

Tristesse, ennui et mal-être

Üzüntü, Sıkıntı ve Bezginlik

Avec Tahsin — Fransızca Öğren • fransizcaogren.net

Üzüntünün ve sıkıntının da derecesi var. Je suis triste sade ve genel, j'ai le cafard sevimli bir bezginlik, je broie du noir edebî karamsarlık, je me fais chier sokak argosu. Hangisini ne zaman kullanacağını bilmek, doğru tonu yakalamak için önemli.

Je suis triste.

NÖTR

→ Üzgünüm. / Hüzünlüyüm.

Kullanım: En klasik ifade. Hem genel ruh hâli hem belirli bir olaydan üzüntü için. Her ortamda doğal. Erkek triste, kadın da triste (cinsiyete göre değişmez).

- — *Je suis triste depuis qu'il est parti.*
O gittiğinden beri üzgünüm.
- — *Pourquoi tu es triste ce matin ?*
Bu sabah neden üzgünsün?

J'ai le moral à zéro.

SAMİMİ

→ Moralim sıfırda. / Yerlerdeyim.

Kullanım: Moral = ruh hâli, motivasyon. "Moralim sıfıra düştü". Geçici bir kötü ruh hâli için, depresif değil ama keyifsiz. Arkadaşa, aileye söylenir.

- — *J'ai le moral à zéro aujourd'hui, je ne sais pas pourquoi.*
Moralim bugün sıfırda, neden bilmiyorum.
- — *Avec ces nouvelles, j'ai le moral à zéro.*
Bu haberlerle moralim sıfırda.

Je n'ai pas le moral.

NÖTR

→ Moralim yok. / Keyifsizim.

Kullanım: Genel keyifsizlik. Düz bir üzüntü değil — daha çok bezginlik, motivasyon eksikliği. Hem konuşmada hem yazışmada uygun. Kendi hâlini anlatırken sık kullanılır.

- — *Je n'ai pas le moral ces jours-ci.*
Bu günlerde moralim yok.
- — *Quand on n'a pas le moral, un café aide.*
Moral olmadığına bir kahve iyi gelir.

Je m'ennuie.

NÖTR

→ Sıkılıyorum.

Kullanım: S'ennuyer = "sıkılmak". Hem anlık sıkıntı ("bu film sıkıcı") hem hayatın genel renksizliğini ("bu şehirde sıkılıyorum") kapsar. Genel kullanım, her ortamda uygun.

- — *Je m'ennuie dans cette ville.*
Bu şehirde sıkılıyorum.
- — *Les enfants s'ennuient pendant les vacances.*
Çocuklar tatilde sıkılıyor.

Je me fais chier.

ARGO

→ Bok gibi sıkıldım. / Patladım sıkıntıdan.

Kullanım: Çok argo. Chier = kaba bir kelime ("sışmak"). Sadece yakın arkadaşlar arasında, samimi ortamda. Aileden büyüklerle, iş yerinde asla. Şiddetli bir bıkkınlığı anlatır.

- — *Je me fais chier dans ce cours.*
Bu derste bok gibi sıkılıyorum.
- — *On se fait chier ce soir, on sort ?*
Bu akşam patladık sıkıntıdan, çıkalım mı?

Je broie du noir.

EDEBİ

→ Karamsarlık içinde boğuluyorum.

Kullanım: Edebî bir deyim. Broyer = "öğütmek", du noir = "karayı". Yani "içimde karanlık düşünceleri öğütüyorum". Depresif, kasvetli bir ruh hâli için. Yazışmada, edebî bir bağlamda daha doğal.

- — *Depuis son départ, elle broie du noir.*
O gittiğinden beri karamsarlık içinde.
- — *Arrête de broyer du noir, ça va aller.*
Karamsarlığı bırak, her şey düzelecek.

J'ai le cafard.

SAMİMİ

→ Karabasanım var. / Bezginim.

Kullanım: Sevimli bir deyim. Cafard = "hamamböceği". Yani "içimde hamamböceği var". Hafif depresif, hüzünlü bir ruh hâli — geçici melankoli. Konuşma dilinde çok yaygın.

- — *J'ai un peu le cafard ce dimanche.*
Bu pazar biraz bezginim.
- — *Quand il pleut, j'ai le cafard.*
Yağmur yağınca karabasanım oluyor.

Je me sens vide.

SAMIMI

→ İçim boşaldı. / Boş hissediyorum.

Kullanım: Duygusal boşluk hissi. Bir ayrılıktan sonra, bir kayıptan sonra, uzun bir stresli dönemin ardından. "Üzgünüm"den daha derin bir hâl. Hem yazışmada hem konuşmada doğal.

- — *Depuis cette rupture, je me sens vide.*
Bu ayrılıktan beri içim boşaldı.
- — *Je me sens vide, sans motivation.*
Boş hissediyorum, motivasyonsuzum.

Ça me déprime.

SAMIMI

→ Beni depresyona sokuyor. / Mahvediyor.

Kullanım: Bir şeyin (durum, hava, haber) seni kötü etkilediğini söyleme. "Beni mutsuz ediyor" gibi. Günlük ve samimi. Déprimer = "depresif yapmak".

- — *Ce temps pluvieux me déprime.*
Bu yağmurlu hava beni depresyona sokuyor.
- — *Ça me déprime de rester à la maison.*
Evde kalmak beni mahvediyor.

Je suis abattu(e).

NÖTR

→ Yıkıldım. / Çökmüş hissediyorum.

Kullanım: Abattre = "vurup yıkmak, devirmek". Bir kötü haberden sonra, ağır bir yenilgiden sonra. Yaşı geçkin Fransızlar tercih eder, edebî bir hava taşır. Konuşmada da yazışmada da uygun.

- — *Après cette mauvaise nouvelle, il est complètement abattu.*
Bu kötü haberden sonra tamamen çökmüş.
- — *Je suis abattue par ce que j'ai entendu.*
Duyduğum şeyden ötürü yıkıldım.

Je suis au bout du rouleau.

SAMIMI

→ Bittim artık. / Sonuna geldim.

Kullanım: Çok güçlü bir tükenme ifadesi. Rouleau = "rulo". Yani "ruloyu sonuna kadar açtım, başka kalmadı". Hem fiziksel hem psikolojik tükeniş. Uzun süredir stres altındaysan bu cümle.

- — *Je suis au bout du rouleau, j'ai besoin de vacances.*
Bittim artık, tatile ihtiyacım var.
- — *Au bout du rouleau, elle a tout quitté.*
Sonuna geldi, her şeyi bıraktı.