

# M. CONFINEMENT

Silence s'il vous plaît ! 

Monsieur Confinement veut le silence. Il essaie de faire un petit travail de mathématiques suggéré sur le site internet de la commission scolaire. Il est installé à la table de la cuisine; sa sœur et sa mère sont aussi à la maison. Elles parlent, se promènent et font du bruit. Il n'en peut plus, il ne parvient pas à se concentrer !



1. Il prend une **grande respiration** et compte lentement jusqu'à **3** dans sa tête.

2. Il **pense à ses choix**.

- a. Aller dans un coin plus tranquille de la maison pour terminer son travail.
- b. Crier qu'il n'en peut plus d'entendre tout ce bruit et qu'il veut la paix pour faire son travail.
- c. Demander calmement à sa mère et sa sœur de faire moins de bruit.
- d. Trouver des petits bouchons à se mettre dans les oreilles pour ne plus rien entendre.

3. Il **décide du meilleur choix pour lui dans la situation** : il choisit d'aller terminer son travail dans sa chambre en fermant la porte pour être moins dérangé par les bruits.

Monsieur Confinement comprend que ce n'est pas facile de vivre tous ensemble à la maison sans pouvoir sortir. Il comprend que la situation est temporaire, **c'est-à-dire qu'elle ne durera pas toujours** et que tout le monde doit apprendre à être patient et tolérant les uns envers les autres. Il a décidé d'être patient.