

Trésor'Aroma vous offre



Lumi et le petit trésor de la rentrée

Une histoire spéciale pour la veille de la rentrée

Pour les enfants de PS · MS · GS

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.

Qu'il entre pour la toute première fois à l'école maternelle ou qu'il retrouve le chemin de l'école pour une nouvelle année, votre enfant peut ressentir de la joie, de l'excitation, de l'impatience, de la curiosité... mais aussi parfois quelques inquiétudes, des questions, une envie de rester encore un peu dans le cocon familial, ou ce drôle de petit nœud dans le ventre qu'il ne sait pas toujours expliquer.

Chaque enfant vit ce moment à sa façon.

Cette histoire a été imaginée pour faire de la veille de la rentrée **un moment doux, sécurisant et complice**, sans supposer que votre enfant a peur ou qu'il est inquiet.

À travers Lumi, il va simplement découvrir qu'il peut accueillir ce qu'il ressent, que toutes ses émotions ont leur place, et qu'il possède déjà en lui de précieux trésors pour vivre cette nouvelle rentrée.

À travers cette histoire, votre enfant va pouvoir :

- accueillir naturellement les émotions présentes à la veille de la rentrée ;
- se sentir rassuré et en sécurité ;
- comprendre qu'il n'a pas besoin de savoir à l'avance comment toute sa journée va se dérouler ;
- se rappeler qu'il peut demander de l'aide lorsqu'il en a besoin ;
- apprivoiser doucement la séparation avec papa, maman ou la personne qui l'accompagne ;
- retrouver confiance dans ses propres capacités ;
- comprendre que l'on peut ressentir une émotion et continuer malgré tout à avancer ;
- se préparer au sommeil dans un climat calme et positif.

« Peu importe ce que tu ressens, tu peux l'accueillir. Tu es entouré et tu as déjà en toi tout ce dont tu as besoin pour avancer. »

Comment utiliser cette histoire

Le bon moment, et quelques mots pour commencer.

Quand raconter cette histoire ?

Cette histoire a été pensée tout particulièrement pour le soir qui précède la rentrée. Installez-vous avec votre enfant au moment du coucher, lorsque tout est prêt pour le lendemain et que la maison commence à retrouver son calme. Évitez, si possible, de la raconter au milieu des dernières préparations — les vêtements sont prêts, le sac attend, il ne reste plus rien à organiser. C'est maintenant le moment de se retrouver. Vous pouvez tamiser légèrement la lumière et vous installer près de votre enfant, puis laisser simplement la magie de l'histoire faire son chemin.

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, quelque chose était un peu différent. Demain, c'était la rentrée.

Peut-être que Lumi connaissait déjà son école. Peut-être qu'elle allait découvrir de nouvelles choses. Peut-être qu'elle retrouverait des copains qu'elle connaissait déjà... Et peut-être qu'elle rencontrerait de nouveaux enfants. Peut-être même qu'elle avait très envie d'y aller.

Pourtant, lorsqu'elle posa ses petites mains sur son ventre, elle sentit quelque chose bouger. Flap... flap... flap...

— Oh ! Mais qu'est-ce qui se passe là-dedans ? demanda Lumi.

Elle ferma les yeux. Et elle écouta. Son ventre semblait lui murmurer :

« Demain, il y aura peut-être des choses que tu connais... et d'autres que tu ne connais pas encore. »

Lumi réfléchit. C'était vrai. Demain, certaines choses seraient peut-être exactement comme avant. Et d'autres seraient différentes. Une autre salle, peut-être. Une maîtresse ou un maître différent. De nouveaux jeux. De nouveaux copains. Ou simplement le plaisir de retrouver ce qu'elle connaissait déjà.

Lumi soupira.

— J'aimerais bien savoir maintenant comment sera demain...

À cet instant, une toute petite lumière apparut près de son cœur. Plic !

Lumi ouvrit de grands yeux.

— Oh !

La lumière brillait doucement. Pas très fort. Juste assez pour réchauffer son cœur. Alors Lumi entendit une petite voix :

— Tu n'as pas besoin de savoir aujourd'hui tout ce qui se passera demain.

Lumi regarda autour d'elle.

— Qui a parlé ?

— C'est ton trésor de confiance.

Lumi posa une main sur son cœur.

— Mon trésor de confiance ?

— Oui. Il est toujours avec toi. Même lorsque tu ne le sens pas.

Lumi sourit. Puis elle demanda :

— Mais... et si demain j'ai un peu peur ?

La petite lumière brilla un peu plus fort.

— Alors tu pourras avoir un peu peur... **et avancer quand même.**

— Et si papa ou maman me manque ?

— Tu pourras penser très fort à eux et te rappeler qu'ils reviendront te retrouver.

— Et si je ne sais pas quoi faire ?

— Tu pourras demander de l'aide.

— Et si je ne connais pas quelqu'un ?

— Tu pourras commencer par un sourire... un bonjour... ou simplement prendre le temps de regarder tranquillement autour de toi.

Lumi réfléchit encore. Puis elle demanda :

— Et si je suis très contente d'y aller ?

La petite lumière se mit à pétiller.

— Alors profite de toute cette joie !

Lumi éclata de rire. Bien sûr ! Il n'y avait pas une seule bonne façon de vivre sa rentrée. On pouvait être heureux. Impatient. Curieux. Un peu inquiet. Ou ressentir plusieurs choses en même temps.

