

HoomKid

LE GUIDE DES PARENTS



HoomKid

LE GUIDE DES PARENTS

Sommaire

Préface.....	p.4	
Comprendre son enfant.....	p.6	
Utiliser HoomKid.....	p.10	
Contenus.....	p.12	
p.16 LA JOIE	p.20 LA CONFIANCE EN SOI	p.24 LA COLÈRE
p.28 LA SÉRÉNITÉ	p.32 LA PEUR	p.36 LA TRISTESSE
Questions fréquentes.....	p.40	
Emploi & dépannage.....	p.42	
Avertissement.....	p.43	
Conditions de garantie.....	p.44	
Contact.....	p.45	

Préface

Écrite par Élisabeth Couzon, psychologue clinicienne, spécialiste de la gestion du stress et des émotions chez l'enfant. Auteure de méditations pour HoomKid, tirées des livres *Méditons avec nos enfants* écrit en collaboration avec Charlotte Ribault aux éditions ESF et *50 activités pour aider votre enfant à grandir heureux* écrit avec Angeline Desprez aux éditions Eyrolles.

Votre enfant dans sa journée vit des émotions intenses plus ou moins exprimées. Ces émotions sont dans des registres variés, classées en grandes familles d'émotions universelles : la peur, la colère, la tristesse, la joie et aussi des émotions apprises appelées émotions sociales : la confiance en soi, la sérénité, la honte, la culpabilité, l'envie, l'hostilité...

La vie émotionnelle de vos enfants est mouvante et mouvementée. Il est nécessaire de les aider à y voir clair et à se familiariser avec.

De quelle façon ? En nommant les émotions, en lui laissant le temps de les ressentir dans son corps, en le laissant exprimer ses ressentis (même si ce ne sont pas les mêmes que vous !), car toutes les émotions sont acceptables... Par contre, tous les comportements ne le sont pas ! Être en colère est une émotion admissible mais taper sur les autres ne l'est pas !

Les émotions délivrent toutes un message sur les besoins de votre enfant. Ces messages sont des radars qui vont orienter votre façon de réagir pour l'aider à ce que la vague émotionnelle redescende à un niveau plus facile pour lui :

Quand il ressent de la joie,
il a besoin de la maintenir et de la partager.

Quand il ressent de la colère,
il a besoin de s'exprimer.
Frustré face à une limite, c'est important d'en parler.

Quand il ressent de la peur,
il a besoin d'être rassuré.

Quand il ressent de la tristesse,
il a besoin de réconfort.



Le sommeil des enfants mérite une attention particulière pour tout parent. De sa qualité et de sa quantité dépendra l'humeur de votre enfant dans sa journée. Votre enfant doit pouvoir dormir suffisamment car il grandit. Les études sur le sommeil montrent que les deux premiers tiers de la nuit favorisent la croissance physique et le dernier tiers s'occupe principalement de la restructuration psychique de l'enfant (phase de rêves). Une nuit écourtée l'empêche donc de trouver son équilibre émotionnel.

La journée émotionnelle de votre enfant va conditionner son sommeil : rapidité d'endormissement, sommeil léger ou plus profond, réveils nocturnes et cauchemars. Et son sommeil va impacter le vôtre : si vous êtes réveillé par ses cauchemars, votre propre sommeil ne sera pas réparateur...

Les histoires extraordinaires que nous vous présentons ici sont le fruit de longues expériences auprès des enfants. L'enfant va s'identifier au personnage et va résoudre avec lui ses problématiques émotionnelles. Durant ses phases de rêve, au cours de chaque nuit, une réorganisation psychique va avoir lieu pour l'y aider. Ces histoires sont un voyage intérieur favorisant sa croissance et son épanouissement.

Comprendre son enfant

L'importance des émotions et leurs rôles dans le développement de l'enfant.

L'essor de la neuropédagogie.

La neuropédagogie c'est quoi ? Ce terme est utilisé lorsque la science et l'éducation se rencontrent. L'objectif est de créer des connexions cognitives et de mieux comprendre ce qui se passe dans le cerveau d'un enfant. Les émotions jouent un rôle essentiel dans notre quotidien, envers nous-mêmes et notre façon de réagir, mais aussi dans nos interactions avec les autres. Elles permettent aussi de faire le lien plus rapidement et donc d'améliorer la concentration et l'apprentissage, puisque le siège des émotions et du contrôle du système nerveux se trouve dans le cerveau.

À la découverte de l'intelligence émotionnelle.

L'intelligence émotionnelle est définie par trois principes : évaluer, reconnaître et exprimer ses émotions ainsi que celles des autres. Mais aussi être capable de réguler ses émotions et les utiliser pour guider sa pensée et ses actes. L'intelligence émotionnelle permet d'améliorer différents champs de compétences tels que la conscience et la maîtrise de soi, la motivation, l'empathie et les compétences sociales.



Accompagner un enfant dans sa conscience de lui-même, c'est tout d'abord l'écouter vraiment, sans le juger, sans le conseiller, sans tenter de le diriger, simplement en lui permettant de mettre des mots sur ce qu'il vit, en l'aidant à identifier, à accepter et à comprendre ce qui se passe en lui.



Isabelle Filliozat, auteure,
psychothérapeute et conférencière.

