

♡ MON MOMENT POUR MOI ♡

Spécial
Rentrée
scolaire



Journal thérapeutique

POUR APAISER L'ANXIÉTÉ

Un compagnon bienveillant
pour se sentir mieux chaque jour



Comprendre
mes émotions



Apaier mon
mental



Renforcer ma
confiance



Avancer à
mon rythme

Des pages
pour respirer,
réfléchir,
s'exprimer et
grandir



Activités
ludiques



Exercices
de relaxation



Réflexions
positives



Mes réussites
au quotidien

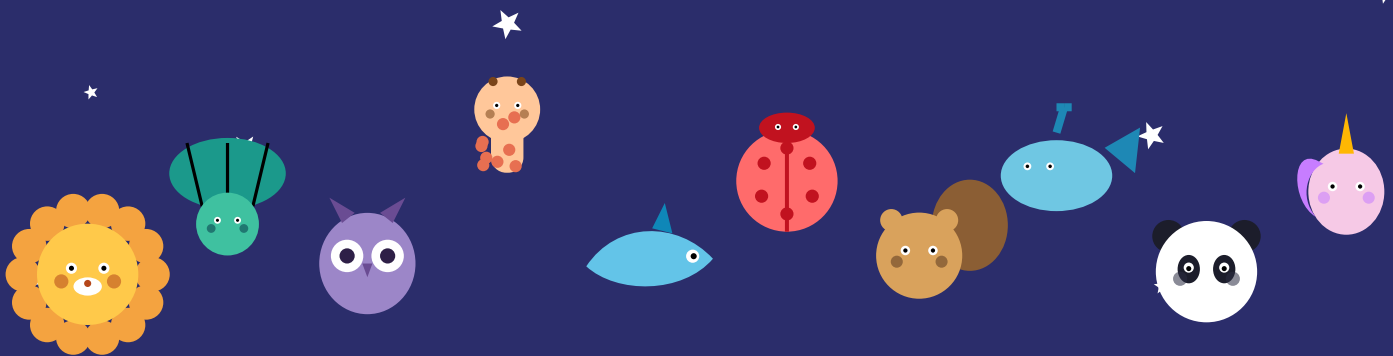


Je suis capable. Je suis important(e). Je suis moi.



Mes Petits Copains Courageux

*10 histoires, respirations et douces relaxations
pour préparer la rentrée en famille*



Journal thérapeutique illustré · 5-10 ans

Le programme des 30 jours

avant la rentrée, un petit rituel chaque soir

1

Une histoire chaque soir

Choisissez ensemble le petit copain du jour.

2

Un exercice de respiration

2 à 3 minutes, pratiqué en miroir avec votre enfant.

3

Une relaxation ou histoire hypnotique

5 minutes de calme, lues d'une voix douce.

4

Un dessin ou coloriage émotion

Sur la page dédiée, sans jugement sur le résultat.

5

Une météo des émotions

Cocher comment se sent l'enfant ce soir-là.

6

Une affirmation positive

À répéter ensemble, à voix haute, en se regardant.

7

Une page de gratitude

Une petite chose agréable vécue dans la journée.

8

Un mot d'encouragement du parent

Quelques mots écrits, à relire quand besoin.

Un mot pour les grands

Ce journal a été pensé pour transformer les quelques minutes avant l'école ou avant le coucher en un moment doux, complice et rassurant. Chacune des 10 histoires met en scène un petit animal confronté à une émotion que votre enfant croise peut-être aussi : la peur de la séparation, la timidité, le trac, la peur de l'échec ou du changement.

Chaque histoire est suivie d'un exercice de respiration inspiré de la sophrologie, puis d'un texte de relaxation à lire d'une voix calme, comme un doux moment d'imagerie mentale. Comptez environ 5 à 10 minutes pour parcourir une histoire complète.

Comment utiliser ce journal chaque soir :

1. Lisez l'histoire ensemble, tranquillement installés.
2. Nommez ensemble ce que ressent l'animal, puis ce que ressent votre enfant.
3. Pratiquez l'exercice de respiration, debout ou assis, tous les deux.
4. Lisez le texte de relaxation d'une voix douce, lentement, en laissant des silences.
5. Laissez un espace pour dessiner, puis relisez ensemble l'affirmation du jour.

Note : ces activités sont des outils ludiques de détente et de bien-être. Elles ne remplacent pas un suivi médical ou psychologique si votre enfant en a besoin.



Habiba Benmoussa

Sommaire



1. Léo le Petit Lion

La peur de quitter papa et maman



2. Nina la Petite Tortue

Trop timide pour parler



3. Oscar le Petit Hibou

Il n'arrive pas à dormir avant la rentrée



4. Zoé la Girafe

Peur d'être différente



5. Malo le Petit Dauphin

Il change d'école



6. Chloé la Petite Coccinelle

Elle veut être parfaite



7. Tom le Petit Écureuil

Il a peur des évaluations



8. Mila la Petite Baleine

Elle ressent les émotions des autres



9. Pablo le Petit Panda

Il n'aime pas les changements



10. Emma la Petite Licorne

Elle manque de confiance

Programme des 30 jours avant la rentrée

N°1



Léo le Petit Lion

Émotion explorée : La peur de quitter papa et maman



Léo adore rester tout contre sa maman. Il aime l'odeur de sa crinière douce et le bruit de son cœur qui bat, lent et rassurant. Mais aujourd'hui, c'est le grand jour : Léo doit rejoindre l'école des lionceaux, sur la colline dorée.

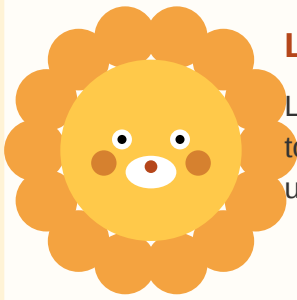
En chemin, son ventre fait des roulades, comme si un petit scarabée s'amusait à l'intérieur. Il voudrait faire demi-tour et se cacher dans la grande crinière de sa maman, là où rien ne peut lui arriver.



