

Stop Saying “Scared”: Nervous, Anxious or Terrified?

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

84 lines

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

Martin, you used the word scared three times this morning.

Martin, tu as utilisé le mot scared trois fois ce matin.

I had three worrying situations.

J’ai vécu trois situations inquiétantes.

You had a presentation, you were waiting for an important result and a large dog ran towards you.

Tu avais une présentation, tu attendais un résultat important et un gros chien a couru vers toi.

Exactly.

Exactement.

I was scared, scared and scared.

J’étais scared, scared et encore scared.

The general meaning is possible, but English can be much more precise.

Le sens général est possible, mais l’anglais peut être beaucoup plus précis.

Then give me three better words.

Alors donne-moi trois mots plus précis.

Nervous, anxious and terrified.

Nervous, anxious et terrified.

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 m’appelle Martin.

And I am Julia.

Et moi, je m’appelle Julia.

Today we are replacing the general word scared with three more precise words: nervous, anxious and terrified.

Aujourd’hui, nous remplaçons le mot général scared par trois mots plus précis : nervous, anxious et terrified.

They all involve fear or worry, but they describe different experiences.

Tous les trois expriment la peur ou l’inquiétude, mais décrivent des expériences différentes.



Let us begin with nervous.

Commençons par nervous.

Nervous usually describes worry or tension before a specific event or performance.

Nervous décrit généralement l'inquiétude ou la tension avant un événement ou une performance précise.

Before my presentation, my hands felt cold and I kept checking my notes.

Avant ma présentation, j'avais les mains froides et je vérifiais sans cesse mes notes.

You were nervous about the presentation.

Tu étais nervous à propos de la présentation.

We often feel nervous before an interview, an exam, a first date or a difficult conversation.

Nous nous sentons souvent nervous avant un entretien, un examen, un premier rendez-vous ou une conversation difficile.

For example: She felt nervous before speaking to the whole team.

Par exemple : Elle se sentait nervous avant de parler devant toute l'équipe.

Or: I always get nervous when I have to fly.

Ou : Je deviens toujours nervous lorsque je dois prendre l'avion.

Nervous can include excitement as well as fear.

Nervous peut inclure de l'enthousiasme en plus de la peur.

The event matters to you, and you are waiting for it to happen.

L'événement compte pour toi et tu attends qu'il se produise.

Common patterns are nervous about something and nervous before something.

Les structures courantes sont nervous about something et nervous before something.

Our second word is anxious.

Notre deuxième mot est anxious.

Anxious describes worry, unease or tension, often connected with uncertainty.

Anxious décrit l'inquiétude, le malaise ou la tension, souvent liés à l'incertitude.

You were waiting for an important medical result, and you could not concentrate on anything else.

Tu attendais un résultat médical important et tu ne pouvais te concentrer sur rien d'autre.

I felt anxious about the result.

Je me sentais anxious à propos du résultat.

The worry continued because you did not know what would happen.

L'inquiétude persistait parce que tu ne savais pas ce qui allait se passer.

For example: Many employees are anxious about the possible changes at work.

Par exemple : De nombreux employés sont anxious à propos des changements possibles au travail.



Or: He became anxious when his daughter did not answer her phone.

Ou : Il est devenu anxious lorsque sa fille n'a pas répondu au téléphone.

Anxious can be stronger or more persistent than nervous, but context matters.

Anxious peut être plus fort ou plus persistant que nervous, mais le contexte compte.

And using anxious in an everyday sentence does not automatically describe a medical condition.

Et employer anxious dans une phrase quotidienne ne décrit pas automatiquement un trouble médical.

The useful pattern here is anxious about something.

La structure utile ici est anxious about something.

So I was nervous before the presentation, but anxious while waiting for uncertain news.

J'étais donc nervous avant la présentation, mais anxious pendant que j'attendais des nouvelles incertaines.

Exactly.

Exactement.

Our third word is terrified.

Notre troisième mot est terrified.

Terrified means extremely frightened.

Terrified signifie être extrêmement effrayé.

When the large dog ran towards me, I thought it was going to attack.

Lorsque le gros chien a couru vers moi, j'ai cru qu'il allait m'attaquer.

You were terrified.

