



UNE RENTRÉE SEREINE POUR MON ENFANT



Un guide alliant sophrologie, numérologie et Fleurs de Bach pour accompagner votre enfant en douceur.

1 LA RESPIRATION DE LA FLEUR

Un exercice tout simple pour se calmer et se détendre.

- Assieds-toi confortablement et imagine une jolie fleur dans tes mains.
- Inspire doucement par le nez en sentant son parfum...
- Souffle lentement par la bouche comme si tu faisais voler un pétale.



À refaire 5 fois.

3 LE PETIT RITUEL DU MATIN

- Je prends 3 grandes respirations.
- Je souris.
- Je me tiens droit comme un super-héros.
- Je pense à un joli souvenir.
- Je me répète :

*Je suis capable.
Je peux demander de l'aide.
Je vais passer une belle journée.*



2 L'EXERCICE DU SPAGHETTI

Un exercice de respiration ludique pour t'aider à te calmer.

- 1 Inspire par le nez en contractant tous tes muscles : tu es un **SPAGHETTI CRU** !
(serre les poings, les bras, les jambes, les épaules, le visage...)
- 2 Bloque ta respiration quelques secondes.
- 3 Souffle lentement par la bouche et relâche tout ton corps : tu deviens un **SPAGHETTI CUIT** !
Laisse-toi aller, tout est souple.



À refaire 3 fois.

4 ASTUCES POUR LES SÉPARATIONS DIFFICILES

- ✓ Un rituel de départ rassurant (bisou, câlin, mot doux).
- ✓ Une phrase encourageante : "Je pense à toi, je viens te chercher après l'école."
- ✓ Un objet rassurant dans le sac (doudou, pierre, photo...).
- ✓ Se souvenir que les émotions passent et que l'enfant s'adapte.



5 LES FLEURS DE BACH DE LA RENTRÉE



Mimulus

Pour les peurs connues (nouvelle école, maîtresse, cantine...).



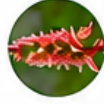
Aspen

Pour les inquiétudes ou angoisses diffuses.



Walnut

Pour accompagner les changements et les nouvelles étapes.



Larch

Lorsque l'enfant manque de confiance en lui.



White Chestnut

Quand les pensées tournent en boucle.



Star of Bethlehem

Après un changement difficile ou une rentrée vécue comme un choc émotionnel.

Rescue®

Pour un stress ponctuel, notamment le jour de la rentrée.



6

LES 2 NOMBRES CLÉS DE MON ENFANT EN NUMÉROLOGIE



SON SUPER POUVOIR À DÉVELOPPER

Regardez le jour de naissance.

Additionnez les nombres du jour de naissance pour obtenir un nombre entre 1 et 9, on garde 11 et 22.

JOUR SON SUPER POUVOIR À DÉVELOPPER

- | JOUR | SON SUPER POUVOIR À DÉVELOPPER |
|------|--------------------------------|
| 1 | Oser • Décider |
| 2 | Écouter • Coopérer |
| 3 | Créer • S'exprimer |
| 4 | Construire • Persévérer |
| 5 | Explorer • S'adapter |
| 6 | Prendre soin • Rassurer |
| 7 | Observer • Comprendre |
| 8 | Agir • Se dépasser |
| 9 | Partager • Encourager |
| 11 | Inspirer • Intuition |
| 22 | Construire • Réaliser |

SON BESOIN FORMATIF

(de la naissance à 25 ans environ)

Regardez le mois de naissance.

- | MOIS | SON BESOIN FORMATIF |
|---------------|---|
| Janvier (1) | Agir • Commencer |
| Février (2) | Être rassuré • Coopérer |
| Mars (3) | Jouer • S'exprimer |
| Avril (4) | Des repères • De la stabilité |
| Mai (5) | Bouger • Découvrir |
| Juin (6) | Se sentir aimé • Encouragé |
| Juillet (7) | Su calme • Comprendre |
| Août (8) | Se sentir capable • Être responsabilisé |
| Septembre (9) | Donner du sens • Partager |
| Octobre (10) | Agir • Entreprendre |
| Novembre (11) | Être écouté • Faire confiance à son intuition |
| Décembre (12) | Créer • S'exprimer |



Hélène Jahier

Sophrologue • Numérologue
Conseillère en Fleurs de Bach

06 07 17 81 97

helene.jahier@gmail.com