Un vieux lion à la crinière grise le voit trembler près du grand acacia. « Le courage, lui dit-il doucement, ce n'est pas de ne plus avoir peur du tout. C'est de faire un tout petit pas, même quand on a peur. » Léo pose une patte devant l'autre. Puis une deuxième. Et il découvre que chaque pas rend le suivant un peu plus facile.

Le soir, en retrouvant sa maman, Léo lui raconte fièrement sa journée. Son ventre ne fait presque plus de roulades. Il sait maintenant qu'il peut être un petit lion courageux, même avec un peu de peur au fond du cœur.

Ce que ressent...



Léo ressent...

Léo sent son cœur battre fort et son ventre se serrer. Il a un peu peur, et c'est tout à fait normal : même les lions les plus courageux ressentent cela avant une nouveauté.



Et toi, que peux-tu ressentir ?

Toi aussi, tu peux sentir ton ventre faire des nœuds avant la rentrée. C'est le signe que quelque chose d'important arrive, pas un signe que quelque chose ne va pas.

Ma météo des émotions aujourd'hui :

☐ Content

☐ Un peu inquiet

☐ Triste

☐ En colère

Exercice de sophrologie

Le souffle du lion



À pratiquer ensemble, debout ou assis :

1

Inspire profondément par le nez en gonflant le ventre.

2

Bloque ta respiration pendant 2 secondes.

3

Ouvre grand la bouche et sors la langue.

4

Souffle fort par la bouche comme un lion qui rugit.

5

Recommence 5 fois, en secouant un peu tes pattes-mains à chaque souffle.

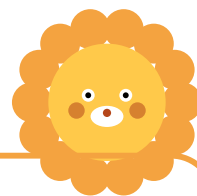
Astuce : pratiquez cet exercice ensemble, en miroir, pour donner l'exemple à votre enfant.

Douce relaxation à lire par le parent

À voix basse, lentement, avec des silences...

Ferme doucement les yeux... Imagine une grande lumière dorée, chaude comme un rayon de soleil, qui entoure tout ton corps... Cette lumière, c'est le câlin invisible de maman et papa. Elle voyage avec toi partout où tu vas... Même quand ils ne sont pas juste à côté de toi, cette lumière reste allumée, tout autour de toi, toute la journée... Sens-la sur tes épaules, comme une cape de courage... Tu peux l'emporter partout, à l'école, dans la cour, dans les couloirs... Elle ne s'éteint jamais.

Dessine Léo, ou ce que tu ressens aujourd'hui



(espace libre pour dessiner)

Mon affirmation positive du jour



« Je peux être courageux même quand j'ai un peu peur. »

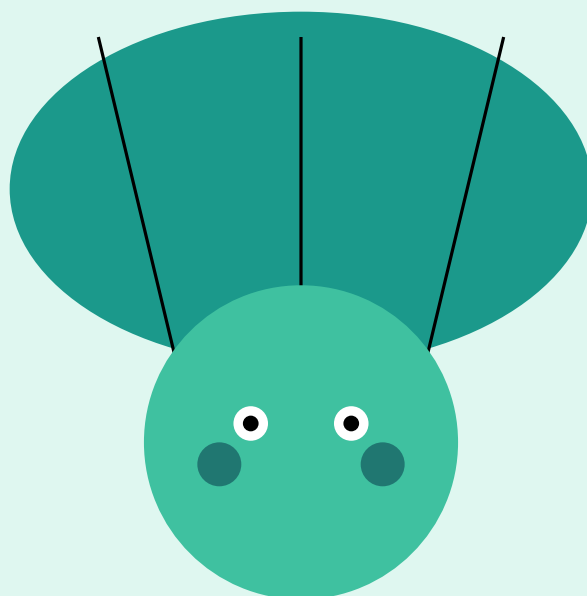
Mon petit défi pour demain

Aujourd'hui, je fais UN petit pas courageux : dire bonjour le premier à quelqu'un.

Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e) pour...

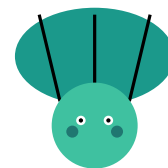
Petit mot d'encouragement de papa/maman :

N°2



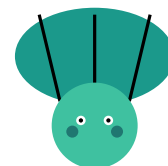
Nina la Petite Tortue

Émotion explorée : Trop timide pour parler



Nina adore observer le monde... de loin. Dès qu'un enfant lui dit bonjour, elle sent son cou se raccourcir et hop, sa tête disparaît dans sa carapace.

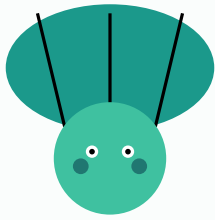
Un jour, une petite grenouille curieuse toque doucement sur sa carapace : « Coucou Nina, tu veux jouer avec nous ? » Nina reste cachée un long moment, le cœur battant.



C'est alors qu'un vieux caméléon sage lui murmure un secret : « Ta carapace n'est pas seulement pour te cacher. Elle peut aussi devenir un bouclier magique, qui te donne de la force pour sortir. » Nina imagine sa carapace se remplir d'étoiles scintillantes de confiance.

Petit à petit, elle sort le bout du nez. Puis un œil. Puis toute sa tête. « Bonjour », dit-elle, tout doucement. La grenouille sourit. Nina découvre que parler à voix basse, c'est déjà très courageux.

Ce que ressent...



Nina ressent...

Nina se sent en sécurité dans sa carapace, mais elle a aussi un peu peur de rater ce moment de jeu avec les autres. Les deux sentiments existent en même temps, et c'est normal.



Et toi, que peux-tu ressentir ?

Toi aussi, tu peux avoir envie de jouer avec les autres tout en ayant envie de te cacher. Ce n'est pas contradictoire : c'est juste que ton cœur a besoin d'un peu de temps.

Ma météo des émotions aujourd'hui :

☐ Content

☐ Un peu inquiet

☐ Triste

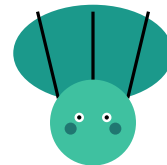
☐ En colère

Exercice de sophrologie

La respiration de la tortue



À pratiquer ensemble, debout ou assis :



1

Assieds-toi confortablement, le dos bien droit comme une carapace solide.

2

Inspire tout doucement par le nez en comptant jusqu'à 4, en rentrant la tête comme la tortue.

