

Trésor'Aroma vous offre



Lumi et le chemin qui s'ouvre devant toi

Une histoire spéciale pour la veille de la rentrée

Pour les jeunes de 6e & 5e

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.

La rentrée au collège est une étape particulière.

En 6e, elle peut marquer l'arrivée dans un univers totalement nouveau : un établissement plus grand, plusieurs professeurs, de nouvelles matières, un emploi du temps différent, davantage d'autonomie, de nouveaux camarades...

En 5e, le collège est déjà plus familier. Pourtant, une nouvelle rentrée reste une nouvelle année : une classe différente, peut-être de nouveaux professeurs, des amitiés qui évoluent, de nouvelles attentes et parfois l'impression que les choses deviennent un peu plus sérieuses.

Et puis, à cet âge, il n'y a pas que l'école qui change. On change aussi soi-même. On grandit. On commence à se poser davantage de questions. On accorde parfois plus d'importance au regard des autres. On cherche sa place dans un groupe tout en commençant à découvrir qui l'on veut être.

La veille de la rentrée peut alors être remplie d'enthousiasme, d'impatience, de curiosité... mais aussi parfois de questions que l'on ne dit pas forcément à voix haute.

Cette histoire propose simplement un temps pour ralentir. Pour déposer ce qui a besoin de l'être. Et pour se rappeler une chose essentielle :

une nouvelle année n'est pas une épreuve à réussir dès le premier jour. C'est un chemin qui se construit progressivement.

À travers cette histoire, votre enfant va pouvoir :

- accueillir ce qu'il ressent à l'approche de la rentrée sans avoir besoin de le juger ;
- prendre du recul sur les éventuelles inquiétudes liées au collège ;
- apprivoiser les changements et les nouveautés ;
- se rappeler qu'il n'a pas besoin de tout maîtriser immédiatement ;
- renforcer sa confiance en ses propres ressources ;
- comprendre qu'il peut demander de l'aide lorsqu'il en a besoin ;
- prendre progressivement sa place sans avoir besoin de ressembler aux autres ;
- relativiser le regard extérieur ;
- se rappeler que grandir ne signifie pas devoir tout gérer seul ;
- aborder cette nouvelle année avec davantage de calme et de confiance.

« Tu peux grandir, changer, découvrir de nouvelles choses et trouver ta place sans cesser d'être toi. »

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.

À cet âge, évite peut-être de présenter ce moment comme une « histoire du soir » si tu sens que ton jeune pourrait trouver cela trop enfantin.

Tu peux simplement lui proposer :

« J'ai quelque chose pour toi pour la veille de ta rentrée. C'est un petit moment pour te poser avant demain. Tu veux qu'on le fasse ensemble ? »

Il peut accepter.

Il peut préférer lire l'histoire seul.

Il peut avoir envie que tu la lui lises.

Respecte simplement ce qui lui convient.

Grandir, c'est aussi commencer à choisir la façon dont on souhaite être accompagné.



Vous préférez l'écouter ?

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

Ce soir-là, Lumi était assise près de sa fenêtre. Son sac était prêt. Ses affaires aussi. Demain, c'était la rentrée.

Elle regardait dehors sans vraiment regarder quelque chose en particulier. Dans sa tête, en revanche, beaucoup de pensées passaient. Certaines étaient agréables.

J'ai hâte de retrouver certaines personnes.

J'ai envie de découvrir cette nouvelle année.

D'autres ressemblaient davantage à des questions.

Avec qui vais-je être ?

Comment seront les professeurs ?

Comment va se passer cette année ?

Et puis certaines pensées ne restaient qu'une seconde avant d'être remplacées par une autre. Lumi sourit.

— Mon cerveau a décidé de préparer toute l'année ce soir ou quoi ?

Elle se leva et regarda son sac. Tout ce qu'elle pouvait préparer était prêt. Pourtant, une partie d'elle aurait aimé pouvoir préparer aussi tout le reste.

Savoir à l'avance. Qui serait dans sa classe. Comment se passeraient les premières semaines. Si elle allait réussir. Avec qui elle passerait ses récréations. Si certaines amitiés resteraient les mêmes. Si elle en construirait de nouvelles.

Elle aurait aimé pouvoir regarder le film de l'année avant de la vivre. Juste pour être sûre.

Lumi ferma les yeux quelques secondes. Et elle aperçut une petite lumière. Elle la connaissait bien. Mais cette fois, elle ne venait pas lui donner une réponse. Elle éclairait simplement le sol devant elle. Un tout petit morceau de chemin.

Lumi observa.

