Audio 5 🎧 3h31m52

Expression 221
Avoir l'esprit ailleurs

- **Sens** : Être distrait, ne pas être concentré sur la tâche ou la conversation présente.
- **Exemple** : – Désolé, tu peux répéter ? J'avais l'esprit ailleurs.
- **Le piège / La nuance** : Poli et compréhensif pour excuser un moment d'inattention.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

5/. Vie quotidienne, organisation et imprévus

Audio 5 🎧 3h32m40

Expression 222
S'y coller

- **Sens** : Se décider à accomplir une tâche pénible, ennuyeuse ou que personne d'autre ne veut faire.
- **Exemple** : – Personne ne voulait faire la vaisselle après la fête, alors je m'y suis collé.
- **Le piège / La nuance** : Verbe pronominal familier. Le pronom « y » est obligatoire (« je m'y colle »).

Audio 5 🎧 3h34m08

Expression 223
Tomber mal

- **Sens** : Arriver à un moment très inopportun ou gênant.
- **Exemple** : – Cette panne de voiture tombe vraiment mal juste avant notre départ en vacances.
- **Le piège / La nuance** : Le contraire direct de « tomber à pic ».

Audio 5 🎧 3h34m59

Expression 224
Revoir sa copie

- **Sens** : Reconsidérer une décision, retravailler un projet ou modifier sa stratégie initiale.
- **Exemple** : – L'idée de départ ne fonctionnait pas, nous avons dû revoir notre copie en urgence.
- **Le piège / La nuance** : Très utilisé au travail pour désigner une correction ou un réajustement.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

5/. Vie quotidienne, organisation et imprévus

Audio 5 🎧 3h36m14

Expression 225
Reporter / Remettre à plus tard

- **Sens** : Différer une tâche ou une décision à une date ultérieure.
- **Exemple** : – On va remettre le nettoyage du jardin à plus tard.
- **Le piège / La nuance** : « Reporter » est neutre/officiel ; « remettre à plus tard » est la formule parlée courante.

Audio 5 🎧 3h37m35

Expression 226
À l'improviste

- **Sens** : Sans prévenir, de manière inattendue.
- **Exemple** : – Mes voisins sont arrivés à l'improviste pour l'apéritif.
- **Le piège / La nuance** : S'utilise pour les personnes ou les événements qui surviennent sans annonce.

Audio 5 🎧 3h39m55

Expression 227
Garder un œil sur quelque chose

- **Sens** : Surveiller quelque chose ou quelqu'un tout en faisant autre chose.
- **Exemple** : – Tu peux garder un œil sur le repas qui cuit pendant que je réponds au téléphone ?
- **Le piège / La nuance** : Expression clé du quotidien domestique.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

5/. Vie quotidienne, organisation et imprévus

Audio 5 🎧 3h40m45

Expression 228
Faire le tri

- **Sens** : Trier, éliminer ce qui n'est plus utile et ne garder que l'essentiel.
- **Exemple** : – Ce week-end, je fais le tri dans mes vêtements d'hiver.
- **Le piège / La nuance** : S'applique aux objets physiques, aux e-mails ou aux papiers.

Audio 5 🎧 3h41m55

Expression 229
Être au point / Être calé

- **Sens** : Être parfaitement prêt, maîtriser une organisation ou un sujet.
- **Exemple** : – Notre planning pour le voyage est totalement au point.
- **Le piège / La nuance** : « Être calé » s'applique plutôt à une personne experte (« Tu es calé en informatique »).

Audio 5 🎧 3h42m55

Expression 230
Perdre le fil

- **Sens** : Oublier où on en était dans une explication, un discours ou une pensée.
- **Exemple** : – J'ai été interrompu par le téléphone et j'ai totalement perdu le fil de ce que je disais.
- **Le piège / La nuance** : Très naturel pour exprimer un trou de mémoire momentané.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 5 🎧 3h43m58

Expression 231
Mettre de l'ordre

- **Sens** : Ranger une pièce, organiser un projet ou clarifier une situation confuse.
- **Exemple** : – Il faut vraiment mettre de l'ordre dans ce garage avant l'arrivée du déménageur.
- **Le piège / La nuance** : S'utilise au sens propre (rangement) et figuré (organisation).

Audio 5 🎧 3h44m58

Expression 232
Faire la navette

- **Sens** : Effectuer régulièrement des allers-retours entre deux lieux.
- **Exemple** : – Audrey fait la navette tous les jours entre Paris et Orléans pour son travail.
- **Le piège / La nuance** : Évoque la répétition du trajet quotidien.

