

Trésor'Aroma vous offre



Lumi et le cartable aux **trésors** invisibles

Une histoire spéciale pour la veille de la rentrée

Pour les enfants du CP au CM2

Trésor'Aroma

Un accompagnement indépendant en bien-être pour les familles

Avant de commencer

La veille de la rentrée peut faire naître beaucoup d'émotions.

Que ton enfant entre au CP, retrouve son école pour une nouvelle année ou arrive dans un nouvel établissement, la rentrée peut faire naître tout un mélange d'émotions.

La joie de retrouver les copains, l'impatience de découvrir sa classe, la fierté de grandir... mais aussi parfois quelques questions :

Avec qui vais-je être ?

Comment sera mon maître ou ma maîtresse ?

Est-ce que je vais réussir ?

Et si je me trompe ?

Et si je ne comprends pas ?

Est-ce que mes copains seront toujours avec moi ?

Et parfois, l'enfant ne se pose aucune de ces questions. Il est simplement heureux que l'école recommence.

Chaque rentrée est différente. Et chaque enfant la vit à sa manière.

Cette histoire invite ton enfant à découvrir qu'en plus des fournitures soigneusement préparées pour la rentrée, il possède un autre cartable...

Un cartable que personne ne peut voir. Son cartable aux trésors invisibles.

À travers cette histoire, votre enfant va pouvoir :

- accueillir les émotions présentes à l'approche de la rentrée ;
- retrouver confiance en ses capacités ;
- se rappeler qu'il n'a pas besoin de tout savoir ni de tout réussir immédiatement ;
- comprendre que se tromper fait partie de l'apprentissage ;
- se donner le droit de demander de l'aide ;
- apprivoiser les changements et les nouveautés ;
- retrouver ses propres ressources lorsqu'une situation lui semble difficile ;
- se rappeler qu'il a le droit d'apprendre et d'avancer à son rythme ;
- se préparer au sommeil avec des pensées rassurantes et positives.

« Quoi qu'il arrive demain, tu possèdes déjà en toi des ressources pour avancer, apprendre et trouver ta place. »

Comment utiliser cette histoire

Le bon moment, et quelques mots pour commencer.

Quand raconter cette histoire ?

Cette histoire a été imaginée pour le soir qui précède la rentrée.

Lorsque le cartable est prêt, que les vêtements attendent pour le lendemain et que les dernières préparations sont terminées, offre à ton enfant quelques minutes loin de l'agitation.

Même lorsqu'ils grandissent, les enfants du primaire apprécient encore ces moments où un parent vient simplement s'asseoir près d'eux.

Avant de commencer

Vous n'avez pas besoin de demander à votre enfant « Est-ce que tu as peur pour demain ? » ou « Tu es inquiet pour la rentrée ? ». Il n'a peut-être aucune inquiétude. Et s'il en a une, il ne sait peut-être pas encore comment la nommer. Vous pouvez simplement lui dire :

« Ce soir, Lumi a une histoire spéciale à te raconter, parce que demain est un jour un peu particulier... »

Puis commencez l'histoire.



Vous préférez l'écouter ?

Scannez ce code pour écouter l'histoire en audio, à tout moment.

Ce soir-là, dans la chambre de Lumi, tout était presque prêt. Sur une chaise attendaient ses vêtements pour le lendemain.

Et juste à côté de son lit se trouvait son cartable.

Demain... c'était la rentrée.

Lumi s'assit par terre et ouvrit une dernière fois son cartable.

— Alors... vérifions !

Elle regarda attentivement. Ses affaires étaient là. Tout semblait prêt. Elle referma son cartable. Clac !

Puis elle resta quelques secondes à le regarder.

— C'est drôle...

Elle venait de sentir quelque chose dans son ventre. Pas vraiment désagréable. Pas vraiment agréable non plus.

Juste... quelque chose.

Demain, elle allait reprendre le chemin de l'école. Peut-être retrouver certaines personnes. Peut-être en découvrir de nouvelles.

Il y aurait une classe. Des choses qu'elle connaissait déjà. Et beaucoup d'autres qu'elle allait apprendre.