— Pourquoi est-ce que tu n'éclaires pas plus loin ?

La lumière resta là. Quelques mètres devant elle. Pas davantage.

— J'aimerais voir la suite, murmura Lumi.

Alors une pensée lui traversa l'esprit :

« Tu n'as pas besoin de voir tout le chemin pour faire le prochain pas. »

Lumi resta silencieuse.

C'était agaçant... mais assez vrai.

Elle imagina alors sa nouvelle année comme un long chemin.

Au début, elle essaya de voir jusqu'au bout. Impossible.

Elle ne distinguait que quelques mètres. Alors elle regarda simplement ce qui se trouvait devant elle.

Demain.

Pas la semaine prochaine. Pas les prochains contrôles. Pas les prochains mois. Juste demain. Se lever. Se préparer. Arriver au collège. Découvrir sa classe. Écouter. Observer. Retrouver certaines personnes. En rencontrer peut-être de nouvelles. Puis rentrer à la maison.

Finalement... cela semblait déjà beaucoup plus simple.

Une autre pensée arriva. Et si je n'arrive pas à trouver ma place ?

Lumi regarda la petite lumière. Cette fois, elle éclaira un arbre au bord du chemin.

Lumi s'approcha. Il était entouré d'autres arbres. Certains étaient immenses. D'autres plus petits. Certains avaient un tronc très droit. D'autres poussaient légèrement de travers. Leurs feuilles n'avaient pas exactement la même forme.

Pourtant, aucun arbre ne semblait essayer de ressembler à son voisin.

Ils grandissaient ensemble. Chacun à leur manière.

Lumi sourit. Elle venait de comprendre.

Trouver sa place ne voulait peut-être pas dire devenir comme les autres pour être accepté. Cela pouvait aussi vouloir dire apprendre progressivement à être soi au milieu des autres. Elle pensa aux vêtements. Aux goûts. Aux façons de parler. Aux passions. Aux groupes. À toutes ces petites choses qui prennent parfois tellement d'importance lorsque l'on grandit.

Bien sûr que le regard des autres comptait. Prétendre le contraire aurait été faux. Une remarque pouvait faire mal. Un regard pouvait faire douter. Être accepté faisait du bien.

Mais Lumi comprit quelque chose :

Le regard des autres pouvait lui donner une information... il ne devait pas devenir celui qui décidait de sa valeur.

Elle posa une main sur son cœur. La petite lumière brillait toujours.

Puis une troisième pensée arriva. Et si je n'y arrive pas ?

Lumi connaissait bien celle-là. Elle apparaissait parfois avant même d'avoir essayé.

Alors elle demanda :

— Et si cette année certaines choses sont vraiment difficiles ?

Cette fois, la petite lumière éclaira plusieurs personnes le long du chemin. Un professeur. Un ami. Un parent. Une personne de confiance. Puis elle éclaira Lumi elle-même.

Elle comprit. Elle n'aurait pas à tout faire seule.

Grandir ne signifiait pas : « Je dois me débrouiller tout seul. »

Grandir pouvait aussi signifier : « Je commence à reconnaître ce que je peux faire seul... et quand j'ai besoin de demander de l'aide. »

Lumi inspira profondément. Cela aussi lui plaisait.

Elle reprit son chemin. Plus loin, elle aperçut une bifurcation. Deux directions.

— Et si je choisis mal ?

La petite lumière resta silencieuse. Alors Lumi réfléchit.

Elle avait déjà fait des choix qui n'avaient pas donné ce qu'elle imaginait.

Elle avait déjà changé d'avis.

Elle avait déjà essayé quelque chose avant de comprendre que ce n'était finalement pas pour elle.

Et pourtant... elle était toujours là.

Elle avait appris. Elle avait évolué.

Peut-être que grandir ne consistait pas à toujours savoir exactement quoi faire. Peut-être que grandir consistait aussi à **essayer, observer, ajuster et parfois recommencer autrement.**

Lumi revint doucement à sa chambre. Elle ouvrit les yeux. Rien n'avait changé.

Son sac était toujours là. Demain était toujours la rentrée.

Elle ne savait toujours pas exactement comment serait cette nouvelle année. Mais elle n'avait plus besoin de le savoir.

Elle regarda son sac et sourit .

— Demain suffit.

Puis elle se glissa dans son lit.

Avant de fermer les yeux, elle pensa une dernière fois au chemin. La petite lumière n'éclairait toujours que quelques mètres devant elle. Mais maintenant, cela lui suffisait. Parce qu'elle savait qu'à chaque fois qu'elle avancerait... la lumière avancerait avec elle.