Audio 5 🎧 3h45m56

Expression 233
Prendre les choses en main

- **Sens** : Assumer la responsabilité et la gestion d'une situation désorganisée.
- **Exemple** : – Personne ne savait quoi faire, alors Marc a pris les choses en main.
- **Le piège / La nuance** : Marque d'autorité rassurante.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

5/. Vie quotidienne, organisation et imprévus

Audio 5 🎧 3h46m53

Expression 234
Faire machine arrière

- **Sens** : Revenir sur une décision prise ou faire demi-tour.
- **Exemple** : – Après avoir signé la promesse de vente, ils ont finalement fait machine arrière.
- **Le piège / La nuance** : Implique une annulation d'engagement.

Audio 5 🎧 3h48m28

Expression 235
Au jour le jour

- **Sens** : Vivre ou s'organiser sans planification, en gérant chaque journée au moment où elle vient.
- **Exemple** : – En vacances, j'aime vivre au jour le jour sans regarder ma montre.
- **Le piège / La nuance** : Peut être positif (détente) ou négatif (manque de vision d'avenir).

Audio 5 🎧 3h49m30

Expression 236
Se retrouver le bec dans l'eau

- **Sens** : Être déçu et pris au dépourvu après l'annulation inattendue d'un projet ou d'un soutien.
- **Exemple** : – L'hôtel a annulé notre réservation et nous nous sommes retrouvés le bec dans l'eau.
- **Le piège / La nuance** : Expression très imagée traduisant le désarroi, la déception.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 5 🎧 3h50m34

Expression 237
Trouver un créneau

- **Sens** : Libérer ou trouver un moment disponible dans son agenda.
- **Exemple** : – Je suis très occupé en ce moment, mais on va trouver un créneau pour se voir ce week-end !
- **Le piège / La nuance** : Le créneau est une image signifiant: « entre deux choses déjà planifiées ».

Audio 5 🎧 3h51m19

Expression 238
Caler un rendez-vous

- **Sens** : Fixer une date et un horaire précis dans son agenda pour une rencontre ou une réunion.
- **Exemple** : – On se rappelle demain matin pour caler un rendez-vous dans la semaine.
- **Le piège / La nuance** : Registre familier/professionnel très utilisé (caler une réunion, caler une date).

Audio 5 🎧 3h52m12

Expression 239
Manger sur le pouce

- **Sens** : Manger très rapidement, souvent debout ou avec un repas léger.
- **Exemple** : – Pas le temps de faire une pause déjeuner aujourd'hui, j'ai mangé un sandwich sur le pouce.
- **Le piège / La nuance** : Incontournable dans la vie urbaine et active.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 5 🎧 3h52m56

Expression 240
Tourner en rond

- **Sens** : S'ennuyer ou ne pas savoir quoi faire de sa journée ; ne pas progresser dans un problème.
- **Exemple** : – J'ai l'impression qu'on n'avance pas avec ce projet… On tourne en rond là !
- **Le piège / La nuance** : Évoque la stagnation et l'impatience.

Audio 5 🎧 3h53m56

Expression 241
Baisser les bras

- **Sens** : Renoncer définitivement à un effort ou un projet face aux difficultés, abandonner.
- **Exemple** : – Malgré les trois premiers refus des banques, il a refusé de baisser les bras et a concrétisé son projet.
- **Le piège / La nuance** : Souvent à la forme négative pour encourager quelqu'un (« Ne baisse pas les bras ! »).

Audio 5 🎧 3h54m44

Expression 242
Boucler sa journée

- **Sens** : Terminer toutes les tâches de sa journée de travail ou d'organisation.
- **Exemple** : – Encore deux e-mails à envoyer et je boucle ma journée.
- **Le piège / La nuance** : Sentiment de satisfaction et de clôture.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Audio 5 🎧 3h55m26

Expression 243
Partir du bon pied

- **Sens** : Démarrer une journée, un projet ou une nouvelle routine dans de bonnes conditions.
- **Exemple** : – Un bon petit-déjeuner au calme pour partir du bon pied.
- **Le piège / La nuance** : Expression très encourageante.

Audio 5 🎧 3h56m19

Expression 244
Remettre les pendules à l'heure

- **Sens** : Clarifier une situation, corriger des malentendus ou rappeler les règles de fonctionnement.
- **Exemple** : – Après ces retards répétés, la responsable a dû remettre les pendules à l'heure.
- **Le piège / La nuance** : Implique une mise au point ferme mais nécessaire.

Audio 5 🎧 3h57m26

Expression 245
Prendre du retard

- **Sens** : Ne pas respecter le planning ou le rythme prévu initialement.
- **Exemple** : – Les travaux dans la cuisine ont pris deux semaines de retard.
- **Le piège / La nuance** : Terme universel pour les plannings personnels et professionnels.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

5/. Vie quotidienne, organisation et imprévus

Audio 5 🎧 3h58m09

Expression 246
Gagner du temps

- **Sens** : Optimiser ses actions pour effectuer une tâche plus vite.
- **Exemple** : – En préparant tes affaires la veille, tu gagnes du temps le matin.
- **Le piège / La nuance** : Le contraire direct de « perdre son temps ».

