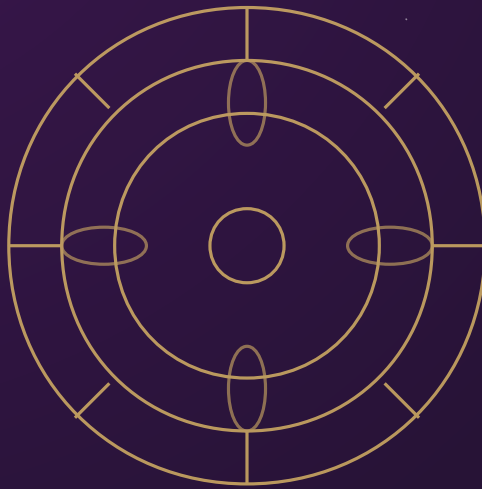


Trésor'Aroma vous offre



10 phrases à dire **(et à éviter)** face aux émotions de la rentrée

Un mini-guide pour trouver les mots justes, jour après jour — pour vous et pour votre enfant.

Trésor'Aroma

Un accompagnement indépendant en bien-être pour les familles

Avant de commencer

Les mots ne changent pas l'émotion — mais ils changent ce qu'on en fait.

La rentrée réveille beaucoup de choses chez les enfants : de l'excitation, de la fatigue, parfois de l'angoisse ou de la colère qu'ils n'arrivent pas encore à expliquer. Ce n'est pas une question de caprice, ni de mauvaise volonté — c'est simplement beaucoup de nouveauté à digérer d'un coup.

Dans ces moments-là, ce que nous disons compte énormément. Pas parce qu'une phrase magique va tout résoudre, mais parce que certains mots ouvrent une porte, quand d'autres — pourtant dits avec la meilleure intention du monde — la referment sans le vouloir.

Ce guide rassemble **10 situations très courantes** de cette période, avec pour chacune une phrase à éviter (celle qui nous vient souvent en premier, sous la fatigue ou l'inquiétude) et une autre à privilégier, qui ouvre le dialogue plutôt que de le couper.

Comment vous en servir

Pas besoin de les retenir par cœur, ni de les dire mot pour mot. Gardez ce guide à portée de main les premières semaines, et laissez-le vous inspirer dans le feu de l'action — l'intention derrière les mots compte plus que leur formulation exacte.

Un détail qui change tout

Des mots comme « difficile », « compliqué », « problème » ou « dur » semblent anodins, mais ils enferment souvent l'enfant dans ce qu'il est en train de vivre, comme si la situation ne pouvait pas bouger. Le cerveau les entend un peu comme un mur. Préférez des formulations comme « pas facile », « pas simple » ou « qui demande de l'entraînement ou de la persévérance » (selon ce dont il s'agit) : elles reconnaissent tout autant ce qui est réellement difficile, mais laissent une porte ouverte vers une solution.

Avec douceur pour cette rentrée,

Virginie · Trésor'Aroma

● **Le matin, votre enfant refuse d'aller à l'école**

À éviter « Il n'y a pas de raison d'avoir peur, arrête. »

À dire plutôt « Je vois que ce n'est pas facile ce matin. Je suis là avec toi. »

● **Il/elle pleure à la sortie de l'école**

À éviter « Arrête de pleurer, tout va bien. »

À dire plutôt « Cette journée a eu l'air lourde. Prends le temps qu'il te faut. Et si tu en ressens le besoin, tu peux me parler de ce qui se passe pour toi. »

● **« Je ne veux plus y retourner »**

À éviter « Tu dis n'importe quoi, tu dois y aller. »

À dire plutôt « Qu'est-ce qui te donne envie de ne plus y aller ? Raconte-moi. »

● **Une colère explosive après l'école**

À éviter « Calme-toi tout de suite ! »

À dire plutôt « Je vois que c'est très fort en toi là. On respire ensemble ? »

● **La comparaison avec un frère, une sœur, un camarade**

À éviter « Ta sœur n'a jamais eu ce problème, elle. »

À dire plutôt « Chaque enfant vit sa rentrée à sa façon, et la tienne compte. »

● **Des maux de ventre le matin**

À éviter « Mais non, ce n'est rien, tu n'as pas mal. »

À dire plutôt « Ton corps essaie peut-être de te dire quelque chose. On regarde ça ensemble ? »

● **Il/elle ne raconte rien de sa journée**

À éviter « Alors, c'était bien l'école ? » (une question qui se ferme vite)

À dire plutôt « Y a-t-il eu un moment qui t'a fait sourire aujourd'hui ? Et un moins facile ? »

● **Le refus de faire les devoirs**

À éviter « Si tu ne les fais pas, tu seras puni. »

À dire plutôt « Qu'est-ce qui rend cela pas facile, maintenant ? »

● **« Avant tu aimais l'école, je ne comprends pas »**

À éviter « Avant tu adorais ça, je ne comprends pas ce qui se passe. »

À dire plutôt « Les choses ont peut-être changé pour toi. Dis-moi ce qui est différent. »

● **Et quand c'est vous qui êtes débordé(e)**

À éviter « Je dois gérer tout ça parfaitement. »

À dire plutôt « Je fais de mon mieux, et c'est déjà beaucoup. »

Un petit mot peut suffire à ouvrir une porte.

Vous n'avez pas besoin d'être parfait(e) pour bien accompagner votre enfant — juste présent(e), et curieux(se) de ce qu'il traverse. C'est déjà énormément.

Pour aller plus loin

Si vous souhaitez des rituels prêts à l'emploi pour accompagner les émotions, les petits bobos du quotidien et les soirées de votre enfant tout au long de l'année, le programme **Les Trésors du Cœur** approfondit chacun de ces sujets, pas à pas.



Scannez pour découvrir le programme

Trésor' Aroma

Un accompagnement indépendant en bien-être pour les familles