

Stop Saying “Tired”: Sleepy, Exhausted or Drained?

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

85 lines

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

Martin, I am tired.

Martin, je suis fatiguée.

You said that yesterday, Julia.

Tu as dit la même chose hier, Julia.

I know.

Je sais.

But today I am very tired.

Mais aujourd'hui, je suis très fatiguée.

That still does not tell me what kind of tired you are.

Cela ne me dit toujours pas de quel type de fatigue il s'agit.

What kind?

Quel type ?

Tired is tired, Martin.

Fatiguée, c'est fatiguée, Martin.

Not always.

Pas toujours.

Are you sleepy, exhausted, or drained?

As-tu sommeil, es-tu épuisée ou vidée ?

At this moment... possibly all three.

En ce moment... peut-être les trois.

Then you need rest. But first, you have given us a vocabulary lesson.

Alors tu as besoin de repos. Mais d'abord, tu nous as offert une leçon de vocabulaire.

Welcome to Your English Toolbox and Practice Arena Five-Minute English.

Bienvenue dans Your English Toolbox et Practice Arena Five-Minute English.

I am Martin.

Je suis Martin.



And I am Julia.

Et moi, je suis Julia.

Today we are learning three more precise alternatives to tired: sleepy, exhausted, and drained.

Aujourd'hui, nous apprenons trois alternatives plus précises à tired : sleepy, exhausted et drained.

Let us begin with my morning.

Commençons par ma matinée.

I went to bed too late and could hardly keep my eyes open at breakfast.

Je me suis couchée trop tard et j'avais du mal à garder les yeux ouverts au petit-déjeuner.

So you were sleepy.

Tu avais donc sommeil.

Exactly.

Exactement.

Sleepy means that you feel ready or likely to fall asleep.

Sleepy signifie que vous vous sentez prêt ou susceptible de vous endormir.

We normally say, "I am sleepy" or "I feel sleepy."

On dit généralement « I am sleepy » ou « I feel sleepy ».

It is specifically connected to sleep, not necessarily to hard work.

Ce mot est directement lié au sommeil, pas nécessairement à un effort intense.

Then I spent the afternoon moving furniture.

Puis j'ai passé l'après-midi à déplacer des meubles.

Heavy boxes and no lift?

Des cartons lourds et pas d'ascenseur ?

Six flights of stairs, Martin.

Six étages d'escaliers, Martin.

Then you were exhausted.

Alors tu étais épuisée.

Completely exhausted.

Complètement épuisée.

Exhausted means extremely tired after physical or mental effort.

Exhausted signifie extrêmement fatigué après un effort physique ou mental.

It is much stronger than tired.

C'est beaucoup plus fort que tired.



We can also feel exhausted after studying all night or concentrating for many hours.

On peut aussi être exhausted après avoir étudié toute la nuit ou s'être concentré pendant des heures.

Right.

Exactement.

The effort can be physical or mental.

L'effort peut être physique ou mental.

Then I received a difficult call from a friend and worried about her all evening.

Puis j'ai reçu un appel difficile d'une amie et je me suis inquiétée pour elle toute la soirée.

And that left you drained.

Et cela t'a vidée de ton énergie.

Yes.

Oui.

Drained means that all your energy seems to have disappeared.

Drained signifie que toute votre énergie semble avoir disparu.

Imagine energy draining out of a container until nothing is left.

Imaginez l'énergie qui s'écoule d'un récipient jusqu'à ce qu'il ne reste plus rien.

A stressful conversation, a difficult week, or constant worry can leave you feeling drained.

Une conversation stressante, une semaine difficile ou une inquiétude constante peuvent vous laisser drained.

So let us compare them.

Comparons-les.

Sleepy means you want or need to sleep.

Sleepy signifie que vous voulez ou devez dormir.

Exhausted means extremely tired after intense effort.

Exhausted signifie être extrêmement fatigué après un effort intense.

And drained means that your energy has been used up, often emotionally or mentally.

Et drained signifie que votre énergie est épuisée, souvent émotionnellement ou mentalement.

Can I be exhausted and drained at the same time?

Puis-je être exhausted et drained en même temps ?

Absolutely.

Absolument.



Choosing the precise word helps the listener understand what you need: sleep, serious rest, or emotional recovery.

Choisir le mot précis aide votre interlocuteur à comprendre ce dont vous avez besoin : dormir, vous reposer vraiment ou récupérer émotionnellement.

Time for a quick challenge.

Place à un défi rapide.

Say the best word before Julia answers.

Dites le meilleur mot avant que Julia ne réponde.

Situation one.

Première situation.