Audio 5 🎧 3h58m48

Expression 247
Perdre le nord

- **Sens** : Être désorienté, troublé ou perdre ses repères habituels.
- **Exemple** : – Avec tous ces changements d'horaires, j'en perds complètement le nord.
- **Le piège / La nuance** : Métaphore de la boussole.

Audio 5 🎧 3h59m34

Expression 248
S'organiser au millimètre

- **Sens** : Planifier un événement avec une précision extrême et rigoureuse.
- **Exemple** : – Pour la journée du mariage, tout a été réglé et organisé au millimètre.
- **Le piège / La nuance** : Évoque une méticulosité absolue.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

5/. Vie quotidienne, organisation et imprévus

Audio 5 🎧 4h00m39

Expression 249
Tirer ça au clair

- **Sens** : Enquêter ou discuter pour comprendre précisément une situation confuse ou un quiproquo.
- **Exemple** : – Il y a une erreur sur la facture, je vais appeler le service client pour tirer ça au clair.
- **Le piège / La nuance** : Volonté de résoudre un flou ou un doute.

Audio 5 🎧 4h01m33

Expression 250
Boucler la boucle

- **Sens** : Revenir au point de départ après avoir accompli tout un parcours ou un cycle.
- **Exemple** : – En revenant enseigner dans l'école où j'ai été élève, j'ai vraiment l'impression de boucler la boucle.
- **Le piège / La nuance** : Clôture symbolique et satisfaisante.

✅ Très pertinent ce bloc 5 je trouve... En tous cas, je les emploie presque toutes ces expressions moi !

Allez, passons au Quiz 👇🤩

© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Quiz du Bloc 5 : Vie quotidienne, organisation et imprévus

1. QCM classique (Question à Choix Multiple) :
« Je n'ai pas le temps de faire une vraie pause déjeuner aujourd'hui, je vais juste manger un sandwich…»
a) au fur et à mesure.
b) en coup de vent.
c) sur le pouce.

2. Trouve l'expression imagée :
Quelle expression imagée utilise-t-on pour indiquer qu'on affronte directement une situation difficile avec courage et détermination ?

3. Complète la phrase :
« Mon voisin m'a interrompu en plein milieu de ma phrase et j'ai totalement perdu le […] de ce que je disais. »

4. Vrai ou Faux :
L'expression « Faire d'une pierre deux coups » signifie qu'on commet deux erreurs successives en essayant de régler un problème.

5. Vocabulaire familier :
Quelle expression familière contenant le mot « ramasse » utilise-t-on pour avouer qu'on est complètement dépassé, fatigué ou désorganisé ?



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Quiz du Bloc 5 : Vie quotidienne, organisation et imprévus

6. Mise en situation :
Marc travaille depuis trois heures sur le même problème sans réussir à progresser ni trouver de solution.

a) Il jette l'éponge.
b) Il tourne en rond.
c) Il garde la tête froide.

7. Trouve l'expression imagée :
Quelle expression faisant référence à l'anatomie d'un oiseau utilise-t-on pour dire qu'on se retrouve déçu et pris au dépourvu après l'annulation inattendue d'une réservation ou d'un projet ?

8. Vocabulaire spécifique :
Quel verbe courant en organisation commence par un D et signifie déplacer un rendez-vous à un autre horaire ou un autre jour ?

9. Complète le dialogue :
« Ça te dit d'aller boire un café en terrasse ?
– Oui, ça [...] ! »

10. Vrai ou Faux :
L'expression « Tomber à pic » s'utilise uniquement pour annoncer une mauvaise surprise ou un problème imprévu.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Corrigés du Quiz – Bloc 5

1. c) Sur le pouce.

2. Prendre le taureau par les cornes.

3. Fil.

4. Faux. « Faire d'une pierre deux coups » signifie accomplir deux objectifs ou résoudre deux problèmes avec une seule et même action.

5. Être à la ramasse.

6. b) Il tourne en rond.

7. Se retrouver le bec dans l'eau.

8. Décaler.

9. « Ça me dit bien »

10. Faux. « Tomber à pic » signifie arriver exactement au moment parfait/idéal. Pour une mauvaise surprise, on dit « tomber mal ».