3

Retiens l'air 2 secondes.

4

Expire très lentement par la bouche en comptant jusqu'à 6, en sortant la tête, bien fière.

5

Répète 4 fois, de plus en plus lentement.

Astuce : pratiquez cet exercice ensemble, en miroir, pour donner l'exemple à votre enfant.

Douce relaxation à lire par le parent

À voix basse, lentement, avec des silences...

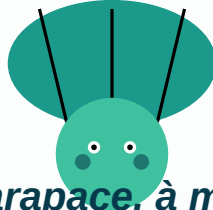
Ferme les yeux et imagine ta propre carapace, juste dans ton dos... À l'intérieur, elle se remplit doucement de petites étoiles brillantes... une, puis deux, puis dix, puis cent... Chaque étoile est un petit grain de confiance. Elles scintillent et te réchauffent le dos, comme un gilet de courage... Quand tu sens que tu es prêt, une petite étoile peut sortir de ta carapace et se poser sur ta bouche, juste pour t'aider à dire un premier mot, tout doucement... 'bonjour'...

Dessine Nina, ou ce que tu ressens aujourd'hui



(espace libre pour dessiner)

Mon affirmation positive du jour



« Je peux sortir de ma carapace, à mon rythme, un petit pas à la fois. »

Mon petit défi pour demain

Aujourd'hui, je dis bonjour à voix haute à une seule personne, même tout doucement.

Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e) pour...

Petit mot d'encouragement de papa/maman :

N°3



Oscar le Petit Hibou

Émotion explorée : Il n'arrive pas à dormir avant la rentrée



Chaque soir, quand la nuit tombe sur la forêt, Oscar devrait dormir bien au chaud dans son nid. Mais ses pensées tournent, tournent, comme des chouettes qui n'arrêtent jamais de voler : « Et si personne ne voulait jouer avec moi ? Et si la maîtresse était fâchée ? »

Une nuit, incapable de fermer l'œil, Oscar s'envole voir le vieux chêne du milieu de la clairière, celui que tout le monde dit très sage.



Le chêne agite doucement ses feuilles : « Chaque pensée qui t'inquiète, tu peux la poser sur une de mes feuilles, juste pour cette nuit. Elle n'aura pas besoin de voyager toute seule dans ta tête, elle pourra se reposer ici, avec moi. »

Oscar dépose une à une ses pensées sur les feuilles du chêne. Elles s'y accrochent, tranquilles. Son esprit devient léger, comme une plume. Cette nuit-là, Oscar s'endort en écoutant le doux bruissement des feuilles qui gardent ses soucis en lieu sûr.

Ce que ressent...



Oscar ressent...

Oscar se sent fatigué et un peu inquiet le soir, quand ses pensées s'emballent. Cela ne veut pas dire qu'il a raison de s'inquiéter, juste que son cerveau essaie de se préparer à la nouveauté.



Et toi, que peux-tu ressentir ?

Toi aussi, tes pensées peuvent tourner en boucle le soir avant un jour important. C'est ton cerveau qui essaie de t'aider, même s'il s'y prend parfois d'une drôle de façon.

Ma météo des émotions aujourd'hui :

☐ Content

☐ Un peu inquiet

☐ Triste

☐ En colère

Exercice de sophrologie

La respiration 4-4



À pratiquer ensemble, debout ou assis :



1

Allonge-toi confortablement, une main sur ton ventre.

2

Inspire par le nez en comptant lentement jusqu'à 4, sens ton ventre se gonfler.

3

Souffle par la bouche en comptant jusqu'à 4, sens ton ventre redescendre.

4

Répète ce cycle 6 fois, en pensant à un arbre qui se balance doucement.

Astuce : pratiquez cet exercice ensemble, en miroir, pour donner l'exemple à votre enfant.

Douce relaxation à lire par le parent

À voix basse, lentement, avec des silences...

Ferme les yeux... Imagine un joli nuage tout doux, tout blanc, qui flotte juste au-dessus de ton lit... Ce nuage a un pouvoir magique : il attire à lui toutes les petites pensées qui t'inquiètent... Une pensée qui tourne ? Elle s'envole doucement et se pose sur le nuage... Une autre ? Elle s'envole aussi... Le nuage s'éloigne petit à petit, emportant avec lui tout ce qui tournait dans ta tête... et ton corps devient de plus en plus lourd, de plus en plus calme, posé confortablement dans ton lit...

Dessine Oscar, ou ce que tu ressens aujourd'hui



(espace libre pour dessiner)

Mon affirmation positive du jour



« Mes pensées peuvent se poser, comme des feuilles sur un arbre, et je peux me reposer. »

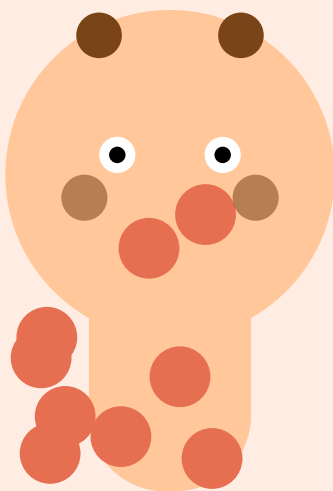
Mon petit défi pour demain

Ce soir, avant de dormir, je dépose une inquiétude sur un petit papier, pour la laisser se reposer.

Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e) pour...

Petit mot d'encouragement de papa/maman :

N°4



Zoé la Girafe

Émotion explorée : Peur d'être différente



Zoé est beaucoup, beaucoup plus grande que tous ses amis de la savane. Sa tête dépasse même le sommet des buissons ! Parfois, elle voudrait être petite comme les autres, pour ne plus se sentir à part.

Un jour, un bébé zèbre reste coincé, effrayé, en haut d'un rocher trop élevé. Tout le monde s'agite en bas, personne ne peut l'atteindre.



Zoé s'approche tranquillement et, grâce à son long cou, elle attrape doucement le petit zèbre et le repose en sécurité. Tous les animaux applaudissent : « Merci Zoé, sans ta grande taille, on n'y serait jamais arrivés ! »

Ce soir-là, Zoé regarde son reflet dans la mare. Elle se trouve toujours très grande... mais pour la première fois, elle se sent surtout très utile. Être différente, ça peut aussi être un super-pouvoir.

