



FRANCUSKIE IDIOMY Z „LA FEMME DE MÉNAGE”

50 NATURALNYCH WYRAŻEŃ UŻYWANYCH W CODZIENNYM JĘZYKU

Poziom B1-B2

P O Z N A J M Y S I Ę !

Od zawsze fascynują mnie języki. Nauczyłam się angielskiego, francuskiego, niderlandzkiego i szwedzkiego, po drodze testując różne podejścia do nauki.

Szczególne miejsce w mojej metodzie zajmują książki – to one pomagają mi rozwijać języki szybciej i w bardziej angażujący sposób.

Na co dzień łączę wymagającą pracę w branży IT z życiem rodzinnym, a języki rozwijam po swojemu – bez presji, ale z dużą konsekwencją. Od lat ciekawią mnie efektywne metody nauki, to jak funkcjonuje mózg i skąd bierze się motywacja.

Chętnie dzielę się swoimi doświadczeniami, pokazując, że nauka języków może być przyjemną i satysfakcjonującą przygodą.

Wierzę, że dzięki znajomości języków obcych poszerzamy horyzonty – zyskujemy dostęp do wiedzy z całego świata, zaczynamy dostrzegać więcej i patrzeć z nowych perspektyw, otwierając umysł na to, co nieznane.



PRAWA AUTORSKIE

© 2026 Polyana

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejszy ebook oraz wszystkie jego elementy (w tym treść, układ, grafiki i opracowanie materiału) stanowią własność autorską i podlegają ochronie na mocy przepisów prawa autorskiego.

Zabrania się kopiowania, powielania, udostępniania, rozpowszechniania lub wykorzystywania niniejszego materiału w całości lub w części bez uprzedniej, pisemnej zgody autora.

Ebook przeznaczony jest wyłącznie do użytku osobistego.

Nie może być odsprzedawany, przekazywany ani udostępniany osobom trzecim - zarówno bezpłatnie, jak i odpłatnie.

Wszelkie naruszenia będą skutkować odpowiedzialnością prawną.



Jak korzystać z tego e-booka?

Ten e-book został stworzony tak, aby pomóc Ci nie tylko zrozumieć wyrażenia, ale przede wszystkim zacząć ich używać.

- Pracuj rozdziałami

Nie próbuj uczyć się wszystkiego naraz. Skup się na jednym rozdziale i jego wyrażeniach.

- Czytaj aktywnie

Zwracaj uwagę na kontekst — przykłady i historie pomogą Ci lepiej zrozumieć, kiedy używać danego wyrażenia.

- Twórz własne zdania

Wybierz 2–3 wyrażenia i spróbuj użyć ich w zdaniach o sobie. To najskuteczniejszy sposób nauki.

- Powtarzaj na głos

Czytaj zdania i historie na głos. Dzięki temu szybciej oswoisz się z naturalnym brzmieniem języka.

- Wracaj do materiału

Powtarzaj wyrażenia po kilku dniach — regularność jest kluczem do zapamiętywania.

WYKONAJ TE ZADANIA DO KAŻDEGO ROZDZIAŁU

Wybierz 2-3 wyrażenia z tego rozdziału i napisz krótkie zdania o sobie.

Im bardziej osobiste zdanie, tym lepiej zapamiętasz wyrażenie.

Przeczytaj historię jeszcze raz na głos. Zatrzymaj się przy każdym wyrażeniu i spróbuj powtórzyć je samodzielnie

Mówienie aktywuje pamięć dużo mocniej niż samo czytanie.

Wyobraź sobie sytuację z życia, w której możesz użyć wyrażenia. Powiedz w głowie (albo na głos), co byś powiedział/a po francusku.

Mózg zapamiętuje to, co ma zastosowanie - nie listy słówek.

