

Mme CONFINEMENT

Tu m'énerves ! 

Madame Confinement est exaspérée parce que son petit frère l'énervé. Il la suit partout dans la maison, fait du bruit avec sa bouche, répète tout ce qu'elle dit et refuse de la laisser tranquille.



1. Elle prend une **grande respiration** et compte lentement jusqu'à **3** dans sa tête pour se calmer.

2. Elle pense à ses choix.

- a. Aller se plaindre à son père qui est au téléphone avec un collègue de travail.
- b. Crier à son frère de la laisser tranquille et de faire de l'air.
- c. Ignorer son frère en espérant qu'il arrête de l'agacer.
- d. Lui demander s'il s'ennuie et l'inviter à faire une activité pour passer le temps.

3. Elle décide du **meilleur choix pour elle dans la situation** : elle reste calme et elle demande à son frère s'il s'ennuie. Ce dernier lui répond qu'il n'a rien à faire ! Elle lui propose alors de jouer une partie de UNO et il accepte.

Madame Confinement comprend que ça peut devenir ennuyant de ne pas sortir, de ne pas voir ses amis et de ne pas aller à l'école. Elle comprend que son petit frère vit la même situation et qu'il la taquine pour se désennuyer. **Elle décide alors d'être bienveillante à son égard et de lui proposer de jouer à un jeu plutôt que de se chicaner avec lui.**