Ce que ressent...



Zoé ressent...

Zoé se sent parfois seule d'être si différente des autres. Mais elle découvre aussi de la fierté quand sa différence sert à quelque chose de beau.



Et toi, que peux-tu ressentir ?

Toi aussi, tu peux te sentir différent des autres enfants, plus timide, plus curieux, plus sensible. Ta différence n'est pas un problème à cacher : c'est une couleur en plus dans le monde.

Ma météo des émotions aujourd'hui :

☐ Content

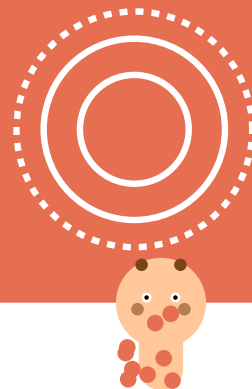
☐ Un peu inquiet

☐ Triste

☐ En colère

Exercice de sophrologie

Grandir comme un arbre



À pratiquer ensemble, debout ou assis :

1

Debout, les pieds bien ancrés dans le sol, comme des racines.

2

Inspire doucement en levant lentement les bras vers le ciel, comme des branches qui poussent.

3

Retiens l'air une seconde, tout en haut, bien étiré.

4

Souffle en abaissant doucement les bras, en te sentant fort et stable.

5

Répète 4 fois.

Astuce : pratiquez cet exercice ensemble, en miroir, pour donner l'exemple à votre enfant.

Douce relaxation à lire par le parent

À voix basse, lentement, avec des silences...

Ferme les yeux et imagine que tu es un grand et bel arbre... Tes pieds sont des racines profondes, bien accrochées à la terre, rien ne peut te faire tomber... Tes bras sont des branches qui montent haut, très haut vers le ciel, vers le soleil... Chaque chose qui te rend différent des autres arbres — ta forme, tes feuilles, ta couleur — est justement ce qui rend la forêt si belle et si riche... Sens la force tranquille qui monte de tes racines jusqu'au bout de tes branches...

Dessine Zoé, ou ce que tu ressens aujourd'hui



(espace libre pour dessiner)

Mon affirmation positive du jour



« Ma différence est une richesse, pas un problème. »

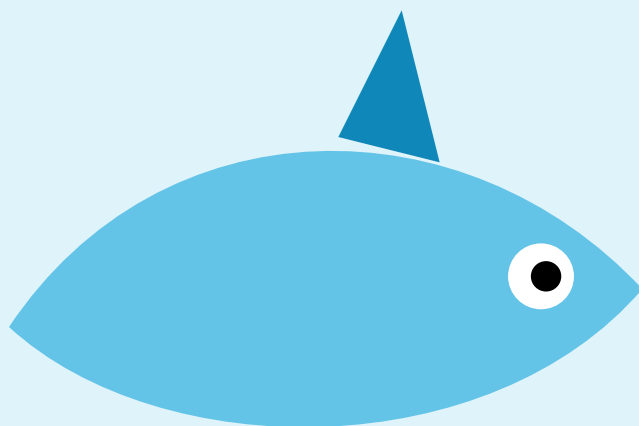
Mon petit défi pour demain

Aujourd'hui, je remarque une chose qui me rend unique, et j'en suis fier.

Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e) pour...

Petit mot d'encouragement de papa/maman :

N°5



Malo le Petit Dauphin

Émotion explorée : Il change d'école



Malo nageait tous les jours avec sa bande de copains dauphins, dans leur lagon bleu turquoise. Mais sa famille a dû déménager vers un nouveau récif, loin, très loin. Malo a l'impression d'avoir perdu tous ses amis d'un coup.

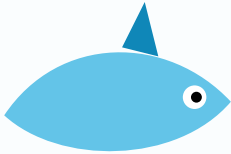
Dans son nouveau lagon, tout lui semble étrange : les couleurs, les courants, les bruits. Il reste seul dans son coin, la nageoire basse.



Une vieille tortue de mer lui montre alors un banc de petits poissons multicolores qui jouent près des coraux : « Regarde, Malo. Dans chaque océan, il existe toujours un nouveau groupe prêt à s'amuser. Il suffit parfois d'un premier battement de nageoire. »

Malo s'approche doucement, timide. Un jeune dauphin lui fait un clin d'œil et l'invite à jouer à cache-cache dans les coraux. Malo comprend que son cœur a assez de place pour garder ses anciens amis... et pour en accueillir de nouveaux.

Ce que ressent...



Malo ressent...

Malo se sent triste d'avoir quitté ses amis, et un peu perdu dans cet endroit inconnu. C'est normal de ressentir de la tristesse ET de la curiosité en même temps.



Et toi, que peux-tu ressentir ?

Toi aussi, changer d'école ou de classe peut te rendre triste de laisser des amis derrière toi. Cette tristesse ne t'empêche pas de te faire de nouveaux copains, petit à petit.

Ma météo des émotions aujourd'hui :

☐ Content

☐ Un peu inquiet

☐ Triste

☐ En colère

Exercice de sophrologie

Les vagues



À pratiquer ensemble, debout ou assis :



1

Assis, ferme les yeux et imagine une vague qui monte doucement.

2

Inspire lentement par le nez pendant que la vague monte (5 secondes).

3

Fais une petite pause en haut de la vague (2 secondes).

4

Souffle doucement par la bouche pendant que la vague redescend (5 secondes).

5

Recommence 5 fois, en imaginant chaque vague plus calme que la précédente.

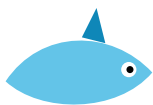
Astuce : pratiquez cet exercice ensemble, en miroir, pour donner l'exemple à votre enfant.

Douce relaxation à lire par le parent

À voix basse, lentement, avec des silences...

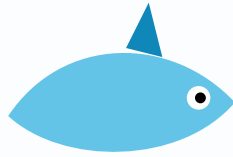
Ferme les yeux et imagine que tu nages dans une mer chaude et calme... L'eau te porte, douce comme une caresse... Devant toi apparaît une plage dorée, remplie de nouveaux copains qui te font signe de venir jouer... Tu n'as pas besoin de te presser, tu peux nager à ton rythme... À chaque mouvement de nageoire, tu te sens un peu plus léger, un peu plus curieux de découvrir ce nouvel endroit...