You are watching television, your eyes keep closing, and it is almost midnight.

Vous regardez la télévision, vos yeux se ferment et il est presque minuit.

Sleepy.

Sleepy.

Situation two.

Deuxième situation.

You have just finished a long mountain hike.

Vous venez de terminer une longue randonnée en montagne.

Exhausted.

Exhausted.

Situation three.

Troisième situation.

You spent the entire day dealing with conflict and other people's problems.

Vous avez passé toute la journée à gérer des conflits et les problèmes des autres.

Drained.

Drained.

Sometimes more than one word is possible.

Parfois, plusieurs mots sont possibles.

Ask yourself: what picture do I want to give?

Demandez-vous : quelle image est-ce que je veux transmettre ?

Now think about how you feel today.

Réfléchissez maintenant à ce que vous ressentez aujourd'hui.



Complete one sentence aloud.

.....
Complétez une phrase à voix haute.

"I feel blank because blank." Choose sleepy, exhausted, or drained.

.....
« I feel... because... » Choisissez sleepy, exhausted ou drained.

Quick recap.

.....
Petit récapitulatif.

Sleepy means ready to fall asleep.

.....
Sleepy signifie être prêt à s'endormir.

Exhausted means extremely tired after serious effort.

.....
Exhausted signifie être extrêmement fatigué après un effort important.

Drained means having little or no energy left, often after emotional or mental pressure.

.....
Drained signifie qu'il ne vous reste presque plus d'énergie, souvent après une pression émotionnelle ou mentale.

Before you go, remember that listening is only the first step.

.....
Avant de partir, rappelez-vous qu'écouter n'est que la première étape.

Open this episode at Your English Toolbox dot com and turn these three words into active English.

.....
Ouvrez cet épisode sur Your English Toolbox point com et transformez ces trois mots en anglais actif.

On the episode page, you can listen while following the interactive transcript, or use Cinema Mode to see each sentence appear in time with the audio.

.....
Sur la page de l'épisode, vous pouvez écouter en suivant la transcription interactive ou utiliser Cinema Mode pour voir chaque phrase apparaître au rythme de l'audio.

You can read the transcript in English or compare every line with Spanish, German, French, or Farsi.

.....
Vous pouvez lire la transcription en anglais ou comparer chaque ligne avec l'espagnol, l'allemand, le français ou le farsi.

Then open the vocabulary section for clear meanings, grammar notes, natural examples, and useful differences that help you choose the right word.

.....
Ouvrez ensuite la section vocabulaire pour découvrir des sens clairs, des notes de grammaire, des exemples naturels et des différences utiles pour choisir le bon mot.

In Practice Arena, you can test yourself, receive immediate feedback, and complete a speaking challenge based on your own life.

.....
Dans Practice Arena, vous pouvez vous tester, recevoir un retour immédiat et relever un défi oral basé sur votre propre vie.

And if you prefer to study away from the screen, download the free transcript and vocabulary PDFs in your language.

.....
Et si vous préférez étudier loin de l'écran, téléchargez gratuitement les PDF de transcription et de vocabulaire dans votre langue.



Your English Toolbox also includes our complete episode library, guided learning paths, Learn English with Music, and a free twenty-five-lesson course with one hundred essential English idioms.

.....
Your English Toolbox comprend également notre bibliothèque complète d'épisodes, des parcours guidés, Learn English with Music et un cours gratuit de vingt-cinq leçons consacré à cent expressions essentielles.

Everything is organised to help you listen, understand, practise, and remember.

.....
Tout est organisé pour vous aider à écouter, comprendre, pratiquer et mémoriser.

Visit Your English Toolbox dot com, or use the direct link in this episode's description.

.....
Visitez Your English Toolbox point com ou utilisez le lien direct dans la description de l'épisode.

The website is free, and every episode gives you more than something to hear.

.....
Le site est gratuit et chaque épisode vous offre bien plus que quelque chose à écouter.

It gives you tools you can use.

.....
Il vous donne des outils à utiliser.

Three better words.

.....
Trois mots plus précis.

One clearer picture.

.....
Une image plus claire.

And a complete lesson waiting for you online.

.....
Et une leçon complète qui vous attend en ligne.

Now I really am going to bed.

.....
Maintenant, je vais vraiment me coucher.

Good idea, Julia.

.....
Bonne idée, Julia.

You sound sleepy, exhausted, and drained.

.....
Tu sembles sleepy, exhausted et drained.

Thank you for the diagnosis, Doctor Martin.

.....
Merci pour le diagnostic, docteur Martin.

See you at Your English Toolbox.

.....
Rendez-vous sur Your English Toolbox.