Lumi regarda son cartable.

Puis elle murmura :

— J'ai préparé toutes mes affaires... mais comment est-ce que je peux préparer moi ?

À cet instant... Plic !

Une petite lumière apparut au-dessus de son cartable.

Lumi la reconnut immédiatement.

— Encore toi !

La petite lumière se mit à pétiller.

Puis quelque chose d'étrange se produisit.

Le cartable de Lumi s'ouvrit tout seul. Clac !

— Hé !

Lumi se pencha pour regarder à l'intérieur. Tout semblait normal. Pourtant, une petite voix lui murmura :

— Regarde mieux.

Lumi plissa les yeux.

Et soudain... elle aperçut une minuscule lumière au fond du cartable.

Puis une deuxième.

Et une troisième.

— Mais... qu'est-ce que c'est ?

— Ce sont tes trésors invisibles.

Lumi ouvrit de grands yeux.

— Mes trésors invisibles ?

— Oui. Tu pensais que ton cartable contenait seulement ce que tu y avais rangé ?

Lumi hocha la tête.

— Alors regarde...

Une première lumière s'envola du cartable. Elle était chaude et brillante.

— Voici ta confiance.

Une deuxième apparut.

— Voici ton courage.

Puis une troisième.

— Ta curiosité.

Une quatrième.

— Ta persévérance.

Une autre encore.

— Ta capacité à demander de l'aide.

Puis une toute petite lumière jaillit à son tour. Elle semblait timide, mais elle brillait très fort.

— Et elle ? demanda Lumi.

— Celle-ci est très importante. C'est ton droit de te tromper.

Lumi fronça les sourcils.

— Mon droit de me tromper est un trésor ?

— Bien sûr !

Lumi semblait surprise. La petite voix poursuivit :

— Comment pourrais-tu apprendre quelque chose que tu sais déjà parfaitement faire ?

Lumi réfléchit.

— Ben... je ne pourrais pas.

— Voilà. Lorsque tu apprends, parfois tu réussis tout de suite. Parfois tu dois recommencer.

Parfois tu te trompes. Et parfois tu as besoin que quelqu'un t'explique autrement.

Lumi sourit. Elle n'avait jamais pensé à cela de cette façon.

— Alors si demain je ne sais pas quelque chose...

— Tu pourras apprendre.

— Et si je me trompe ?

— Tu pourras recommencer.

— Et si je ne comprends pas ?

— Tu pourras demander.

— Et si quelqu'un réussit plus vite que moi ?

La petite lumière resta silencieuse quelques secondes. Puis elle répondit :

— Alors cette personne avancera à son rythme...

et toi, tu avanceras au tien.

Lumi regarda ses trésors qui flottaient maintenant autour d'elle. Elle se sentait déjà différente.

Mais une autre question lui traversa l'esprit.

— Et si demain je ne suis pas avec les copains que j'espérais ?

Une nouvelle petite lumière apparut.

— Alors tu pourras garder tes amis dans ton cœur et peut-être découvrir d'autres personnes.

— Et si je suis avec eux ?

— Alors tu profiteras du bonheur de les retrouver !

Lumi sourit. Décidément, cette petite lumière avait toujours une réponse.

— Et si quelque chose me paraît difficile ?

Cette fois, toutes les lumières se rapprochèrent.

Confiance.

Courage.

Curiosité.

Persévérance.

Droit de se tromper.

Capacité à demander de l'aide.

Elles se mirent à tourner doucement autour de Lumi.

— Alors, tu n'auras pas besoin de tout utiliser en même temps. Tu choisiras simplement le trésor dont tu as besoin.

Lumi regarda son cartable.

— Mais demain, comment vais-je me souvenir qu'ils sont là ?

La petite lumière pétilla.

— Ils ne sont pas vraiment dans ton cartable, Lumi.

— Ah bon ?

— Non.

Lumi posa une main sur son cœur. Elle venait de comprendre.

— Ils sont en moi.

— Exactement.

Lumi sourit. Alors elle imagina qu'elle glissait tous ses trésors invisibles dans son cartable pour le lendemain.

