

## les jours de la semaine

### le réveil

---

*Chez nous, les matins sont parfois très laborieux.  
Allez ! Il est temps de se lever !  
Encore quelques minutes ; j'ai toujours du mal à me lever.  
Ne te rendors pas ! Il est déjà très tard.  
Je ne sais pas comment tu fais pour te lever si vite !  
J'admire les gens qui peuvent sauter du lit comme ça.  
J'aime tout simplement être le/la premier/ère debout.  
Je n'ai jamais été très matinal, mais j'aimerais bien l'être.  
Je n'ai vraiment pas envie de me lever aujourd'hui.  
Je me sens un peu vaseux après hier soir.  
J'ai l'impression de ne pas avoir fermé l'œil de la nuit.  
Je trouve que je dors de plus en plus mal.  
C'est vrai, tu as eu le sommeil bien agité cette nuit.  
Tu n'arrêtais pas de te tourner et te retourner.  
Je n'ai pas arrêté de faire des cauchemars, toute la nuit.  
Je ne me suis endormi qu'au petit matin.  
Pourquoi ne prends-tu pas de somnifères ?  
Je refuse d'en prendre ; j'ai peur de m'y habituer.  
Ce lit est trop dur/mou ; nous devrions changer le matelas.  
Il me convient, moi, je n'ai aucun problème de sommeil.  
Moi, je dors toujours comme une souche.  
Je me sens en pleine forme : frais comme un gardon.  
Allez ! Lève-toi, sinon, tu vas te rendormir encore une fois.  
Encore une fois, je n'ai pas entendu le réveil.  
Je ne l'ai pas programmé à la bonne heure.  
Je me demande quelle heure il peut être... Il fait encore nuit.*

### waking up

---

In our home/house, mornings are sometimes very heavy going.  
Come on! It's time to get up!  
A few more minutes; I always have difficulty getting up.  
Don't go back to sleep! It's already very late.  
I don't know how you manage to get up so quickly!  
I admire people who can jump out of bed like that.  
I just like to be/being the first one up.  
I've never been an early riser, but I'd like to be (one).  
I really don't feel like getting up today.  
I'm in a bit of a daze after yesterday evening.  
I feel like I didn't sleep a wink all night.  
I find I'm sleeping less and less well.  
I know; you were restless all night.  
You didn't stop tossing and turning.  
I kept having nightmares all night.  
I only finally fell asleep in the early hours.  
Why don't you take sleeping pills?  
I refuse to take any; I'm afraid of getting used to them.  
This bed is too hard/soft; we should think about a new mattress.  
It suits me; I've got no problems with sleeping.  
I always sleep like a log.  
I'm in top form: as fit as a fiddle/as fresh as a daisy.  
Come on! Get up, or you'll fall asleep again.  
Once again, I didn't hear the alarm clock.  
I didn't set the right time.  
I wonder what time it is... It's still dark.

## *le réveil*

---

*Je déteste me lever quand il fait encore nuit ; vivement l'été !  
Cela fait longtemps que je n'ai pas vu un lever de soleil.  
Mon Dieu ! Déjà six heures ?! Je vais être en retard  
Ouvre les rideaux ; qu'on voie le temps qu'il fait.  
Il est beaucoup plus facile de se lever quand il fait beau.  
Quelle température fait-il dehors ? Je sens le froid.  
Il doit faire froid ; les voitures sont couvertes de givre.  
Je resterais bien toute la journée au lit.  
Il fait si bon sous la couette ; je ne me lève pas de la journée !  
Je commence tard aujourd'hui ; je peux encore rester au lit .  
Un peu de yoga/méditation pour commencer la journée ?  
Je ne sais plus où j'ai mis mes lunettes/ma montre.  
Tu n'as pas vu ma robe de chambre/mes chaussons ?  
Pourvu qu'il ne pleuve pas ! Je travaille en plein air aujourd'hui.  
Bon ! Quand il faut y aller, il faut y aller !  
Fais moins de bruit ! Tout le monde dort encore.  
Va réveiller les gosses ! Tu as vu l'heure ?  
Ce n'est pas la peine de marcher sur la pointe des pieds.  
Tout le monde est déjà réveillé/debout.  
Allez ! Tout le monde debout ! Le petit déjeuner est prêt.  
Chut ! Maman/Papa dort encore. Ne faites pas de bruit !  
Il/elle était de garde ; il/elle est rentré(e) tard.  
Est-ce que quelqu'un a fait entrer/sortir le chat ?  
C'est à qui de sortir le chien ? Il gratte à la porte.  
Où est la laisse ? Elle n'est pas à sa place. Il me la faut !  
Tu ne veux pas le promener ? C'est moi qui l'ai fait hier.  
Quel plaisir de sortir dans la fraîcheur du matin !  
Et on a la chance d'avoir beaucoup de verdure là où on habite.*