SPIS TREŚCI

08 EMOCJE I REAKCJE

11 STAN PSYCHICZNY I ZMĘCZENIE

14 KOMUNIKACJA I ZACHOWANIE

17 PROBLEMY I KŁOPOTY

20 MYŚLENIE I DECYZJE

SPIS TREŚCI

23 DZIAŁANIE I RUCH

26 INTENSYWNOŚĆ I PRZESADA

29 CODZIENNOŚĆ I SYTUACJE

32 CHARAKTER I SPOSÓB BYCIA

35 WYRAŻENIA OPISOWE I IDIOMY
„SMAKU JĘZYKA”



EMOCJE I REAKCJE

ROZDZIAŁ 1

Emocje i reakcje

01

AVOIR LA BOULE À LA GORGE

sentir une forte émotion qui bloque la parole

02

LE CŒUR BAT LA CHAMADE

le cœur bat très vite à cause d'une émotion forte

03

AVOIR DES PAPILLONS DANS LE VENTRE

se sentir nerveux ou amoureux

04

RESTER BOUCHE BÉE

être très surpris et ne pas savoir quoi dire

05

RESTER BABA

être très étonné, choqué



Przykład

Un jour, je devais parler devant tout le monde. J'avais la boule à la gorge et le cœur battait la chamade.

Avant de commencer, j'avais des papillons dans le ventre. J'étais très nerveuse.

Quand j'ai vu toutes ces personnes, je suis restée bouche bée. Je ne savais pas quoi dire. Pendant quelques secondes, tout le monde me regardait.

Puis, j'ai respiré profondément. J'ai commencé à parler. Petit à petit, je me suis sentie mieux.

À la fin, les gens ont applaudi. Moi, je suis restée baba. Je ne pensais pas que ça allait aussi bien se passer.

Ce moment m'a montré une chose: même si on a peur, on peut réussir.



STAN PSYCHICZNY I ZMĘCZENIE

ROZDZIAŁ 2

Stan psychiczny i zmęczenie

01

ÊTRE SUR LES NERFS

être très stressé ou irrité

02

SE SENTIR GROGGY

se sentir faible, comme après un choc

03

SE SENTIR DANS LES VAPES

ne pas être bien réveillé, être confus

04

NE PAS ÊTRE BIEN DANS SA TÊTE

ne pas penser normalement

05

LE DOS EN COMPOTE

avoir très mal au dos



Przykład

Après une semaine très stressante, je suis complètement fatiguée. Je suis sur les nerfs depuis plusieurs jours.

Hier soir, je me suis couchée très tard, et aujourd'hui je me sens dans les vapes. J'ai du mal à me concentrer.

En plus, ce matin, j'ai reçu un message choquant. Depuis, je me sens un peu groggy, comme après un choc.

Mon collègue dit que je ne suis pas bien dans ma tête aujourd'hui... et je pense qu'il a raison.

Comme si ce n'était pas assez, j'ai aussi le dos en compote après être restée assise toute la journée.

Franchement, j'ai besoin de repos.



KOMUNIKACJA I ZACHOWANIE

ROZDZIAŁ 3

Komunikacja i zachowanie

01

ADRESSER DES CLINS D'ŒIL À QN

faire un geste avec l'œil pour montrer quelque chose

02

TENIR SA LANGUE

ne pas parler, garder un secret

03

ALLER AU BOUT DE SA PENSÉE

dire toute son idée jusqu'à la fin

04

AVOIR LE CULOT DE

oser faire quelque chose sans honte

05

SE COMPORTER COMME UN CANARD

agir de façon un peu ridicule



Przykład

Pendant une réunion, mon ami Paul n'arrêtait pas de me faire des clins d'œil. Il voulait que je comprenne quelque chose sans parler.

À un moment, j'ai voulu répondre, mais j'ai décidé de tenir ma langue. Ce n'était pas le bon moment.

Plus tard, le chef a demandé mon avis. J'ai choisi d'aller au bout de ma pensée et de dire ce que je pensais vraiment.

Paul, lui, a eu le culot de critiquer tout le projet devant tout le monde.

À la fin, son attitude était un peu étrange... il s'est presque comporté comme un canard.



PROBLEMY I KŁOPOTY

ROZDZIAŁ 4

Problemy i kłopoty

01

S'ATTIRER DES ENNUIS

créer des problèmes pour soi-même

02

MORDRE À L'HAMEÇON

croire à un piège ou à un mensonge

03

LAISSER FILER QQCH ENTRE SES DOIGTS

perdre une chance sans agir

04

TENTER LE DIABLE

prendre un risque inutile

05

METTRE À SAC

détruire et voler dans un lieu



Przykład

Un jour, mon ami a accepté une offre trop belle pour être vraie. Sans réfléchir, il a mordu à l'hameçon.

Moi, je lui ai dit qu'il risquait de s'attirer des ennuis, mais il n'a pas écouté.