Un peu de confiance.

Une belle poignée de courage.

Beaucoup de curiosité.

Une grosse réserve de persévérance.

Le droit de demander de l'aide.

Et surtout... le droit d'apprendre sans avoir besoin de tout réussir du premier coup.

Puis elle referma son cartable. Clac !

Cette fois, elle était prête. Pas parce qu'elle savait exactement comment serait demain. Pas parce qu'elle savait déjà tout ce qu'elle allait apprendre. Mais parce qu'elle venait de comprendre quelque chose d'important : elle n'avait pas besoin de connaître toute la route pour commencer à avancer.

Elle avait seulement besoin de faire le premier pas. Puis le suivant. Et le suivant.

Le lendemain matin, Lumi se leva. Elle prit son cartable. Et lorsqu'elle le posa sur son dos, elle sourit. Il ne semblait pas plus lourd. Pourtant, elle savait qu'il contenait énormément de choses.

Devant l'école, elle regarda autour d'elle. Certains enfants semblaient très heureux. D'autres parlaient beaucoup. Certains restaient près de leurs parents. D'autres cherchaient déjà leurs copains. Lumi inspira profondément. Puis elle posa une main sur la bretelle de son cartable.

Et elle pensa :

« Mes trésors sont avec moi. »

Elle avança.

Quelques heures plus tard, dans la classe, une activité lui sembla difficile. Lumi essaya. Ça ne fonctionna pas. Elle recommença. Toujours pas. Pendant une seconde, elle sentit une petite voix lui dire : « Tu n'y arrives pas... »

Puis elle se souvint de son cartable. Elle chercha mentalement parmi ses trésors.

Et choisit... la persévérance.

Elle essaya encore. Puis elle leva la main.

— Est-ce que vous pouvez m'aider, s'il vous plaît ?

On lui expliqua autrement. Et soudain...

— Ahhhh ! J'ai compris !

Lumi sourit. Son trésor avait fonctionné. Pas parce qu'il avait fait le travail à sa place.

Mais parce qu'il lui avait rappelé qu'elle était capable de continuer à avancer.

À la fin de la journée, Lumi reprit le chemin de la maison.

Elle avait appris des choses.

Elle avait ri.

Elle avait peut-être aussi vécu quelques petits moments moins faciles.

Mais surtout... elle avait découvert quelque chose qu'elle n'oublierait plus.

Son cartable le plus précieux n'était pas celui qu'elle portait sur son dos.

C'était celui qu'elle portait... à l'intérieur d'elle.

Après l'histoire

Le petit rituel de Lumi

Lorsque l'histoire est terminée, laisse quelques secondes de silence.
Puis propose à ton enfant :

« Et si nous préparions maintenant ton cartable aux trésors invisibles ? »

Invitez-le à poser une main sur son ventre, une main sur son cœur. Puis accompagnez trois respirations très douces :

1 Inspire par ton nez... le ventre devient tout rond comme un petit ballon.

2 Et souffle doucement par ta bouche... le ballon redescend.

3 Recommence encore deux fois.

Puis invitez votre enfant à imaginer son cartable pour demain.

Il est ouvert devant lui. Puis nomme lentement les trésors de Lumi.

- La confiance. Imagine que tu en déposes un peu dans ton cartable.
- Le courage. Ajoute-le.
- La curiosité. Glisse-la à l'intérieur.
- La persévérance. Elle aussi peut venir.
- Le droit de te tromper. Parce que demain, tu vas apprendre.
- La capacité à demander de l'aide. Parce que demander de l'aide est aussi une force.

Puis demande à ton enfant :

« Et toi, quel autre trésor aimerais-tu emporter demain ? »

Laisse-le choisir.

Il peut ajouter ce qu'il souhaite : de la joie, de l'humour, de la patience, de l'amitié, de la créativité, du calme...

Il n'y a pas de bonne réponse. C'est son trésor.

Puis refermez ensemble le cartable imaginaire.

Clac !

Tout est prêt.

