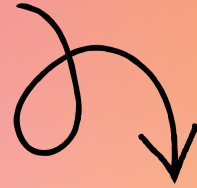


**SUPER
CHILL**



LE KIT DE LA RENTRÉE

Super Chill fête la rentrée !



LE KIT DE LA RENTRÉE

C'est la rentrée : retrouvez votre chill en une semaine chrono !

Pour les adultes

Nouvel·le enseignant·e, nouveaux copains, nouvelles règles : la première semaine d'école est un sacré grand huit émotionnel. Et tous les enfants n'ont pas envie de faire un grand discours pour en parler. Certains vous racontent tout le film au dîner, d'autres lâchent un timide « ça allait » en haussant les épaules.

Avec Le Kit de la Rentrée, vous vous offrez une parenthèse complice pendant 7 jours d'école. Pas d'interrogatoire surprise, juste une petite exploration amusante dans la tête d'un enfant.

Comment ça marche ?

- Faites une micropause chaque jour pour une activité rapide.
- Accordez-vous 10 minutes, au coin de la table ou juste avant d'éteindre la lumière.
- Zéro pression : il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.
- L'option magique : si votre enfant ne trouve pas ses mots, proposez-lui d'attraper ses feutres !

Amusez-vous bien avec votre « superchiller » en herbe !



JOUR 1

Aujourd'hui, c'était une journée ☆☆☆☆☆

Date

Comment t'es-tu senti-e?
plusieurs choix possibles:



Content-e



En colère



Effrayé-e



Bien



Nerveux-se



Fatigué-e



Triste



Occupé-e

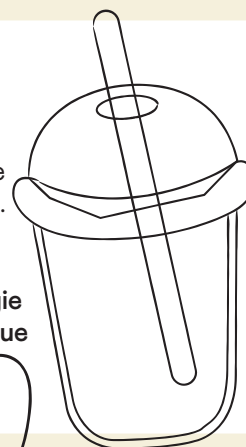


Grognon

Un truc chouette que j'ai vu aujourd'hui...

Quelles émotions as-tu ressenties aujourd'hui ? Mets-les toutes dans le smoothie et donne-leur des couleurs différentes. Un peu de joie, de la colère et peut-être aussi un brin de tristesse.

Invente-lui un nom rigolo ! Le smoothie PÊCHE-d'enfer (quand tu as une énergie de dingue) ou le smoothie MELONcolique (quand tu es un peu triste) ?



JOUR 2

Aujourd'hui, c'était une journée ☆☆☆☆☆

Date

Comment t'es-tu senti-e?
plusieurs choix possibles:



Content-e



En colère



Effrayé-e



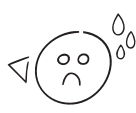
Bien



Nerveux-se



Fatigué-e



Triste



Occupé-e



Grognon

Quelque chose que j'ai bien géré aujourd'hui...

Pense à quelqu'un que tu as vu aujourd'hui. Qu'est-ce que cette personne a fait, sans rien dire, qui t'a permis de voir ce qu'elle ressentait ? Dessine ou écris ce que tu as vu !

Par exemple : la maîtresse avait le visage tout rouge. Je crois qu'elle était vraiment en colère parce qu'on ne l'écoutait pas.



JOUR 3

Aujourd'hui, c'était une journée ☆☆☆☆☆

Date

Comment t'es-tu senti-e?
plusieurs choix possibles:



Content-e



En colère



Effrayé-e



Bien



Nerveux-se



Fatigué-e



Triste



Occupé-e



Grognon

Ça s'est vraiment bien passé aujourd'hui...

Repense à un moment où tu t'es senti-e un peu pressé-e ou tendue. Par exemple :
« Je dois faire mes devoirs, mais j'ai aussi entraînement de foot... »

Fais un dessin rigolo où tu fais les deux choses en même temps !



JOUR 4

Aujourd'hui, c'était une journée ☆☆☆☆☆

Date

Comment t'es-tu senti-e?
plusieurs choix possibles:



Content-e



En colère



Effrayé-e



Bien



Nerveux-se



Fatigué-e



Triste



Occupé-e



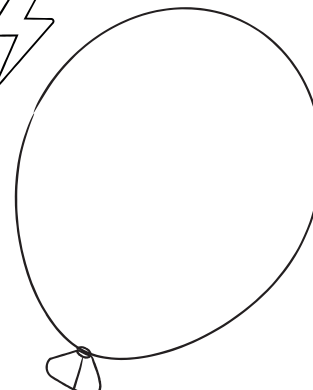
Grognon

Quelqu'un qui a rendu ma journée plus belle aujourd'hui...