Dessine Malo, ou ce que tu ressens aujourd'hui



(espace libre pour dessiner)

Mon affirmation positive du jour



« Mon cœur a de la place pour garder mes anciens amis et pour en trouver de nouveaux. »

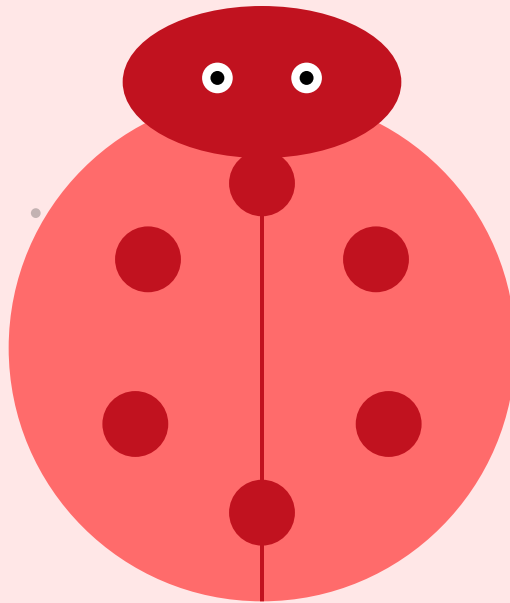
Mon petit défi pour demain

Aujourd'hui, je souris à une personne que je ne connais pas encore.

Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e) pour...

Petit mot d'encouragement de papa/maman :

N°6



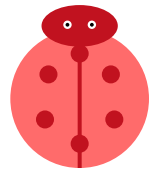
Chloé la Petite Coccinelle

Émotion explorée : Elle veut être parfaite



Chloé rêve d'avoir la plus belle carapace de toute la prairie, avec des points bien ronds et parfaitement alignés. Dès qu'elle rate un dessin ou trébuche en volant, elle s'énerve très fort contre elle-même.

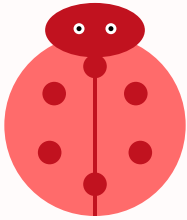
Un jour, en pleurant après avoir raté un looping, elle rencontre une vieille chenille pleine de sagesse, tranquillement posée sur une feuille.



« Regarde toutes les coccinelles de la prairie, lui dit la chenille. Aucune n'a le même nombre de points, ni la même forme. Certaines en ont sept, d'autres deux, d'autres douze en tout petit désordre. Et pourtant, elles sont toutes magnifiques. »

Chloé regarde ses propres points, un peu de travers, pas tout à fait ronds. Pour la première fois, elle sourit en les regardant. Elle comprend que ses petites imperfections font justement partie de sa beauté à elle.

Ce que ressent...



Chloé ressent...

Chloé ressent de la frustration et de la colère contre elle-même quand elle rate quelque chose. C'est un sentiment fort, mais il ne dit pas la vérité sur sa valeur.



Et toi, que peux-tu ressentir ?

Toi aussi, tu peux t'énerver fort quand tu te trompes ou que ton dessin ne ressemble pas à ce que tu voulais. Se tromper fait partie de l'apprentissage, pas de l'échec.

Ma météo des émotions aujourd'hui :

☐ Content

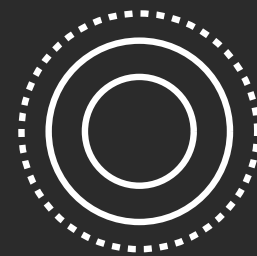
☐ Un peu inquiet

☐ Triste

☐ En colère

Exercice de sophrologie

Souffler sur la fleur



À pratiquer ensemble, debout ou assis :



1

Assieds-toi bien droit et imagine tenir une petite fleur dans tes mains.

2

Inspire doucement par le nez en sentant son parfum imaginaire.

3

Souffle très doucement, comme pour faire danser ses pétales sans les abîmer.

4

Recommence 5 fois, de plus en plus doucement, en relâchant tes épaules.

Astuce : pratiquez cet exercice ensemble, en miroir, pour donner l'exemple à votre enfant.

Douce relaxation à lire par le parent

À voix basse, lentement, avec des silences...

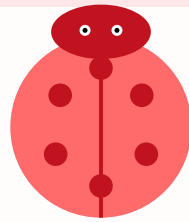
*Ferme les yeux et regarde, dans ta tête, ta propre petite carapace de coccinelle...
Chaque point représente une fois où tu as essayé quelque chose de nouveau,
même si ce n'était pas parfait... Certains points sont un peu de travers, un peu plus
gros, un peu plus petits... et c'est exactement ce qui rend ta carapace unique dans
toute la prairie... Regarde-la briller, avec toutes ses petites différences, sous le
soleil...*

Dessine Chloé, ou ce que tu ressens aujourd'hui



(espace libre pour dessiner)

Mon affirmation positive du jour



« Je n'ai pas besoin d'être parfait pour être formidable. »

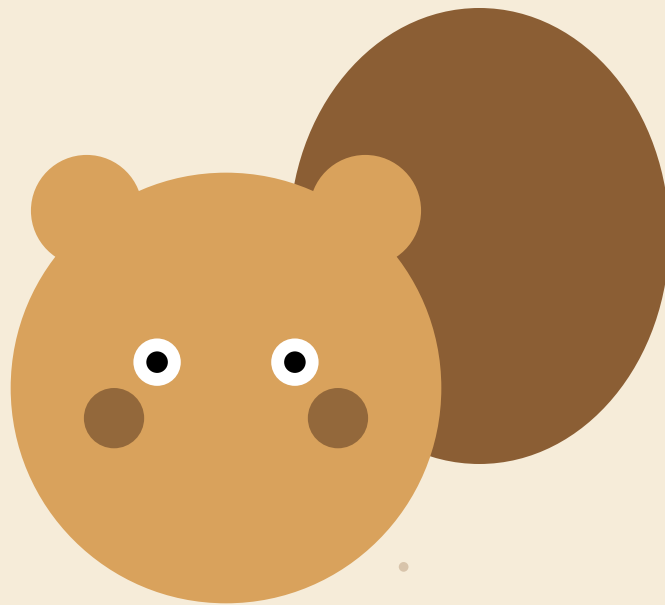
Mon petit défi pour demain

Aujourd'hui, si je me trompe, je respire un grand coup et je me dis : 'j'apprends'.

Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e) pour...

Petit mot d'encouragement de papa/maman :

N°7



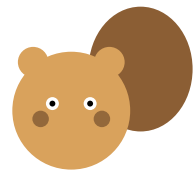
Tom le Petit Écureuil

Émotion explorée : Il a peur des évaluations



Tom adore récolter des glands, mais dès qu'il doit montrer son travail devant les autres écureuils — compter ses provisions, grimper le plus vite possible — son cœur se met à courir plus vite qu'un lapin.

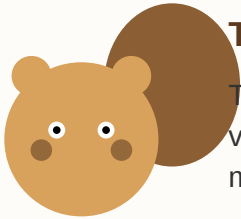
« Et si je n'y arrive pas ? Et si les autres réussissent mieux que moi ? » se demande-t-il chaque matin.



Sa grand-mère écureuil lui montre alors un tout petit gland, tombé au pied d'un immense chêne. « Ce chêne géant a commencé exactement comme ce petit gland. Il n'est pas devenu un arbre immense en une seule journée. Il a poussé, petit à petit, jour après jour, sans jamais se comparer aux autres arbres. »

Tom regarde le petit gland dans sa patte, puis le chêne immense au-dessus de lui. Il comprend qu'il est, lui aussi, en train de pousser, à son propre rythme. Ce jour-là, il participe à l'évaluation, un peu tremblant, mais fier d'avoir essayé.

Ce que ressent...



Tom ressent...

Tom ressent un stress très fort avant une évaluation, avec un cœur qui bat vite et des mains moites. C'est une réaction normale du corps face à un moment important.



Et toi, que peux-tu ressentir ?

Toi aussi, ton corps peut réagir fort avant un contrôle ou un exercice devant les autres. Ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est juste ton corps qui se prépare, parfois un peu trop fort.

Ma météo des émotions aujourd'hui :

☐ Content

☐ Un peu inquiet

☐ Triste

☐ En colère

Exercice de sophrologie

La respiration de l'arbre



À pratiquer ensemble, debout ou assis :



1

Debout, imagine que tes pieds sont des racines profondes dans la terre.

2

Inspire lentement en comptant jusqu'à 4, en sentant la sève monter dans tes jambes.

3

Souffle lentement en comptant jusqu'à 6, en sentant tes épaules se relâcher.

4

Répète 5 fois en pensant : 'je pousse à mon rythme'.

Astuce : pratiquez cet exercice ensemble, en miroir, pour donner l'exemple à votre enfant.

Douce relaxation à lire par le parent

À voix basse, lentement, avec des silences...

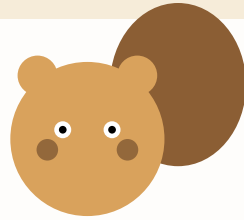
Ferme les yeux et imagine que tu tiens un tout petit gland dans le creux de ta main... Ce gland contient déjà, tout au fond, un immense et magnifique chêne... Il n'a besoin de rien prouver aujourd'hui : il grandira, jour après jour, tranquillement... Toi aussi, tu portes en toi tout ce dont tu as besoin pour grandir... Chaque évaluation n'est qu'un tout petit moment, une goutte de pluie sur ton chemin, pas la mesure de qui tu es vraiment...

Dessine Tom, ou ce que tu ressens aujourd'hui



(espace libre pour dessiner)

★
Mon affirmation positive du jour ★



« Je grandis à mon propre rythme, comme un chêne qui pousse doucement. »

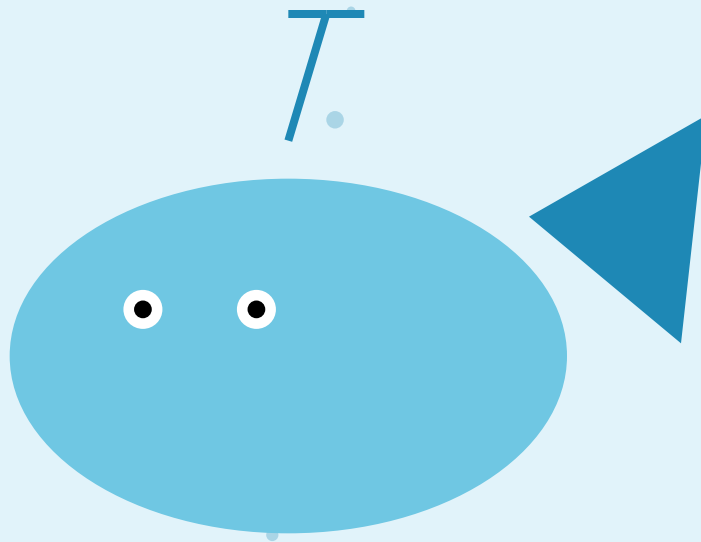
★
Mon petit défi pour demain

Aujourd'hui, j'essaie sans me comparer aux autres, juste pour progresser un peu.

Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e) pour...

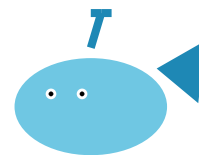
Petit mot d'encouragement de papa/maman :

N°8



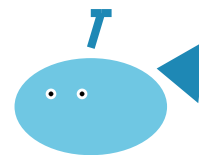
Mila la Petite Baleine

Émotion explorée : Elle ressent les émotions des autres



Mila a un cœur immense, aussi grand que l'océan. Dès qu'un poisson autour d'elle est triste, elle se sent triste aussi. Quand quelqu'un pleure, ses propres yeux se remplissent de larmes, même si ce n'est pas son chagrin à elle.

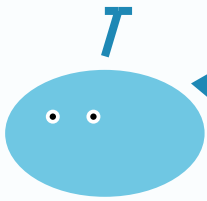
Un jour, tout un banc de sardines pleure après une tempête. Mila se sent submergée, comme si toute cette tristesse était devenue la sienne, trop lourde à porter seule.