Pour clore la soirée

La pensée positive de Lumi

Avant de terminer le rituel, vous pouvez lui murmurer lentement :

« Je n'ai pas besoin de tout savoir. J'ai le droit d'apprendre et de me tromper. J'avance à mon rythme. Et tous mes trésors sont déjà en moi. »

Vous pouvez ensuite lui demander : « **Parmi tous tes trésors, lequel aimerais-tu garder tout près de toi demain ?** » S'il souhaite reprendre celle de Lumi, c'est parfait. S'il invente la sienne, accueillez-la simplement. Et s'il n'a pas envie de choisir, ne cherche pas à obtenir une réponse. L'histoire a déjà fait son chemin.

Le dernier geste avant de dormir

Avant de quitter la chambre, tu peux poser quelques instants ta main sur son cœur et lui dire :

« Ton vrai cartable aux trésors est ici. Et celui-là, tu ne peux jamais l'oublier. »

Bonne nuit, petit trésor.

Pour les parents

À l'école primaire, les enfants commencent progressivement à se comparer davantage.

« Lui, il sait déjà faire. » - « Elle lit mieux que moi. » - « Je suis nul en maths. » - « Je vais avoir des devoirs difficiles. » - « Et si je n'y arrive pas ? »

La veille de la rentrée, il peut être tentant de répondre immédiatement : « Mais non, tu vas très bien réussir ! »

Notre intention est évidemment de rassurer. Pourtant, ton enfant n'a pas besoin qu'on lui promette qu'il réussira tout. Il a besoin de savoir que sa valeur ne dépend pas de sa réussite immédiate.

Tu peux lui dire :

« Tu n'as pas besoin de savoir faire quelque chose avant de l'avoir appris. »

ou

« Si quelque chose est difficile, nous chercherons comment t'aider. »

ou encore

« Tu as le droit d'avancer à ton rythme. »

Ces quelques mots déplacent doucement l'attention de : « Est-ce que je vais réussir ? » vers : « Comment vais-je apprendre ? » Et cette différence est précieuse.

Et demain matin ?

Le matin de la rentrée, évite de transformer les dernières minutes en une succession de recommandations : « N'oublie pas ceci... » - « Fais attention à cela... » - « Écoute bien... » - « Travaille bien... »

Tout ce qui devait être préparé l'a été. Ce matin-là, ton enfant a surtout besoin de sentir ta confiance en lui. Tu peux simplement lui demander :

« Alors, quel trésor emmènes-tu avec toi aujourd'hui ? »

Un mot. Un sourire. Une main sur le cœur ou sur le cartable. Et juste avant de vous séparer : « **Profite de ta journée. Apprends, découvre, amuse-toi... et avance à ton rythme.** »

Un petit trésor, pour bien plus qu'un soir.

Le rituel de respiration et la phrase positive de ce soir peuvent être repris seuls, dès demain matin — et aussi souvent que votre enfant en aura besoin, bien après la rentrée.

Pour aller plus loin

Si vous souhaitez d'autres rituels, histoires et outils 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

Un petit mot important

Ce guide et l'histoire qu'il contient ont été imaginés et créés avec soin par Trésor'Aroma, pour t'offrir un moment privilégié à partager avec ton enfant.

© 2026 Trésor'Aroma – Tous droits réservés.

Ce contenu est destiné exclusivement à un usage personnel et privé, dans le cadre de ta famille proche.

Sa reproduction, même partielle, sa modification, sa diffusion ou son partage sont interdits sans l'autorisation préalable de Trésor'Aroma.

Ce guide étant un cadeau personnel, merci de ne pas transmettre le fichier, le copier ou le partager, que ce soit par e-mail, messagerie, réseaux sociaux, groupe privé, plateforme ou tout autre moyen.

Si une personne de ton entourage souhaite découvrir cette histoire et la partager avec son enfant, invite-la simplement à demander son propre exemplaire gratuit auprès de Trésor'Aroma.

Merci de respecter ce travail et de contribuer ainsi à préserver toute la valeur de l'univers Les Trésors du Cœur.

Virginie de Trésor'Aroma

Un accompagnement indépendant en bien-être pour les familles