## waking up

---

I hate waking up when it's still dark; I can't wait for summer!  
I haven't seen a sunrise for ages.  
Good God! Six (o'clock) already?! I'm going to be late!  
Open the curtains; let's see what the weather's like.  
It's much easier to get up when the weather is fine.  
What's the temperature outside? I can feel the cold.  
It must be cold: the cars are covered in frost.  
I wouldn't mind spending the whole day in bed.  
It's so cosy under the comforter/quilt; I'm not getting up all day.  
I'm beginning late today: I can stay in bed longer.  
A bit of yoga/meditation to start off the day?  
I don't remember where I put my glasses/watch.  
You haven't seen my dressing gown/slippers, have you?  
I hope it doesn't rain! I'm working in the open air today.  
Right! When you've got to get up, you've got to get up!  
Don't make so much noise! Everybody's still asleep.  
Wake up the kids! Have you seen what time it is?  
There's no point in tip-toeing.  
Everybody's already awake/up.  
Come on! Everybody up! Breakfast's ready.  
Shush! Mum's/Dad's still sleeping. Be quiet/keep it down!  
He/she was on call; he/she came in late.  
Has someone let the cat in/out?  
Whose turn is it to let the dog out? He's scratching at the door.  
Where's the leash? It's not where it should be. I need it!  
Won't you walk the dog? I did it yesterday.  
It's so pleasant going out in the cool of the morning!  
Where we live, we're lucky to have a lot of greenery.

## ***le petit déjeuner***

---

*On se prépare d'abord et ensuite on prend le petit déjeuner.*

*Qui prépare le petit déjeuner ce matin ?*

*D'accord, c'est moi qui le fais ; je crois que c'est mon tour.*

*Chez nous, on prend rarement le petit déjeuner tous ensemble.*

*Ah bon ? Chez nous, c'est tout à fait le contraire.*

*Allume la radio ; qu'on écoute les actualités/infos.*

*Moi, je préfère les regarder à la télévision.*

*Non, pas ça ! Surtout pas de radio ni de télévision.*

*J'essaie de faire le vide dans ma tête.*

*Je me lève toujours avant les autres pour profiter du calme.*

*Je ne suis pas causant le matin ; je préfère le silence, et de loin.*

*Je ne supporte aucun bruit ce matin ; je suis de mauvais poil.*

*J'aime être tranquille pour lire le journal.*

*Qu'est-ce que tu préfères aujourd'hui ? Du café ou du thé ?*

*Je suis un(e) de ceux qui ne peuvent rien avaler le matin.*

*J'ai envie de ne rien prendre ce matin.*

*Tu ne peux pas partir avec le ventre vide ! Prends un fruit !*

*Il faut quand même que tu manges quelque chose.*

*Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée.*

*Moi, je ne peux pas me passer d'un vrai petit déjeuner copieux.*

*Il n'y a plus de pain frais... Où est la confiture ?*

*Il va falloir décongeler du pain, encore une fois.*

*Tu me passes un(e) couteau/cuillère à café/tasse/assiette ?*

*Tu n'as pas oublié de prendre tes médicaments ?*

*J'ai un peu mal à la tête ; où sont les comprimés ?*

*Il faut débarrasser la table et tout ranger avant de partir.*

*Chacun fait sa vaisselle ! Je ne veux rien voir traîner !*

## breakfast

---

We get ready first and then we have breakfast.

Who's preparing breakfast this morning?

All right, I'll make/do it; I think it's my turn.

At home, we rarely have breakfast all together.