En continuant comme ça, il a commencé à tenter le diable. La situation devenait dangereuse.

Finalement, il a perdu une grande opportunité. Il a laissé cette chance filer entre ses doigts.

Et comme si ce n'était pas assez, certaines personnes ont profité de lui et ont presque mis à sac son appartement.



MYŚLENIE I DECYZJE

ROZDZIAŁ 5

Myślenie i decyzje

01

SE DONNER POUR MISSION DE
décider de faire quelque chose
d'important

02

PARTIR DU PRINCIPE QUE
penser quelque chose comme base

03

METTRE LE DOIGT SUR CE QUI
ME CHIFFONNE
trouver exactement ce qui ne va pas

04

ÊTRE SUR LE POINT DE
être prêt à faire quelque chose

05

ÊTRE À DEUX DOIGTS DE
être très proche de faire quelque chose



Przykład

Cette année, je me suis donné pour mission de changer quelque chose dans ma vie. Je pars du principe que même de petits changements peuvent avoir un grand effet.

Pendant longtemps, je ne comprenais pas pourquoi je n'étais pas heureuse. Puis, un jour, j'ai réussi à mettre le doigt sur ce qui me chiffonne. J'ai compris que j'avais besoin de faire autre chose.

Depuis ce moment, je sens que tout peut évoluer. Je suis sur le point de prendre une décision importante.

En réalité, je suis à deux doigts de quitter mon travail pour commencer un nouveau projet.

C'est un peu effrayant, mais aussi très excitant.



DZIAŁANIE I RUCH
ROZDZIAŁ 6

Działanie i ruch

01

À GRANDES ENJAMBÉES

marcher avec de grands pas

02

EN TROMBE

arriver très vite et avec énergie

03

SE LAISSER PORTER

ne pas contrôler, suivre le moment

04

MANQUER DE PERDRE UN ŒIL

presque perdre un œil

05

ALLER AU BOUT DE SA PENSÉE

continuer son idée jusqu'au bout



Przykład

Ce matin, j'étais en retard et je marchais à grandes enjambées pour arriver à l'heure.

Soudain, quelqu'un est entré en trombe dans le café. Tout le monde s'est retourné. L'ambiance a changé immédiatement.

Je me suis assise et j'ai décidé de me laisser porter par le moment. J'avais besoin de calme.

À côté de moi, un homme a fait tomber un objet dangereux. Il a presque eu un accident et a manqué de perdre un œil.

Plus tard, en rentrant chez moi, j'ai essayé d'aller au bout de ma pensée. Parfois, tout va très vite, mais il faut prendre le temps de réfléchir.



INTENSYWNOŚĆ I PRZESADA

ROZDZIAŁ 7

Intensywność i przesada

01

COÛTER BONBON

coûter très cher

02

SOUFFRIR LE MARTYRE

avoir très très mal

03

LE PIRE DU PIRE

ce qu'il y a de plus mauvais

04

BATTRE QN À PLATES COUTURES

gagner très facilement contre quelqu'un

05

AVOIR LE SOUFFLE COUPÉ

être très impressionné ou choqué



Przykład

Le week-end dernier, je suis allée dans un restaurant très chic. Tout avait l'air incroyable, mais tout coûtait bonbon.

J'ai quand même commandé un plat. Quand je l'ai goûté, j'ai eu le souffle coupé. C'était vraiment délicieux.

Mais après le repas, j'ai commencé à me sentir mal. J'ai presque souffert le martyre à cause de mon estomac.

Mon amie, elle, a adoré et a dit que c'était le pire du pire... mais dans le bon sens, pour dire que c'était exceptionnel.

À la fin, on a joué à un jeu et je l'ai battue à plates coutures.

Au moins, la soirée s'est bien terminée !



CODZIENNOŚĆ I SYTUACJE
ROZDZIAŁ 8

Codzienność i sytuacje

01

DANS LES PARAGES

près d'un lieu

02

SANS UN SOU

sans argent

03

EN AVOIR MARRE DE

être fatigué de quelque chose

04

LA GRASSE MATINÉE

dormir tard le matin

05

CHANGER DES COMMÉRAGES

parler de la vie des autres



Przykład

Ce week-end, je suis restée chez moi. Je n'avais pas envie de sortir et j'en avais marre de voir du monde.

Comme j'avais fait une longue grasse matinée, je me suis levée très tard, sans stress.