✅ Parfait ! On est presque au bout ! Allez un dernier effort, voici le Bloc 6, le dernier : Argot léger, humour et expressions très imagées 👇😇



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

6/. Argot léger, humour et expressions très imagées

Audio 6 🎧 4h08m30

Expression 251
Avoir le cul entre deux chaises

- **Sens** : Hésiter entre deux options opposées ou être dans une position inconfortable et indécise.
- **Exemple** : – Entre garder son travail actuel et monter sa boîte, il a le cul entre deux chaises depuis trois mois.
- **Le piège / La nuance** : C'est l'une des rares exceptions vulgaires admises dans le langage courant entre proches.

Audio 6 🎧 4h10m39

Expression 252
Ça coûte bonbon

- **Sens** : Être très cher, coûter beaucoup d'argent.
- **Exemple** : – Je dois faire réparer la carrosserie de la voiture, ça va me coûter bonbon !
- **Le piège / La nuance** : Registre familier mais très sympathique et usuel à l'oral.

Audio 6 🎧 4h11m14

Expression 253
C'est la galère / Galérer

- **Sens** : C'est une situation difficile ou compliquée / Avoir du mal à accomplir quelque chose.
- **Exemple** : – Quelle galère pour trouver une place de parking ce soir !
- **Le piège / La nuance** : L'un des mots de jargon les plus utilisés en France par toutes les générations.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

6/. Argot léger, humour et expressions très imagées

Audio 6 🎧 4h12m16

Expression 254
Se prendre un râteau

- **Sens** : Subir un refus sentimental ou une mise à distance lors d'une tentative de séduction.
- **Exemple** : – Il a essayé de lui demander son numéro, mais il s'est pris un sacré râteau.
- **Le piège / La nuance** : Image comique du râteau sur lequel on marche et qui revient dans la figure.

Audio 6 🎧 4h13m21

Expression 255
Avoir la dalle

- **Sens** : Avoir très faim.
- **Exemple** : – Et si on passait à table ?! Je commence vraiment à avoir la dalle.
- **Le piège / La nuance** : Familier. Très courant mais pas forcément très élégant...

Audio 6 🎧 4h14m32

Expression 256
Partir en cacahuète

- **Sens** : Dégénérer ou devenir incontrôlable.
- **Exemple** : – La réunion a commencé calmement, mais en dix minutes, c'est parti totalement en cacahuète.
- **Le piège / La nuance** : Expression familière très drôle et très employée à l'oral pour décrire une situation qui échappe à tout contrôle.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

6/. Argot léger, humour et expressions très imagées

Audio 6 🎧 4h15m16

Expression 257
Avoir un poil dans la main

- **Sens** : Être très paresseux, éviter le moindre effort.
- **Exemple** : – Ne lui demande pas de t'aider à déménager, il a un poil dans la main.
- **Le piège / La nuance** : Image humoristique très classique dans la culture française.

Audio 6 🎧 4h16m18

Expression 258
Se fendre la poire

- **Sens** : Rire aux éclats, rigoler franchement en groupe.
- **Exemple** : – Qu'est-ce qu'on s'est fendu la poire pendant le spectacle hier soir !
- **Le piège / La nuance** : « La poire » désigne le visage ou la tête dans l'argot traditionnel.

Audio 6 🎧 4h17m39

Expression 259
Ça me saoule / C'est saoulant

- **Sens** : Cela m'agace, cela me fatigue ou m'ennuie profondément.
- **Exemple** : – Ça me saoule d'attendre le bus pendant quarante minutes sous la pluie.
- **Le piège / La nuance** : Très familier, omniprésent chez les jeunes et les adultes dans les conversations.

© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

6/. Argot léger, humour et expressions très imagées

Audio 6 🎧 4h18m39

Expression 260
C'est nickel / Nickel chrome

- **Sens** : C'est parfait, impeccable, très propre ou parfaitement réglé.
- **Exemple** : – Merci pour la réparation, le moteur tourne nickel !
- **Le piège / La nuance** : Incontournable pour valider un accord ou complimenter un travail bien fait.

Audio 6 🎧 4h19m35

Expression 261
Un mec / Une nana

- **Sens** : Un homme / Une femme (ou une fille).
- **Exemple** : – C'est un mec très sympa, et sa copine est une nana vraiment drôle.
- **Le piège / La nuance** : Mots passe-partout familiers qui remplacent « homme » et « femme » à l'oral.

Audio 6 🎧 4h21m12

Expression 262
C'est du gâteau

- **Sens** : C'est extrêmement facile à réaliser.
- **Exemple** : – L'examen de français ? Un jeu d'enfant, c'était vraiment du gâteau !
- **Le piège / La nuance** : Ton enthousiaste et confiant.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

6/. Argot léger, humour et expressions très imagées

Audio 6 🎧 4h21m52

Expression 263
Avoir la poisse

- **Sens** : Avoir de la mauvaise chance, accumuler les déboires.
- **Exemple** : – Une crevaison puis une amende le même jour… j'ai vraiment la poisse !
- **Le piège / La nuance** : La « poisse » évoque une poix (colle) noire qui colle aux pieds.