Un vieux poulpe sage, expert en bulles magiques, lui enseigne un secret : « Souffle une jolie bulle transparente tout autour de ton cœur. Cette bulle laisse entrer la gentillesse et l'amour, mais elle garde dehors les émotions qui ne t'appartiennent pas. »

Mila souffle sa première bulle protectrice. Elle peut alors écouter la tristesse des sardines, les réconforter avec douceur... sans se noyer dans leur chagrin. Elle garde son grand cœur ouvert, tout en le protégeant.

Ce que ressent...



Mila ressent...

Mila ressent très fort les émotions des autres, parfois au point de se sentir épuisée. Avoir un grand cœur sensible est une richesse qui a aussi besoin d'être protégée.



Et toi, que peux-tu ressentir ?

Toi aussi, tu peux être triste quand un copain est triste, ou stressé quand tes parents le sont. Tu as le droit de les aider sans porter leurs émotions à leur place.

Ma météo des émotions aujourd'hui :

☐ Content

☐ Un peu inquiet

☐ Triste

☐ En colère

Exercice de sophrologie

Faire des bulles



À pratiquer ensemble, debout ou assis :



1

Assis confortablement, imagine tenir un petit bâton à bulles.

2

Inspire doucement par le nez.

3

Souffle très lentement par la bouche en imaginant une grosse bulle qui grossit devant toi.

4

Regarde la bulle s'envoler, emportant ce qui est trop lourd pour toi aujourd'hui.

5

Recommence 5 fois.

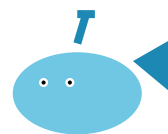
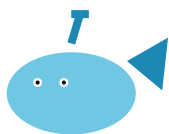
Astuce : pratiquez cet exercice ensemble, en miroir, pour donner l'exemple à votre enfant.

Douce relaxation à lire par le parent

À voix basse, lentement, avec des silences...

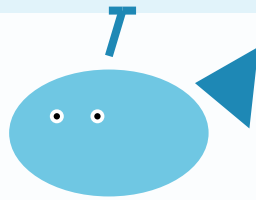
Ferme les yeux et imagine une bulle transparente, brillante, qui apparaît tout autour de ton cœur... Cette bulle est magique : elle laisse passer tous les câlins, toute la tendresse, toute la joie... mais elle garde dehors les soucis qui appartiennent aux autres... Tu peux voir les émotions des gens autour de toi, les comprendre, les aider avec douceur, sans qu'elles n'entrent complètement en toi... Ton cœur reste grand, ouvert et protégé en même temps...

Dessine Mila, ou ce que tu ressens aujourd'hui



(espace libre pour dessiner)

Mon affirmation positive du jour



« Je peux aider les autres sans porter leurs émotions à leur place. »

Mon petit défi pour demain

Aujourd'hui, si je ressens l'émotion d'un ami, je respire et j'imagine ma bulle protectrice.

Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e) pour...

Petit mot d'encouragement de papa/maman :

N°9



Pablo le Petit Panda

Émotion explorée : Il n'aime pas les changements



Pablo aime que tout reste pareil : la même clairière de bambous, les mêmes horaires, les mêmes visages familiers. Alors quand on lui annonce une nouvelle maîtresse et une nouvelle classe, tout son corps se raidit.

« Pourquoi tout doit-il changer ? » grogne-t-il en serrant fort une tige de bambou entre ses pattes.



Sa maman panda l'emmène observer la forêt de bambous après la pluie. « Regarde, lui dit-elle, chaque tige de bambou plie dans le vent, dans une direction différente. Aucune ne casse, parce qu'aucune ne reste rigide. Ce sont celles qui plient qui survivent aux plus grosses tempêtes. »

Pablo regarde les bambous danser doucement dans le vent. Il essaie, lui aussi, de plier un peu, d'imaginer sa nouvelle classe avec un peu de curiosité plutôt qu'avec seulement de la peur. Le changement lui semble soudain un peu moins effrayant.

Ce que ressent...



Pablo ressent...

Pablo se sent en colère et raide face au changement, parce qu'il a besoin de repères stables pour se sentir en sécurité. Ce besoin est tout à fait légitime.



Et toi, que peux-tu ressentir ?

Toi aussi, tu peux détester les changements d'habitudes. Cela ne fait pas de toi quelqu'un de difficile : cela veut juste dire que tu as besoin d'un peu plus de temps pour t'adapter.

Ma météo des émotions aujourd'hui :

☐ Content

☐ Un peu inquiet

☐ Triste

☐ En colère

Exercice de sophrologie

Le bambou qui plie



À pratiquer ensemble, debout ou assis :



1

Debout, les bras le long du corps, imagine être une tige de bambou.

2

Inspire doucement en te penchant très légèrement d'un côté, sans forcer.

3

Souffle en revenant tout doucement au centre.

4

Recommence de l'autre côté, en imaginant le vent qui te fait danser sans te casser.

5

Répète 4 fois de chaque côté.

Astuce : pratiquez cet exercice ensemble, en miroir, pour donner l'exemple à votre enfant.

Douce relaxation à lire par le parent

À voix basse, lentement, avec des silences...

Ferme les yeux et imagine une forêt de bambous verts, juste après la pluie... Le vent se lève doucement et chaque tige se met à danser, à plier, dans une direction différente... Aucune ne casse, parce qu'aucune ne cherche à rester parfaitement immobile... Imagine que toi aussi, tu es une tige souple : les changements autour de toi sont comme ce vent, ils te font plier un instant, mais ils ne peuvent pas te briser... Tu retrouves toujours ton équilibre, un peu plus fort qu'avant...

Dessine Pablo, ou ce que tu ressens aujourd'hui



(espace libre pour dessiner)

Mon affirmation positive du jour



« Je peux plier face aux changements, sans me casser. »

Mon petit défi pour demain

Aujourd'hui, j'accueille un petit changement dans ma journée avec curiosité plutôt qu'avec peur.

Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e) pour...

