

## A1.29 États physiques et sensations

Physical states and sensations

<https://app.colanguage.com/french/syllabus/a1/29>



<b>La douleur</b>	(Pain)	<b>Être malade</b>	(To be ill)
<b>La faim</b>	(Hunger)	<b>Prendre soin de soi</b>	(To take care of oneself)
<b>La fatigue</b>	(Tiredness)	<b>Se reposer</b>	(To rest)
<b>La soif</b>	(Thirst)	<b>Souffrir</b>	(To suffer)
<b>Le sommeil</b>	(Sleep)	<b>Trembler</b>	(To tremble)
<b>Avoir chaud</b>	(To be hot)	<b>Faible</b>	(Weak)
<b>Avoir froid</b>	(To be cold)	<b>Fort</b>	(Strong)

### 1. Dialogue: Philippe ne se sent pas bien

**Philippe:** Marie ? Je peux te parler, s'il te plaît ?

(Marie? Can I talk to you, please?)

**Marie:** Bien sûr ! Qu'est-ce qu'il y a ?

(Of course! What's wrong?)

**Philippe:** J'ai un peu froid depuis ce matin...

(I've been feeling a bit cold since this morning...)

**Marie:** Mets un pull, ou tu veux que j'augmente le chauffage ?

(Put on a sweater, or do you want me to turn up the heat?)

**Philippe:** Non, je me sens faible aussi. Je n'ai rien mangé aujourd'hui.

(No, I also feel weak. I haven't eaten anything today.)

**Marie:** Tu as faim, peut-être ? Ce n'est pas bien de rien manger.

(Maybe you're hungry? It's not good to skip meals.)

**Philippe:** Non merci. J'ai une forte douleur au ventre. Je crois que je dois rentrer chez moi.

(No thanks. I have a strong stomach pain. I think I should go home.)

**Marie:** Ah pardon ! Oui, en effet, tu trembles !

(Oh my — yes, you're shaking!)

**Philippe:** Oui. Je vais rentrer et me reposer. C'est sûrement rien !

(Yes. I'm going home to rest. It's probably nothing!)

**Marie:** Je pense que tu as besoin de sommeil. Tu as beaucoup travaillé cette semaine !

(I think you need sleep. You've worked a lot this week!)

**Philippe:** Oui, c'est vrai que je suis très fatigué en ce moment.

(Yes, it's true — I'm very tired right now.)

**Marie:** Rentre chez toi et prends soin de toi ! C'est important pour ne pas être malade.

(Go home and take care of yourself! It's important so you don't get sick.)

1. Où est Philippe dans cette scène ?

- a. Dans le métro, avec une inconnue
- b. À l'hôpital, avec un médecin
- c. Au travail, avec une collègue
- d. Dans un café, avec un serveur

2. Quel est le premier problème de Philippe ?

- a. Il a trop chaud
- b. Il a froid
- c. Il a soif
- d. Il a mal à la tête

## 2. Grammar: The stressed pronouns: Moi, Toi, Lui...

Stressed pronouns are used to replace people.



1. They are used to respond quickly to a question.
2. They are used to introduce a person.
3. They are used to express possession.

### **Singulier (Singular)**

**Moi** (*Me*)

**Toi** (*You*)

**Lui** (*Him*)

**Elle** (*Her*)

### **Pluriel (Plural)**

**Nous** (*We*)

**Vous** (*You*)

**Eux** (*Them*)

**Elles** (*They*)

1. Je suis très fatigué aujourd'hui. Et \_\_\_\_\_, tu es fatigué aussi ?  
 a. *tu*      b. *toi*      c. *vous*      d. *te*
2. Docteur, j'ai mal à la tête. Et \_\_\_\_\_, il a mal au dos.  
 a. *lui*      b. *le*      c. *eux*      d. *il*
3. Nous avons très soif. Et \_\_\_\_\_, vous avez soif aussi ?  
 a. *toi*      b. *Vous*      c. *vous*      d. *eux*
4. Moi, je suis malade aujourd'hui, mais \_\_\_\_\_, ils sont en pleine forme.  
 a. *ils*      b. *lui*      c. *eux*      d. *elles*

**1. *toi* 2. *lui* 3. *vous* 4. *eux***

### 3.Exercises

#### 1. Work poster: caring for your body (Audio available in app)

**Words to use:** souffrez, prendre soin de vous, chaud, douleur, sommeil, être malade, se reposer, froid



Dans notre entreprise, la santé est importante. Si vous avez mal ou si vous êtes très fatigué, dites-le à votre responsable. Si vous avez \_\_\_\_\_, mettez un pull. Si vous avez \_\_\_\_\_, buvez de l'eau et ouvrez un peu la fenêtre.

Après une longue journée, le corps peut être faible. Vous pouvez avoir du \_\_\_\_\_, ressentir une \_\_\_\_\_ au dos ou aux yeux. Quand vous \_\_\_\_\_, faites une pause et marchez cinq minutes. Le soir, il est important de bien \_\_\_\_\_ pour ne pas \_\_\_\_\_. Au travail comme à la maison, prenez le temps de \_\_\_\_\_.