Tu étais terrified.

The fear was intense and immediate.

La peur était intense et immédiate.

For example: The passengers were terrified when the car began to slide on the ice.

Par exemple : Les passagers étaient terrified lorsque la voiture a commencé à glisser sur la glace.

Or: She is terrified of heights and cannot look down from a tall building.

Ou : Elle est terrified of heights et ne peut pas regarder en bas depuis un grand immeuble.

Common patterns are terrified of something, terrified by something and terrified that something may happen.

Les structures courantes sont terrified of something, terrified by something et terrified that something may happen.

Terrified is already a very strong word, so we usually do not need very.

Terrified est déjà un mot très fort, nous n'avons donc généralement pas besoin de very.

Absolutely terrified is possible when you want extra emphasis.

Absolutely terrified est possible lorsque vous souhaitez insister davantage.



Let us compare the three words.

.....
Comparons les trois mots.

Nervous often describes tension before a specific event.

.....
Nervous décrit souvent la tension avant un événement précis.

Anxious often describes continuing worry about uncertainty or possible problems.

.....
Anxious décrit souvent une inquiétude persistante face à l'incertitude ou à des problèmes possibles.

Terrified describes extreme fear.

.....
Terrified décrit une peur extrême.

The situation and intensity help you choose.

.....
La situation et l'intensité vous aident à choisir.

Time for a quick challenge.

.....
C'est l'heure d'un petit défi.

Choose nervous, anxious or terrified before we answer.

.....
Choisissez nervous, anxious ou terrified avant notre réponse.

Situation one.

.....
Première situation.

You are about to begin your first driving lesson, and your stomach feels tight.

.....
Vous êtes sur le point de commencer votre première leçon de conduite et vous avez l'estomac noué.

You are nervous.

.....
Vous êtes nervous.

Situation two.

.....
Deuxième situation.

Your company may close a department, but nobody will give you clear information.

.....
Votre entreprise pourrait fermer un service, mais personne ne vous donne d'informations claires.

You are anxious about what may happen.

.....
Vous êtes anxious à propos de ce qui pourrait arriver.

Situation three.

.....
Troisième situation.

You wake up and see smoke coming through the bedroom door.

.....
Vous vous réveillez et voyez de la fumée passer sous la porte de la chambre.

You are terrified.

.....
Vous êtes terrified.



Situation four.

Quatrième situation.

You have an interview tomorrow and you also feel excited about the opportunity.

Vous avez un entretien demain et cette occasion vous enthousiasme aussi.

You are probably nervous, not terrified.

Vous êtes probablement nervous, pas terrified.

Now improve this sentence: I was scared.

Améliorez maintenant cette phrase : I was scared.

Ask yourself two questions.

Posez-vous deux questions.

How intense was the feeling?

Quelle était l'intensité du sentiment ?

And was I facing an event, uncertainty or immediate danger?

Et faisais-je face à un événement, à l'incertitude ou à un danger immédiat ?

Then choose the precise word.

Choisissez ensuite le mot précis.

On the episode page at yourenglishtoolbox.com, you can download the printable vocabulary guide and practise these contrasts with complete examples.

Sur la page de l'épisode de yourenglishtoolbox.com, vous pouvez télécharger le guide de vocabulaire imprimable et pratiquer ces contrastes avec des exemples complets.

The direct link is in the episode description.

Le lien direct se trouve dans la description de l'épisode.

Martin, how did the presentation go?

Martin, comment s'est passée la présentation ?

It went well.

Elle s'est bien passée.

I was nervous before it, but calm once I started.

J'étais nervous avant, mais calme dès que j'ai commencé.

And the important result?

Et le résultat important ?

Everything was fine, so I am no longer anxious.

Tout allait bien, donc je ne suis plus anxious.



What about the large dog?

Et le gros chien ?

It wanted the sandwich in my hand.

Il voulait le sandwich que je tenais.

Were you terrified?

Tu étais terrifié ?

For three seconds.

Pendant trois secondes.

Then I was hungry.

Ensuite, j'avais faim.

That is a much easier problem.

C'est un problème beaucoup plus facile.

See you next time, friends.

À la prochaine, les amis.

Goodbye.

Au revoir.