Audio 6 🎧 4h23m21

Expression 264
Occupe-toi de tes oignons ! C'est pas tes oignons

- **Sens** : Mêle-toi de tes affaires, cela ne te regarde pas.
- **Exemple** : – Combien j'ai payé ce blouson ? Occupe-toi de tes oignons !
- **Le piège / La nuance** : Ton assez sec et catégorique.

Audio 6 🎧 4h24m04

Expression 265
Un truc / Un machin / Un bidule

- **Sens** : Un objet, une idée ou un concept dont on ne retrouve pas le nom exact.
- **Exemple** : – Passe-moi le truc là-bas sur la table, le petit machin rouge, s'il te plait.
- **Le piège / La nuance** : Vocabulaire informel indispensable pour combler les oublis de mots à l'oral.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

6/. Argot léger, humour et expressions très imagées

Audio 6 🎧 4h25m20

Expression 266
Avoir les boules

- **Sens** : Être très énervé, déçu ou frustré par un événement, ou avoir très peur.
- **Exemple** : – J'ai raté mon train à deux secondes près, j'ai trop les boules.
- **Le piège / La nuance** : Très / trop familier, exprime une vive contrariété.

Audio 6 🎧 4h27m03

Expression 267
Se casser

- **Sens** : Partir, s'en aller rapidement d'un endroit.
- **Exemple** : – La soirée devient ennuyeuse, viens, on se casse !
- **Le piège / La nuance** : Verbe pronominal familier. Trop familier, je déconseille son utilisation.

Audio 6 🎧 4h28m19

Expression 268
C'est pas la mer à boire

- **Sens** : Ce n'est pas si difficile ou insurmontable que cela.
- **Exemple** : – Ranger ta chambre ne va te prendre que dix minutes, c'est pas la mer à boire !
- **Le piège / La nuance** : Sert à relativiser un effort demandé.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

6/. Argot léger, humour et expressions très imagées

Audio 6 🎧 4h29m38

Expression 269
Avoir le melon

- **Sens** : Être prétentieux, faire preuve d'une grande vanité.
- **Exemple** : – Depuis qu'il a eu sa promotion, il a vraiment le melon.
- **Le piège / La nuance** : Référence amusante à la tête qui gonfle comme un melon.

Audio 6 🎧 4h30m27

Expression 270
Tirer la tronche / Faire la tronche

- **Sens** : Bouder, afficher un visage mécontent ou faire la grimace.
- **Exemple** : – Pourquoi tu tires la tronche depuis ce matin ? Il s'est passé quelque chose ?
- **Le piège / La nuance** : « La tronche » est le terme très familier pour le visage ou la tête.

Audio 6 🎧 4h31m55

Expression 271
C'est canon !

- **Sens** : C'est très beau, très réussi ou très attrayant (pour un objet ou une personne).
- **Exemple** : – Tu as vu sa nouvelle veste ? Elle est carrément canon !
- **Le piège / La nuance** : Très positif et très employé par les francophones.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

6/. Argot léger, humour et expressions très imagées

Audio 6 🎧 4h32m43

Expression 272
Avoir une case en moins

- **Sens** : Être un peu fou, bizarre ou agir de manière irrationnelle.
- **Exemple** : – Se baigner dans une eau à 4 degrés ? Mais il a une case en moins !
- **Le piège / La nuance** : Ironique et humoristique.

Audio 6 🎧 4h33m35

Expression 273
Être à côté de la plaque

- **Sens** : Se tromper complètement, répondre ou agir hors sujet.
- **Exemple** : – Lors de la discussion, sa réponse était totalement à côté de la plaque.
- **Le piège / La nuance** : Souligne l'erreur d'interprétation ou l'inattention.

Audio 6 🎧 4h34m36

Expression 274
Ça casse pas trois pattes à un canard

- **Sens** : C'est banal, ordinaire, rien d'extraordinaire ou d'impressionnant.
- **Exemple** : – Le film était sympa, mais franchement, ça ne casse pas trois pattes à un canard.
- **Le piège / La nuance** : Expression imagée pour exprimer un enthousiasme très modéré.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

6/. Argot léger, humour et expressions très imagées

Audio 6 🎧 4h35m49

Expression 275
Se prendre un vent

- **Sens** : Être totalement ignoré par quelqu'un lors d'une salutation ou d'une prise de parole.
- **Exemple** : – Je lui ai dit bonjour dans le couloir mais elle ne m'a pas répondu, je me suis pris un vent.
- **Le piège / La nuance** : Évoque le courant d'air laissé par la personne qui passe sans s'arrêter.