*In our company, health is important. If you are in pain or very tired, tell your manager. If you feel **cold**, put on a sweater. If you feel **hot**, drink some water and open the window a little.*

*After a long day, the body can feel weak. You may feel **sleepy** or experience **pain** in your back or eyes. When you **suffer**, take a break and walk for five minutes. In the evening, it is important to **rest** well so you don't **get sick**. At work as at home, take the time to **take care of yourself**.*

1. Quand le texte conseille-t-il d'ouvrir la fenêtre au travail ?

\_\_\_\_\_

2. Que recommande le texte si vous souffrez pendant la journée ?

\_\_\_\_\_

#### 2. Match each beginning with its correct ending.

- |                                |                                       |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Ce soir,                    | a. je veux juste me reposer.          |
| 2. Au bureau,                  | b. je bois de l'eau fraîche.          |
| 3. Après cette longue réunion, | c. je me sens très fatigué.           |
| 4. Quand j'ai trop chaud,      | d. je souffre souvent de maux de dos. |

**1-a:** Tonight, I just want to relax. **2-d:** At the office, I often have back pain. **3-c:** After that long meeting, I feel really tired. **4-b:** When I'm too hot, I drink cold water.

#### 3. Choose the correct solution

1. Aujourd'hui je suis très malade, je \_\_\_\_\_ (*Today I am very sick; I have a bad headache.*)  
beaucoup de la tête.  
a. souffrons      b. souffres      c. souffrez      d. souffre

2. Après une longue journée de travail devant l'ordinateur, nous \_\_\_\_\_ une heure sur le canapé.  
 a. *se reposons*      b. *se repose*      c. *nous reposez*      d. *nous reposons*  
 (After a long day working at the computer, we rest for an hour on the sofa.)
3. Toi, tu ne \_\_\_\_\_ pas du dos, mais moi je souffre souvent des épaules.  
 a. *souffres*      b. *souffre*      c. *souffrons*      d. *souffrez*  
 (You don't have back pain, but I often have shoulder pain.)
4. Le soir, quand vous êtes très fatigués, vous \_\_\_\_\_ dans le salon et vous buvez une tisane.  
 (In the evening, when you are very tired, you rest in the living room and drink an herbal tea.)  
 a. *se reposez*      b. *te reposes*      c. *vous reposent*      d. *vous reposez*

1. *souffre* 2. *nous reposons* 3. *souffres* 4. *vous reposez*

#### 4. Complete the dialogues

##### a. À la pharmacie après le travail

- Client:** Bonjour, je suis très fatigué, j'ai travaillé toute la journée et j'ai mal à la tête.  
 (Hello, I'm really tired — I worked all day and I have a headache.)
- Pharmacien:** 1. \_\_\_\_\_  
 (Hello. You need to rest and get a good night's sleep — you're lacking sleep.)
- Client:** Oui, je veux prendre soin de moi, mais je tremble un peu et je me sens faible.  
 (Yes, I want to take care of myself, but I'm shaking a little and I feel weak.)
- Pharmacien:** 2. \_\_\_\_\_  
 (Drink some water, eat a little and rest. If the pain continues, I can offer you a mild medicine.)

##### b. Pause café au bureau

- Collègue Julie:** Marc, tu as l'air faible, ça va ?  
 (Marc, you look pale — are you okay?)
- Collègue Marc:** 3. \_\_\_\_\_  
 (I'm exhausted. I'm hungry and thirsty, and I'm often cold at the office.)
- Collègue Julie:** Viens, on va prendre un café et quelque chose à manger, tu dois te reposer un peu.  
 (Come on, let's grab a coffee and something to eat — you should rest a bit.)
- Collègue Marc:** 4. \_\_\_\_\_  
 (Thanks. After that I'll feel better and be able to finish the meeting.)

1. Bonjour, d'accord — vous devez vous reposer et bien dormir ; vous manquez de sommeil. 2. Buvez de l'eau, mangez un peu et reposez-vous ; si la douleur continue, je peux vous proposer un médicament léger. 3. Je suis crevé, j'ai faim et soif, et j'ai souvent froid au bureau. 4. Merci, après ça je serai plus fort pour finir la réunion.

#### 5. Practice in pairs or with your teacher.

1. Tu es au travail et il est 12h30. Tu parles avec un collègue et tu expliques que tu veux faire une pause pour manger. Dis comment tu te sens. (Utilise : la faim, j'ai très faim, je veux manger.)

J'ai faim, \_\_\_\_\_

2. Tu es dans un café avec une amie après le travail. Il fait chaud et tu veux boire quelque chose. Dis comment tu te sens et ce que tu veux. (Utilise : la soif, j'ai soif, une boisson.)

*J'ai soif, \_\_\_\_\_*

3. Tu parles avec ton responsable après une longue journée de travail. Tu expliques que tu es très fatigué(e) et que tu veux rentrer. (Utilise : la fatigue, je suis fatigué(e), je veux me reposer.)

*Je suis fatigué(e), \_\_\_\_\_*

4. Tu es chez le médecin en France. Tu expliques que tu as mal au dos quand tu travailles longtemps à l'ordinateur. (Utilise : la douleur, j'ai mal, le dos.)

*J'ai mal \_\_\_\_\_*

## **6. Write 3 or 4 sentences explaining how you feel after a workday and what you do to take care of your body.**

*Après le travail, je me sens... / J'ai souvent... (faim, soif, sommeil, douleur...) / Pour me reposer, je... / Je prends soin de moi quand je...*

## **4. Important verbs**

	<b>Souffrir</b>	<b>Se reposer</b>
je/j'	souffre	me repose
tu	souffres	te reposes
il/elle/on	souffre	se repose
nous	souffrons	nous reposons
vous	souffrez	vous reposez
ils/elles	souffrent	se reposent