Parfois, une émotion arrive et tu te sens très bien avec elle. Mais parfois, une émotion arrive et tu préférerais la repousser ou l'oublier. Tout le monde fait ça parfois !

Écris les émotions que tu trouves difficiles ou bêtes à l'intérieur du ballon.

Imagine que tu remercies ces émotions pour ce qu'elles voulaient te dire, et envoie-les dans le ciel avec le ballon. Laisse-les partir !



JOUR 5

Aujourd'hui, c'était une journée ☆☆☆☆☆

Date

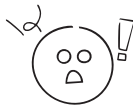
Comment t'es-tu senti-e?
plusieurs choix possibles:



Content-e



En colère



Effrayé-e



Bien



Nerveux-se



Fatigué-e



Triste



Occupé-e



Grognon

Je suis fier-ère de moi parce que...

Quelles choses ont été agréables, amusantes et se sont bien passées aujourd'hui ? Écris 3 choses qui t'ont rendu-e heureux-se :

1.

2.

3.

(Par exemple : « On a mangé de la pizza ! » ou « On a fait un jeu ensemble ce soir. »)



JOUR 6

Aujourd'hui, c'était une journée ☆☆☆☆☆

Date

Comment t'es-tu senti-e?
plusieurs choix possibles:



Content-e



En colère



Effrayé-e



Bien



Nerveux-se



Fatigué-e



Triste



Occupé-e



Grognon

Le rayon de soleil du jour, c'était...

Repense aux derniers jours qui viennent de passer. Est-ce qu'il y a eu un moment où tu t'es senti-e un peu fatigué-e ? Qu'est-ce que tu as fait à ce moment-là ?

Dessine ou raconte ce moment-là !

(Par exemple : « Après l'école, j'étais un peu fatigué-e, alors j'ai lu un livre sur le canapé. »)



JOUR 7

Aujourd'hui, c'était une journée ✨ ✨ ✨ ✨ ✨

Date

Comment t'es-tu senti-e?
plusieurs choix possibles:



Content-e



En colère



Effrayé-e



Bien



Nerveux-se



Fatigué-e



Triste



Occupé-e

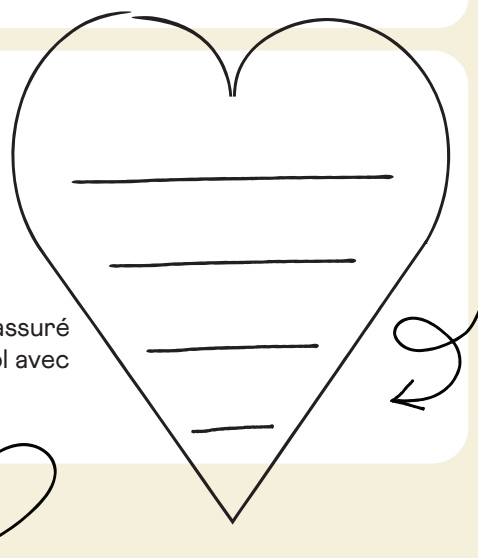


Grognon

Aujourd'hui, j'ai appris que...

Pense à aujourd'hui et
écris-toi quelque chose de
gentil :

(Par exemple : « J'ai vraiment assuré
en EPS. » ou : « J'avais l'air cool avec
mes nouvelles baskets. »)



Pour les adultes

Ce mini-carnet d'activités, **Le Kit de la Rentrée**, s'achève après 7 jours. Vous souhaitez continuer à découvrir ensemble ce qui se passe dans la tête de votre enfant ? Avec **l'application gratuite Super Chill**, vous pouvez entraîner les super pouvoirs de son esprit dès 6 ans. Les exercices aident à retrouver son calme, apprennent de petits rituels et mettent le corps en mouvement. Et pas de panique : personne n'aura à rester assis en tailleur pendant des heures !

Ce mini-carnet d'activités a créé des conversations plus riches avec votre enfant ? Téléchargez gratuitement l'application Super Chill ci-dessous et continuez ensemble à développer vos super pouvoirs.