Petit mot d'encouragement de papa/maman :

N°10



Emma la Petite Licorne

Émotion explorée : Elle manque de confiance



Emma regarde les autres licornes de la vallée voler plus haut, courir plus vite, briller plus fort. « Je ne suis pas aussi douée qu'elles », pense-t-elle chaque jour, la tête basse.

Un soir, perdue dans la forêt enchantée à la tombée de la nuit, elle rencontre une vieille luciole scintillante qui semble porter sa propre petite lumière depuis toujours.



« Regarde le ciel, Emma, lui dit la luciole. Chaque étoile brille d'une lumière différente, et pourtant aucune n'essaie de ressembler à sa voisine. Toi aussi, tu portes en toi une lumière bien à toi, unique dans toute la vallée. »

Emma touche sa corne, doucement. Pour la première fois, elle sent une petite chaleur y naître, comme une étincelle qui s'allume. Elle comprend qu'elle n'a pas besoin de briller comme les autres : elle a juste besoin de laisser sa propre lumière s'allumer.

Ce que ressent...



Emma ressent...

Emma se sent souvent 'moins bien' que les autres licornes, avec un pincement au cœur quand elle se compare. Ce sentiment de doute est fréquent, même chez les êtres les plus extraordinaires.



Et toi, que peux-tu ressentir ?

Toi aussi, tu peux penser que les autres enfants sont meilleurs que toi en dessin, en sport ou en lecture. Ta valeur ne se mesure pas en comparaison avec les autres.

Ma météo des émotions aujourd'hui :

☐ Content

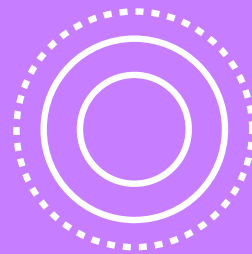
☐ Un peu inquiet

☐ Triste

☐ En colère

Exercice de sophrologie

Respiration arc-en-ciel



À pratiquer ensemble, debout ou assis :



1

Assis, imagine un arc-en-ciel au-dessus de toi, avec 7 couleurs.

2

Inspire doucement en imaginant la couleur rouge qui entre en toi.

3

Souffle doucement en imaginant cette couleur qui te réchauffe le cœur.

4

Continue avec chaque couleur de l'arc-en-ciel (orange, jaune, vert, bleu, indigo, violet), une respiration par couleur.

Astuce : pratiquez cet exercice ensemble, en miroir, pour donner l'exemple à votre enfant.

Douce relaxation à lire par le parent

À voix basse, lentement, avec des silences...

Ferme les yeux et pose ta main sur ton front, à l'endroit où pousserait ta petite corne magique... Imagine une minuscule étincelle qui s'allume tout au bout... Cette lumière est unique, elle n'appartient qu'à toi, personne d'autre au monde n'en a une pareille... Elle grandit doucement à chaque respiration, elle illumine ton visage, puis ton cœur, puis tout ton corps... Tu n'as besoin de rien copier chez personne : ta lumière, à toi, suffit amplement pour éclairer ton chemin...

Dessine Emma, ou ce que tu ressens aujourd'hui



(espace libre pour dessiner)

Mon affirmation positive du jour



« Je porte en moi une lumière unique, qui n'appartient qu'à moi. »

Mon petit défi pour demain

Aujourd'hui, je note une chose que j'aime chez moi, sans me comparer à personne.

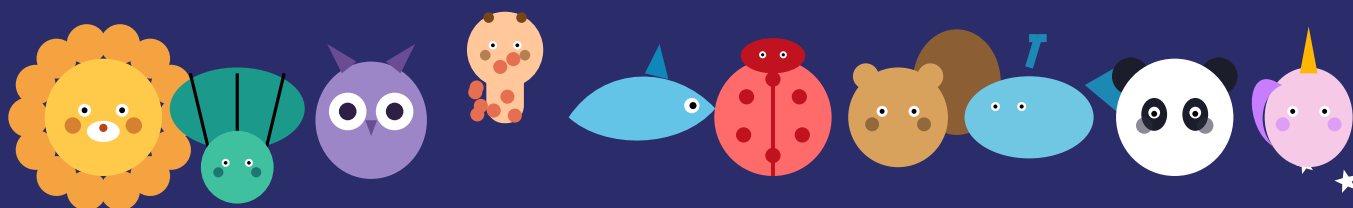
Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e) pour...

Petit mot d'encouragement de papa/maman :

Mon calendrier des 30 jours

J1 ☐ histoire ☐ respiration	J2 ☐ histoire ☐ respiration	J3 ☐ histoire ☐ respiration	J4 ☐ histoire ☐ respiration	J5 ☐ histoire ☐ respiration	J6 ☐ histoire ☐ respiration
J7 ☐ histoire ☐ respiration	J8 ☐ histoire ☐ respiration	J9 ☐ histoire ☐ respiration	J10 ☐ histoire ☐ respiration	J11 ☐ histoire ☐ respiration	J12 ☐ histoire ☐ respiration
J13 ☐ histoire ☐ respiration	J14 ☐ histoire ☐ respiration	J15 ☐ histoire ☐ respiration	J16 ☐ histoire ☐ respiration	J17 ☐ histoire ☐ respiration	J18 ☐ histoire ☐ respiration
J19 ☐ histoire ☐ respiration	J20 ☐ histoire ☐ respiration	J21 ☐ histoire ☐ respiration	J22 ☐ histoire ☐ respiration	J23 ☐ histoire ☐ respiration	J24 ☐ histoire ☐ respiration
J25 ☐ histoire ☐ respiration	J26 ☐ histoire ☐ respiration	J27 ☐ histoire ☐ respiration	J28 ☐ histoire ☐ respiration	J29 ☐ histoire ☐ respiration	J30 ☐ histoire ☐ respiration

Bravo pour tout ce chemin parcouru !



Petit à petit, une histoire après l'autre, vous avez appris à respirer ensemble, à nommer vos émotions et à vous encourager mutuellement. Gardez ce journal à portée de main : il pourra vous accompagner bien au-delà de la rentrée, à chaque fois qu'un peu de courage sera nécessaire.

« Le courage, c'est un tout petit pas malgré la peur. »