

Mme CONFINEMENT

J'ai besoin de ma bulle !



Après avoir déjeuné, Madame confinement décide d'écouter de la musique dans la cuisine pour passer le temps. Aussitôt, son petit frère lui demande de changer la chanson, car il ne l'aime pas. Elle décide alors d'aller s'installer au salon pour regarder une émission, mais sa sœur se fâche en disant qu'elle a pris sa place sur le sofa. Elle choisit enfin de faire un casse-tête sur la table, mais son grand frère occupe déjà tout l'espace en jouant aux blocs Lego. Il veut garder toute la table pour lui seul. Elle vit beaucoup de frustrations, car elle n'y a aucune place pour elle.

1.

Elle prend une **grande respiration** et compte lentement jusqu'à **3** dans sa tête pour rester calme.



Je suis sur le point d'éclater !

3.

Elle décide du **meilleur choix pour elle dans la situation** : elle choisit de rester calme et d'aller faire son casse-tête seule dans sa chambre.

2.

Elle pense à ses choix.

- a. Aller faire son casse-tête seule dans sa chambre pour se calmer.
- b. Demander, en criant à sa mère, de venir dans la cuisine pour que son frère lui fasse une place.
- c. Se fâcher et dire à son frère qu'elle a le droit de faire son casse-tête et déplacer ses blocs Lego.
- d. Retourner s'installer devant la télévision et dire à sa sœur que la place est à tout le monde.

Madame Confinement comprend que ce n'est pas facile de vivre tous ensemble à la maison et de partager l'espace. Elle voit que plusieurs situations sont agaçantes, ce qui la rend impatiente ! Elle vit beaucoup de colère, mais elle décide d'aller seule dans sa chambre pour éviter les conflits. Elle sait que parfois, se retirer dans sa bulle permet de diminuer les émotions négatives et de se sentir mieux !