Alors Lumi se glissa sous sa couverture. Mais avant de fermer les yeux, elle voulut essayer quelque chose. Elle posa une main sur son ventre et l'autre sur son cœur.

— Je vais respirer avec mon petit trésor.

Elle inspira doucement par le nez... Son ventre se gonfla comme un petit ballon. Puis elle souffla lentement par la bouche... Fffffff... Et son petit ballon redescendit.

Encore une fois. Elle inspira... Puis elle souffla... Fffffff... Et encore une dernière fois.

Cette fois, les petits papillons dans son ventre semblaient voler beaucoup plus doucement.

Lumi murmura :

— Demain, je n'ai pas besoin de tout savoir.

Puis elle pensa à tout ce qu'elle emporterait avec elle. Son sourire. Sa curiosité. Son courage. Les câlins reçus à la maison. Tout l'amour de sa famille. Et surtout... son petit trésor de confiance. Parce que celui-là, personne ne pouvait l'oublier à la maison. Il voyageait toujours avec elle. Juste là. Dans son cœur.

Lumi ferma doucement les yeux. Demain serait demain. Pour ce soir, elle pouvait simplement dormir.

Le lendemain matin, Lumi ouvrit les yeux. C'était le jour de la rentrée. Elle se prépara, prit ses affaires et arriva devant l'école.

Elle regarda autour d'elle. Il y avait des enfants qui couraient. D'autres qui tenaient très fort une main. Certains riaient. D'autres observaient tranquillement.

Et Lumi sentit à nouveau un tout petit Flap... flap... dans son ventre.

Alors elle posa discrètement sa main sur son cœur. Et elle se souvint.

« Mon trésor est avec moi. »

Elle inspira doucement. Elle souffla. Puis elle fit un pas. Un tout petit pas. Puis un autre. Et encore un autre.

Car c'est souvent comme cela que commencent les nouvelles aventures : par un tout petit pas.

Après l'histoire

Le petit rituel de Lumi

Lorsque l'histoire est terminée, ne cherchez pas immédiatement à faire parler votre enfant. Laissez quelques secondes de silence. Puis dites-lui doucement :

« Maintenant, toi aussi, tu peux retrouver ton petit trésor. »

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 une toute petite lumière à l'intérieur de son cœur. Elle peut avoir la couleur qu'il souhaite. Elle peut être minuscule ou très grande. Il n'y a rien à réussir.

Cette petite lumière représente simplement tout ce qu'il possède déjà en lui : son courage, sa confiance, sa capacité à apprendre, sa capacité à demander de l'aide, sa capacité à grandir, et tout l'amour qu'il emporte avec lui.

Pour clore la soirée

La pensée positive de Lumi

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

« Je peux avancer à mon rythme. Je suis entouré(e). J'ai confiance en moi. Et demain, je suis prêt(e) à vivre une nouvelle aventure. »

Vous pouvez ensuite lui demander : « **Quelle petite phrase aimerais-tu emporter avec toi demain ?** » S'il souhaite reprendre celle de Lumi, c'est parfait. S'il invente la sienne, accueillez-la simplement. Et s'il ne souhaite rien dire, c'est très bien aussi — la petite graine a déjà été semée.

Le dernier geste avant de dormir

Terminez simplement par le geste qui sécurise habituellement votre enfant : un câlin, un bisou, une main posée quelques instants sur son dos ou sur son cœur... Puis vous pouvez lui dire :

« Tout est prêt pour demain. Maintenant, ton seul travail, c'est de dormir et de laisser ton corps se reposer. »

Bonne nuit, petit trésor.

Pour les parents

La veille de la rentrée, nous avons parfois envie de beaucoup rassurer notre enfant : « Ne t'inquiète pas. » « Tout va bien se passer. » « Tu n'as aucune raison d'avoir peur. »

Ces phrases partent d'une belle intention. Mais votre enfant n'a pas forcément besoin que son émotion disparaisse. Il a surtout besoin de sentir qu'il **peut la vivre en étant accompagné**.

S'il vous dit « J'ai peur », vous pouvez simplement répondre :

« Je comprends. Demain, il y aura peut-être des choses nouvelles. Et je sais que tu vas avancer petit à petit. »

S'il vous dit « Je n'ai pas envie d'y aller », vous pouvez accueillir :

« Je t'entends. Ce soir, tu aurais peut-être envie que les vacances continuent encore. »

Accueillir une émotion ne signifie pas renforcer la peur ni renoncer au cadre. Cela signifie simplement : « **Ce que tu ressens a le droit d'exister et je suis là avec toi.** » Et parfois, c'est exactement ce dont un enfant a besoin pour retrouver suffisamment de sécurité intérieure pour avancer.

Et demain matin ?

Évitez de multiplier les questions dès le réveil : « Alors, tu stresses ? » « Tu as peur ? » « Ça va aller ? » Gardez plutôt une énergie simple, confiante et rassurante.

Et si vous sentez que votre enfant en a besoin, rappelez-lui simplement :

« **Tu te souviens du petit trésor de Lumi ? Il est toujours là.** »

Une main sur le cœur. Une respiration. Un petit pas. Et la nouvelle année peut commencer.

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