

Sleep Special

la somnolence ne m'arrive même pas le soir = note how meme comes before pas.

Je reste éveillé = I stay awake

je suis entre la veille et le sommeil. = I am between being awake and being asleep

veiller = ne pas dormir

Les longues heures de veille réservées à l'étude. = the long hours of watch/wakefulness reserved for study.

Je m'assoupis = I am dozing

Je somnole = I am dozing/ I am drowsy

J'ai le sommeil perturbé à cause de cauchemars.

un mauvais rêve

dormir = to sleep

s'en dormir = to fall asleep

Elle est restée au lit, pendant sa maladie. = She stayed in bed during her illness.

Je suis resté éveillé = I stayed awake

je me couche à 10 heures. = I go to sleep a 10 o'clock.

Mes pensées me dérangent le soir.

La santé mentale

Troubler la santé mentale = to disturb mental health

Ça trouble ma santé mentale les soirs en particulier.

J'ai des pensées inquiétantes

Ça me dérange beaucoup surtout les soirs

s'inquiéter = to worry

Ma santé mentale est vraiment en train de se détériorer.