Really? In our home, it's quite the opposite.

Turn on the radio; let's hear the news.

Personally, I prefer watching it on television.

No, none of that! The last thing I want is the radio or television.

I'm trying to clear my head.

I always get up before the others to take advantage of the quiet.

I'm not very talkative in the morning; I much prefer silence.

I don't want any noise this morning; I'm in a bad mood.

I like to have peace and quiet to read the paper.

What would you rather have today? Coffee or tea?

I'm one of those who can't eat a thing in the morning.

I don't feel like having anything this morning.

You can't go off on an empty stomach! Have some fruit!

You really must have/eat something.

Breakfast is the most important meal of the day.

I, personally, can't do without a real hearty breakfast.

There's no more fresh bread... Where's the jam?

We're going to have to defrost some bread, again.

Can you hand me a knife/teaspoon/cup/plate?

You haven't forgotten to take your medicine, have you?

I have a slight headache; where are the tablets/pills?

You've got to clear the table and tidy everything before you go.

Everyone washes up! I don't want to see anything lying around!

## *le petit déjeuner*

---

Maman, j'en ai trop ; je ne peux pas tout finir.  
Quand je vois tout ce qui se gaspille chez nous !  
Laisse ! C'est pas grave ; je te donnerai un goûter pour plus tard.  
Et toi ? Tu n'as rien pris ; ce n'est pas bien !  
Prends cette tartine ; tu la mangeras en route.

## **on se prépare**

---

En fait, chez nous, le matin, c'est la bousculade.  
Vite les enfants ! Allez vous préparer ; la salle de bains est libre.  
Dépêchez-vous ! Qui va se laver en premier ?  
Tu aurais dû prendre une douche/un bain hier soir.  
Va t'habiller d'abord ; tu te laveras le visage après.  
Qui a oublié de tirer la chasse d'eau ce matin ?  
Vite, donnez un coup de désodorisant !  
Qui peut me passer un rouleau de papier toilette ?  
Allez ! Dépêche-toi ! Tu prends trop de temps.  
Ça y est ? Je peux y aller ? Tu as fini ? T'es sûr ?  
Qui a pris la radio ? Il faut qu'elle reste ici !  
C'est le seul moment où je peux l'écouter tranquillement.  
Un bain ?! Pas question ! Prends une douche ; c'est plus rapide.  
Attention à ne pas glisser dans la baignoire !  
Tu ne peux pas faire attention ? Tu as failli arracher le rideau !  
Tu me donnes une savonnette ? Je n'aime pas le gel douche.  
C'est bon ! Quel plaisir de rester sous la douche !  
Ça suffit ! Tu utilises beaucoup trop d'eau.  
Pourquoi ne t'est-tu pas lavé les cheveux en même temps ?  
Comment ça ? Il n'y a plus de serviettes propres ?!  
Ce n'est pas étonnant, vu le rythme auquel que tu les utilises !

Mum, it's too much for me; I can't finish it all.  
When I see everything that's wasted in this house!  
Leave it! It doesn't matter; I'll give you a snack for later.  
And what about you? You didn't eat anything; that's not good!  
Take this slice of bread and butter/jam; you'll eat it on the way.

## **getting ready**

---

Actually, it's a scramble at home, in the morning.  
Quickly children! Go and get ready; the bathroom's free.  
Hurry up! Who's going to wash first?  
You should have had a shower/bath yesterday evening.  
Go and get dressed first; you can wash your face later.  
Who forgot to flush the toilet this morning?  
Quick, spray some air-freshener!  
Who can hand me a roll of toilet paper?  
Come on! Get a move on! You're taking too long.  
OK? Can I go? Have you finished? You're sure?  
Who's taken the radio? It's got to stay here!  
It's the only time I can listen to it in peace.  
A bath? No way! Take a shower; it's quicker.  
Be careful not to slip in the bathtub!  
Can't you be careful? You almost tore down the curtain!  
Can you hand me a bar of soap? I don't like shower gel.  
This is great! What a pleasure to stay under the shower!  
That's enough! You're using far too much water.  
Why didn't you wash your hair at the same time?  
What do you mean? There are no more clean towels left?!  
It's no surprise, seeing how (fast) you get through them!