Et que le chemin se dévoilerait... **pas après pas.**

Après l'histoire

Le petit rituel de Lumi

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

« De quoi ai-je envie d'avoir avec moi pour commencer cette année ? »

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 laisse le répondre.

De la confiance ?

Du courage ?

Du calme ?

De la curiosité ?

De l'humour ?

De la persévérance ?

De l'assurance ?

La capacité à rester toi-même ?

Laisse le choisir simplement ce qui lui parle.

Puis imagine cette qualité comme une petite lumière que tu emportes avec toi.

Tu n'as pas besoin de savoir comment se déroulera toute l'année.

Pour l'instant... **demain suffit.**

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 connaître tout le chemin. J'avance un pas après l'autre. J'ai le droit d'apprendre, de changer et de demander de l'aide. Je peux trouver ma place tout en restant moi-même. »

Ton jeune peut conserver cette phrase ou simplement choisir quelques mots : **« Un pas après l'autre. »** ou créer sa propre phrase.

À cet âge, laisse-lui cette liberté. Ce qui compte n'est pas la phrase parfaite. C'est celle qui lui ressemble.

Le dernier geste avant de dormir

Avec un enfant qui grandit, le rituel du soir évolue. Le câlin est peut-être toujours là. Ou peut-être moins souvent. Respecte ce qui lui convient. Parfois, quelques mots suffisent :

« Je te souhaite une belle rentrée. Et quoi qu'il arrive demain, tu pourras venir m'en parler. »

Puis laisse la soirée se terminer tranquillement.

Son sac est prêt.

Il n'y a plus rien à anticiper ce soir.

Demain peut attendre demain.

Bonne nuit, petit trésor.

Pour les parents

À l'entrée dans l'adolescence, notre façon d'accompagner doit progressivement évoluer.

Ton jeune a encore besoin de toi. Mais il n'a plus toujours envie que tu intervienes immédiatement.

Il peut avoir besoin de parler... sans chercher une solution.

Il peut avoir besoin d'être rassuré... sans vouloir le montrer.

Il peut vouloir davantage d'autonomie... tout en ayant encore besoin de savoir que tu es là.

Lorsqu'il partage une inquiétude, essaie de ne pas chercher immédiatement à la faire disparaître.

S'il te dit : « J'espère que je ne vais pas être dans une classe nulle. »

Tu peux commencer simplement par :

« Oui, je comprends. Tu aimerais vraiment te sentir bien dans ta classe cette année. »

S'il dit :

« J'espère que je ne vais pas être dans une classe nulle. »

Tu peux commencer simplement par :

« Oui, je comprends. Tu aimerais vraiment te sentir bien dans ta classe cette année. »

S'il dit :

« J'ai peur de ne connaître personne. »

Tu peux répondre :

« Je comprends que ça te fasse quelque chose. Tu verras demain qui sera là, et on en reparlera si tu en as envie. »

Avant de donner un conseil, tu peux même lui demander :

« Tu veux que je t'écoute ou tu veux qu'on cherche une solution ensemble ? »

Cette petite question change beaucoup de choses.

Elle lui permet de commencer à identifier lui-même ce dont il a besoin.

Le conseil de Lumi

Le regard des autres

En 6e et en 5e, le sentiment d'appartenance peut prendre une place importante.

Ton jeune peut commencer à modifier certaines choses pour être accepté : ses goûts, ses vêtements, sa façon de parler, ce qu'il ose montrer ou ne pas montrer.

Il ne s'agit pas de lui dire :

« Ne t'occupe pas du regard des autres. »

À cet âge, ce regard compte.

L'enjeu est plutôt de l'aider progressivement à comprendre :

« Je peux avoir envie d'appartenir à un groupe sans avoir besoin de me perdre pour y parvenir. »

Cette construction prend du temps. Elle fait partie du chemin.

Et demain matin ?

Le matin de la rentrée, garde les choses simples.

Pas besoin d'un grand discours.

Pas besoin non plus de répéter toutes les consignes.

Une phrase peut suffire :

« Profite de ta journée. Observe, découvre... et sois toi. »

Ou simplement : « Un pas après l'autre. »

Puis laisse-le partir.

Parce que derrière l'enfant qui grandit, il y a peu à peu un jeune qui apprend à tracer son propre chemin. Ton rôle n'est plus de marcher à sa place.

Il est de rester suffisamment près pour qu'il sache qu'il peut revenir vers toi...

tout en lui laissant suffisamment d'espace pour découvrir qu'il est capable d'avancer seul.

Un pas après l'autre.

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