En regardant par la fenêtre, j'ai vu qu'il y avait quelqu'un dans les parages. C'était ma voisine.

Elle est venue me voir et nous avons commencé à échanger des commérages sur les gens du quartier.

À un moment, elle m'a demandé si j'avais de l'argent pour sortir le soir. J'ai ri, parce que j'étais sans un sou.

Finalement, on est restées à la maison avec un café. Parfois, les moments simples sont les meilleurs.



CHARAKTER I SPOSÓB BYCIA

ROZDZIAŁ 9

Charakter i sposób bycia

01

ÊTRE DANS SON ÉLÉMENT

se sentir très à l'aise

02

AVOIR LES PIEDS BIEN ANCRÉS
SUR TERRE

être réaliste et calme

03

TIRÉ À QUATRE ÉPINGLES

être très bien habillé

04

PRENDRE SON PIED À

aimer beaucoup faire quelque chose

05

SE LAVER LES MAINS DE QQCH

ne plus vouloir être responsable



Przykład

Mon ami Julien est une personne très intéressante. Quand il parle de son travail, il est vraiment dans son élément.

Il est aussi quelqu'un qui a les pieds bien ancrés sur terre. Il réfléchit toujours avant de prendre une décision.

Un jour, il est arrivé à une soirée tiré à quatre épingles. Tout le monde a remarqué son style élégant.

Pendant la soirée, il a commencé à prendre son pied à danser et à discuter avec les autres.

Mais à un moment, il y a eu un problème. Julien a décidé de se laver les mains de la situation. Il ne voulait pas être responsable.

C'est quelqu'un de calme, mais qui sait aussi profiter de la vie.



WYRAŻENIA OPISOWE

ROZDZIAŁ 10

Wyrażenia opisowe

01

BEL ET BIEN

vraiment, sans doute

02

EN BONNE ET DUE FORME

correctement, avec les règles

03

AJOUTER LA CERISE SUR LE
GÂTEAU

ajouter un détail encore meilleur

04

EMMÊLER LES PINCEAUX

se tromper, se mélanger

05

JETER UN PAVÉ DANS LA MARE

dire quelque chose qui choque



Przykład

Hier, pendant une réunion, mon collègue a jeté un pavé dans la mare en posant une question très directe. Tout le monde était surpris.

Ensuite, il a présenté son projet en bonne et due forme, avec des documents bien préparés.

Son idée était bel et bien intéressante, même si elle était un peu différente.

Pour améliorer encore le projet, il a voulu ajouter la cerise sur le gâteau avec une nouvelle proposition.

Mais à un moment, il a commencé à emmêler les pinceaux en expliquant les détails.

Malgré ça, la réunion s'est bien terminée. Son idée a été acceptée, et tout le monde était satisfait.

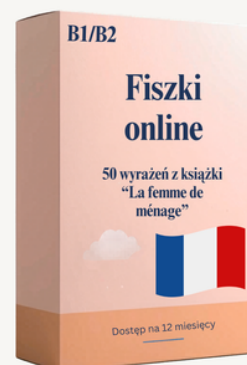
POZOSTAŁE ŹRÓDŁA

Odwiedź mój sklep i zacznij czytać w języku francuskim!

FISZKI ONLINE DLA CZYTELNIKÓW KSIĄŻKI "LA FEMME DE MÉNAGE"

Poziom B1/B2

[ODWIEDŹ SKLEP](#)



KURS 50 FRANCUSKICH WYRAŻEŃ Z KSIĄŻKI LA FEMME DE MENAGE

Poziom B1/B2

[ODWIEDŹ SKLEP](#)



**Z kodem: FRENCHBOOST
otrzymasz -50% na produkty powiązane z
tym ebookiem.**

Dziękuję!

Dziękuję, że jesteś tutaj i że zdecydowałaś/-eś się pracować z tym e-bookiem.

Nauka języka to proces - czasem szybki, czasem wolniejszy, ale każdy krok ma znaczenie. Najważniejsze, że poświęcasz czas na kontakt z prawdziwym językiem. Warto to robić codziennie.

Mam nadzieję, że te wyrażenia pomogą Ci lepiej rozumieć francuski i poczuć się w nim swobodniej.

Jeśli chcesz iść dalej - czytaj, słuchaj, mów i wracaj do tych materiałów wtedy, kiedy ich potrzebujesz.