Audio 6 🎧 4h36m58

Expression 276
Kiffer / C'est un kiff

- **Sens** : Aimer beaucoup / C'est un réel plaisir.
- **Exemple** : – J'ai trop kiffé ce concert ! / Conduire cette voiture, c'est un pur kiff.
- **Le piège / La nuance** : Issu de l'argot urbain, désormais adopté très largement dans le langage informel.

Audio 6 🎧 4h38m31

Expression 277
Ne pas se prendre la tête

- **Sens** : Rester calme, ne pas se compliquer la vie ou apprécier un moment sans réfléchir.
- **Exemple** : – En vacances, on ne se prend pas la tête : on fait ce qu'on veut.
- **Le piège / La nuance** : Recommande la simplicité et la détente.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

6/. Argot léger, humour et expressions très imagées

Audio 6 🎧 4h39m29

Expression 278

Faut pas pousser mémé dans les orties !

- **Sens** : Signifie qu'il ne faut pas exagérer, dépasser les bornes ou abuser de la patience de quelqu'un.
- **Exemple** : – Je veux bien lui rendre service une fois, mais faire tout son travail à sa place, faut pas pousser mémé dans les orties !
- **Le piège / La nuance** : Ou alors, « Faut pas pousser ! ».

Audio 6 🎧 4h41m10

Expression 279

Avoir un coup dans le nez

- **Sens** : Être légèrement ivre ou éméché.
- **Exemple** : – Après trois verres de vin, il avait déjà un petit coup dans le nez.
- **Le piège / La nuance** : Façon imagée et comique de décrire l'état d'ébriété.

Audio 6 🎧 4h42m13

Expression 280

C'est l'hallu / Halluciner

- **Sens** : C'est incroyable, stupéfiant / Être extrêmement surpris.
- **Exemple** : – Il a gagné deux fois de suite au Loto ? Mais c'est l'hallu totale !
- **Le piège / La nuance** : Diminutif familier d'« hallucination ».



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

6/. Argot léger, humour et expressions très imagées

Audio 6 🎧 4h43m19

Expression 281
Avoir la tête dans le gaz

- **Sens** : Être mal réveillé, désorienté ou encore engourdi par le sommeil.
- **Exemple** : – Ne me pose pas de questions complexes ce matin, j'ai encore la tête dans le gaz.
- **Le piège / La nuance** : Très parlant au moment du petit-déjeuner !

Audio 6 🎧 4h44m03

Expression 282
Se faire pigeonner

- **Sens** : Se faire arnaquer, tromper ou manipuler financièrement.
- **Exemple** : – Il a payé ce souvenir trois fois sa valeur, il s'est fait pigeonner au pied de la Tour Eiffel
- **Le piège / La nuance** : Le « pigeon » désigne la victime naïve dans l'argot français.

Audio 6 🎧 4h45m02

Expression 283
Mettre/Jeter de l'huile sur le feu

- **Sens** : Aggraver une dispute ou une tension déjà existante par des propos ou des actes provocateurs.
- **Exemple** : – Ils étaient déjà furieux après la réunion, et sa remarque n'a fait que mettre de l'huile sur le feu.
- **Le piège / La nuance** : Décrit une action qui envenime sciemment ou maladroitement un conflit.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

6/. Argot léger, humour et expressions très imagées

Audio 6 🎧 4h46m30

Expression 284
Avoir le compas dans l'œil

- **Sens** : Évaluer les distances, les volumes ou les proportions avec une grande précision visuelle.
- **Exemple** : – Pour faire rentrer ce meuble exactement dans le coffre, il faut avoir le compas dans l'œil.
- **Le piège / La nuance** : Compliment sur le sens de l'observation spatiale.

Audio 6 🎧 4h48m14

Expression 285
Avoir un chat dans la gorge

- **Sens** : Être enroué, avoir la voix qui déraille à cause d'une irritation.
- **Exemple** : – Pardon, je vais reprendre mon discours dans une minute, j'ai un chat dans la gorge.
- **Le piège / La nuance** : S'utilise pour des problèmes de voix passagers.

Audio 6 🎧 4h48m58

Expression 286
Ne pas y aller avec le dos de la cuillère

- **Sens** : Agir ou parler de manière directe, franche et sans modération.
- **Exemple** : – Pour critiquer le rapport, le directeur n'y est pas allé avec le dos de la cuillère.
- **Le piège / La nuance** : Souligne l'absence de retenue.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

6/. Argot léger, humour et expressions très imagées

Audio 6 🎧 4h50m50

Expression 287
Chercher midi à quatorze heures

- **Sens** : Compliquer inutilement un problème simple.
- **Exemple** : – La solution est toute simple, arrête de chercher midi à quatorze heures !
- **Le piège / La nuance** : Reproche bienveillant (mais un très direct) face à un excès de réflexion.

