Tension/decontraction

Anglais — Tension et décontraction

1. Tension, stress et nervosité

Anglais	Français
Tense	Tendu
Stressed (out)	Stressé
Anxious	Anxieux
Nervous	Nerveux
Uptight	Crispé, coincé
On edge	À cran
Restless	Agité, incapable de tenir en place
Overwhelmed	Débordé, dépassé
Worked up	Énervé, agité
Under pressure	Sous pression

2. Détente, calme et décontraction

Anglais	Français
Relaxed	Détendu
Calm	Calme
Cool	Calme, décontracté, sympa
Chill	Détendu, tranquille (familier)
Chilled out	Complètement détendu
Laid-back	Décontracté, sans stress
Easygoing	Facile à vivre
Carefree	Insouciant
At ease	À l'aise
Unwound	Détendu après une période de tension

3. Verbes et expressions

Anglais	Français
To relax	Se détendre
To chill (out)	Se détendre, décompresser
To unwind	Décompresser
To loosen up	Se décrisper
To calm down	Se calmer
To cool down	Se calmer, laisser retomber la tension
To take it easy	Y aller doucement, ne pas se prendre la tête
To stress out	Stresser, paniquer
To tense up	Se crisper
To freak out	Paniquer, perdre son calme
To get worked up	S'énerver, se monter la tête
To let off steam	Évacuer la pression

4. Oppositions utiles

- Tense ↔ relaxed : tendu ↔ détendu
- Uptight ↔ laid-back : crispé ↔ décontracté
- Anxious ↔ calm : anxieux ↔ calme
- Restless ↔ at ease : agité ↔ à l'aise
- Stressed out ↔ chilled out : très stressé ↔ complètement détendu
- To tense up ↔ to loosen up : se crisper ↔ se décrisper

5. Nuances et distinctions

- **Cool** : calme, décontracté, mais aussi « sympa » ou « branché ».
- **Chill** : tranquille, sans stress (familier).
- **Laid-back** : tempérament naturellement décontracté.
- **Easygoing** : personne accommodante, facile à vivre.
- **Relaxed** : état de détente physique ou mentale.
- **At ease** : à l'aise dans une situation donnée.
- **Uptight** : excessivement tendu, rigide ou coincé.
- **On edge** : nerveux, irritable, à cran.

À retenir : « laid-back » et « easygoing » décrivent plutôt un trait de caractère durable, tandis que « relaxed », « tense » et « stressed » décrivent souvent un état momentané.

6. Familles de mots : cool et chill

Mot	Sens
Cool	Frais, calme, décontracté
Cooled	Refroidi, calmé
Cool down	Refroidir, se calmer
Chill	Froid, fraîcheur ; se détendre
Chill out	Se détendre
Chilly	Frisquet ; froid, distant

Mot	Sens
Chilled	Refroidi, réfrigéré ; détendu (familier)
Chilling	Relaxant ou terrifiant selon le contexte

Étymologie :

- Cool : vieil anglais *cōl*, apparenté à l'allemand *kühl*.
- Chill : vieil anglais *ċiele* / *ċyle*, désignant le froid.

Évolution sémantique commune : froid → absence d'agitation → calme → détente.

From:
https://kavodao.org/ - **DokuWiki Tanguy**

Permanent link:
https://kavodao.org/doku.php?id=apu:lecons:langues:anglais:voca:themes:tension_decontraction:start&rev=1792132781

Last update: **2026/10/16 06:39**