

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.**