Audio 6 🎧 4h51m46

Expression 288
Pédaler dans la semoule

- **Sens** : Galérer, s'emmêler les pinceaux ou ne pas réussir à progresser dans une tâche ou une explication.
- **Exemple** : – J'essaie de lui expliquer mon problème mais je pédale complètement dans la semoule !
- **Le piège / La nuance** : Décrit un manque d'efficacité ou une confusion passagère sans aucune vulgarité.

Audio 6 🎧 4h52m36

Expression 289
Faire chauffer la carte bleue

- **Sens** : Faire beaucoup de dépenses ou de shopping avec sa carte bancaire.
- **Exemple** : – Pendant les soldes, les deux copines ont bien fait chauffer la carte bleue.
- **Le piège / La nuance** : « Carte bleue » est le nom usuel donné à la carte de crédit en France.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

6/. Argot léger, humour et expressions très imagées

Audio 6 🎧 4h53m24

Expression 290
C'est la fête du slip

- **Sens** : C'est le désordre total, chacun fait ce qu'il veut sans respecter aucune règle.
- **Exemple** : – Depuis que le responsable de service est parti en vacances, c'est la fête du slip au bureau !
- **Le piège / La nuance** : Argotique, très familière et humoristique, à réserver au cadre amical ou informel.

Audio 6 🎧 4h54m40

Expression 291
Se faire griller

- **Sens** : Se faire attraper, démasquer ou prendre en faute.
- **Exemple** : – Il a essayé d'arriver en douce à 10 h, mais il s'est fait griller par le directeur.
- **Le piège / La nuance** : Très courant dans le langage parlé au quotidien.

Audio 6 🎧 4h56m07

Expression 292
Se taper l'affiche

- **Sens** : Se ridiculiser ou avoir très honte en public après une maladresse ou une situation embarrassante.
- **Exemple** : – Quand son téléphone a sonné en plein milieu du spectacle, il s'est vraiment tapé l'affiche.
- **Le piège / La nuance** : S'emploie pour exprimer un moment de solitude face au regard des autres.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

6/. Argot léger, humour et expressions très imagées

Audio 6 🎧 4h56m55

Expression 293
Être pété de thunes (ou Être blindé)

- **Sens** : Être très riche, avoir énormément d'argent.
- **Exemple** : – Le mec qui vient d'acheter la maison sur la côte est pété de thunes.
- **Le piège / La nuance** : Très familier. « La thune » (ou les thunes) est un terme d'argot populaire en France pour désigner l'argent.

Audio 6 🎧 4h58m07

Expression 294
Se prendre pour le roi du pétrole

- **Sens** : Être très prétentieux, agir de façon vaniteuse ou étaler exagérément ses richesses/succès.
- **Exemple** : – Depuis qu'il a eu sa promotion, il se prend pour le roi du pétrole.
- **Le piège / La nuance** : Expression familière et moqueuse, idéale pour souligner un manque d'humilité.

Audio 6 🎧 4h59m17

Expression 295
Se faire remonter les bretelles

- **Sens** : Se faire réprimander ou sermonner par une figure d'autorité.
- **Exemple** : – Mon collègue s'est fait remonter les bretelles à cause de ses erreurs dans le dossier.
- **Le piège / La nuance** : Variante imagée et moins agressive que d'autres termes d'argot.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

6/. Argot léger, humour et expressions très imagées

Audio 6 🎧 5h01m04

Expression 296
Piquer du nez

- **Sens** : S'assoupir involontairement en penchant la tête vers l'avant sous le coup du sommeil.
- **Exemple** : – Pendant le film de trois heures, ma copine a commencé à piquer du nez.
- **Le piège / La nuance** : Description physique très drôle de la fatigue.

Audio 6 🎧 5h02m00

Expression 297
Avoir un cœur d'artichaut

- **Sens** : Tomber amoureux très facilement et souvent.
- **Exemple** : – Dès qu'elle croise quelqu'un de gentil, elle s'attache : c'est un vrai cœur d'artichaut.
- **Le piège / La nuance** : Expression affectueuse et légèrement moqueuse. On dit « c'est un vrai cœur d'artichaut », même pour désigner une femme.

Audio 6 🎧 5h02m48

Expression 298
Se regarder le nombril

- **Sens** : Être égocentrique, ne s'intéresser qu'à soi-même sans faire attention aux autres.
- **Exemple** : – Arrête de te regarder le nombril deux minutes et écoute ce qu'on te dit.
- **Le piège / La nuance** : Reproche d'individualisme.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

6/. Argot léger, humour et expressions très imagées

Audio 6 🎧 5h04m00

Expression 299
Lâcher l'affaire

- **Sens** : Renoncer, abandonner une tentative ou cesser d'insister.
- **Exemple** : – J'ai essayé de lui faire comprendre pendant vingt minutes, puis j'ai fini par lâcher l'affaire.
- **Le piège / La nuance** : Équivalent familier très usuel pour dire qu'on abandonne.

Audio 6 🎧 5h05m01

Expression 300
Envoyer du lourd

- **Sens** : Faire quelque chose de très impressionnant, de performant ou de spectaculaire.
- **Exemple** : – Pour le dernier chapitre de mon e-book, j'ai essayé d'envoyer du lourd !
- **Le piège / La nuance** : Parfaite pour saluer une grande réussite ou conclure un projet sur une note mémorable.

✅ Tu l'as fait !! Bravo ! Tu n'as pas lâcher l'affaire et tu as envoyé du lourd toi aussi ! 😄👍

Allez, le dernier Quiz t'attend ci-dessous...



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Quiz du Bloc 6 : Argot léger, humour et expressions très imagées

1. QCM classique (Question à Choix Multiple) :
« Quand j'ai vu le prix du dernier smartphone en magasin, j'ai halluciné : ce modèle coûte vraiment [...] . »
a) bonbon.
b) du gâteau.
c) la tête dans le gaz.

2. Trouve l'expression imagée :
Quelle expression désignant un légume racine utilise-t-on de façon agacée pour dire à quelqu'un de se mêler de ses affaires ?

3. Complète la phrase :
« Depuis qu'il a eu sa promotion, il ne parle plus à personne et se prend pour un génie : il a vraiment pris le [...] ! »

4. Vrai ou Faux :
L'expression « Avoir la dalle » signifie qu'on est extrêmement fatigué après une longue journée de travail.

5. Vocabulaire familier :
Quel verbe familier d'origine argotique s'utilise aujourd'hui couramment à l'oral pour dire « aimer beaucoup quelque chose » ou « prendre du plaisir » ?



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Quiz du Bloc 6 : Argot léger, humour et expressons très imagées

6. Mise en situation :
Tu essaies d'aborder quelqu'un dans une soirée pour faire connaissance, mais la personne se retourne et s'en va sans même te répondre. Tu dis que tu t'es pris :

a) un coup dans le nez.
b) un poil dans la main.
c) un vent.

7. Trouve l'expression imagée :
Quelle expression faisant référence à un sous-vêtement utilise-t-on pour décrire une situation de laisser-aller total où plus personne ne respecte les règles ?

8. Vocabulaire spécifique :
Quel mot d'argot courant désigne le visage ou la tête quand quelqu'un boude ou affiche un air mécontent ?

9. Complète le dialogue :
« Tu as révisé pour le contrôle de demain ?
– Oui, franchement le sujet est hyper simple, ça va être du [...] ! »

10. Vrai ou Faux :
L'expression « C'est nickel » s'utilise pour dire qu'une situation est totalement gâchée ou désordonnée.



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Corrigés du Quiz – Bloc 6

1. a) Bonbon.

2. Occupe-toi de tes oignons.

3. Melon.

4. Faux. « Avoir la dalle » signifie avoir très faim.

5. Kiffer.

6. c) Un vent.

7. C’est la fête du slip.

8. La tronche.

9. Gâteau.

10. Faux. « C'est nickel » signifie au contraire que c'est parfait, propre ou idéalement réglé.

🎉 **Félicitations, tu es allé·e jusqu'au bout des 300 expressions ! Tu peux être vraiment fier ou fière de toi : le français parlé et ses nuances n'ont plus aucun secret pour toi.** 😎👍



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés

Le mot de la fin

Bravo d'être arrivé·e au terme de cet ouvrage ! Tu as désormais entre les mains 300 expressions indispensables pour comprendre le français parlé, saisir l'humour, repérer les nuances de registre et t'exprimer de manière fluide et naturelle.

La clé n'est pas de tout réciter par cœur, mais de te réapproprier ces formules au quotidien. Voici trois conseils pour transformer ces connaissances en réflexes :

- Écoute et répète : utilise les bonus audio pour travailler ton intonation, ton rythme et ta prononciation en imitant les voix.
- Sélectionne tes favorites : choisis deux ou trois expressions chaque semaine et fixe-toi pour objectif de les utiliser dans une conversation, un message ou un enregistrement.
- Respecte le contexte : garde toujours en tête le registre de langue pour dégainer la bonne expression au bon moment et avec le bon interlocuteur.

Merci pour ta confiance tout au long de ce livre. Continue d'écouter, d'oser et surtout de prendre du plaisir à faire vivre la langue française !

À très bientôt
sur Le français by Alex !

Alex



© 2026 Le français by Alex • Tous droits réservés