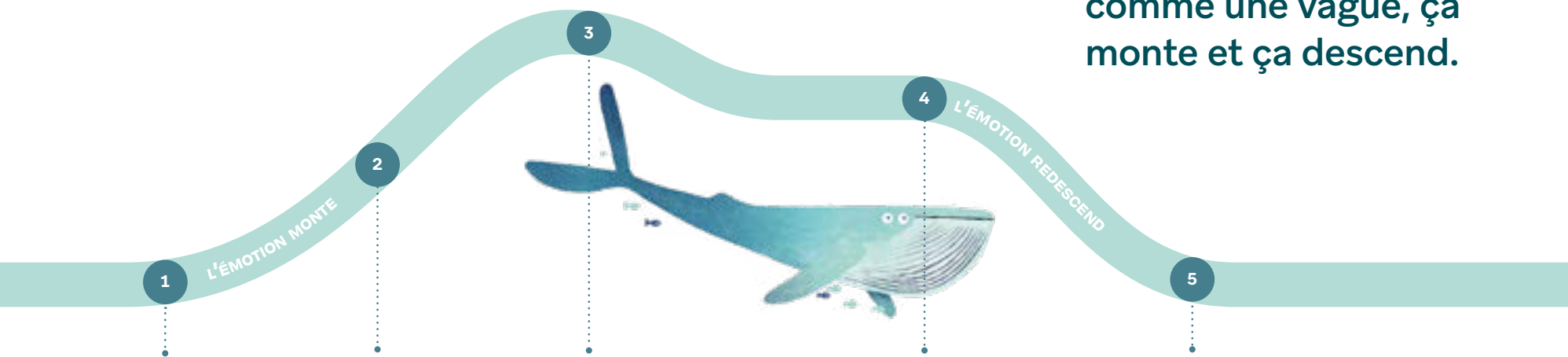
Comment l'émotion fonctionne-t-elle ?

L'enfant peut passer par différentes émotions au cours de la journée qui amènent des réflexions et du stress. C'est le cortex préfrontal qui joue le rôle de radar et qui permet d'améliorer la façon dont l'enfant va faire face à ce qu'il ressent. Les émotions peuvent donc nous orienter sur les besoins des enfants. La régulation émotionnelle passe par la communication et la bienveillance. Lorsque l'enfant s'exprime sur le sujet, cela diminue déjà son stress et lui permet de se sentir apaisé. De plus, il se sent considéré et ainsi gagnera en confiance.

Les bienfaits de l'éducation positive.

L'éducation positive est une approche qui s'appuie sur la psychologie positive, basée sur la motivation personnelle pour promouvoir l'apprentissage. Cela revient à encourager l'enfant plutôt qu'à le punir et trouver des solutions en se basant sur la confiance et la communication. On parle aussi d'éducation bienveillante ou de communication bienveillante.

Une émotion c'est
comme une vague, ça
monte et ça descend.



DÉCLENCHEUR EXTERNE/INTERNE

Il y a un contrôle à l'école et je me dis que je ne vais pas y arriver.

CHANGEMENTS DANS LE CORPS

J'ai le cœur qui bat plus vite, les mains moites, mal au ventre.

CHANGEMENT DU COMPORTEMENT

Je peux fuir, dire que je suis malade, rester figé ou devenir agressif.

AFFAIBLISSEMENT DE LA PENSÉE

Plus je pense ne pas y arriver, plus c'est difficile alors que je connais ma leçon.

IDENTIFICATION DE L'ÉMOTION

J'ai eu peur de rater mon contrôle mais c'était facile. C'est fini maintenant.

Utiliser HoomKid

ALLUMEZ

par un appui long.

CHOISISSEZ LE MODE CALME OU ÉVEIL

à l'aide du bouton poussoir.

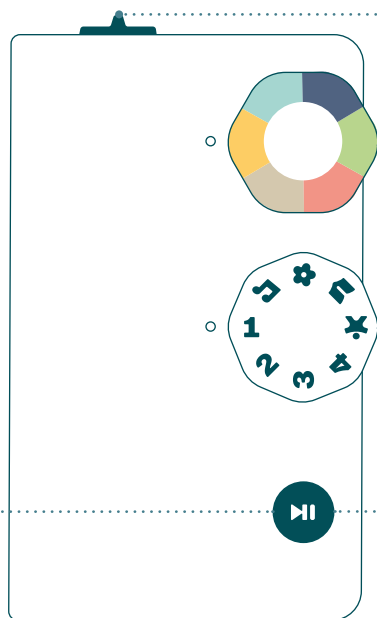
SÉLECTIONNEZ UN THÈME

en tournant la molette.

SÉLECTIONNEZ UNE HISTOIRE

en tournant la molette.

LANCEZ L'AUDIO par un appui court.



PRISE USB-C pour recharger HoomKid.

PRISE JACK pour brancher un casque.

VOLUME ajustable avec la molette.

Sélectionner son audio.

La sélection des audios se fait grâce à la combinaison d'un mode, d'un thème et d'une histoire. Voici le tableau des combinaisons qui vous aidera à faire votre choix.

Tableau des combinaisons

	😊 CALME	😁 ÉVEIL
1 2 3 4	Histoire Calme	Histoire Éveil
📖	Méditation de l'esprit	Conte philosophique
🧘	Méditation du corps	Yoga
🌸	Méditation	Méditation
🎵	Ambiance de la nature	Musique

La couleur des thèmes



Contenus

Nous avons imaginé nos contenus pour qu'ils s'intègrent au mieux dans votre quotidien.

Lorsque vous accompagnez votre enfant sur une activité, nous vous conseillons d'être pleinement présent pour lui durant l'exercice pour créer un réel échange. Le partage d'une expérience lui permet de créer du lien social et prendre confiance en lui.

Comment choisir ?

Il n'y a pas d'ordre à respecter dans la chronologie des histoires ou des activités. On peut choisir la couleur du thème en fonction de ce que l'enfant a ressenti dans sa journée. Il est également possible de commencer sa journée avec une médiation ou une position de yoga pour se donner de l'énergie !

Les modes Calme et éveil.

Deux modes sont disponibles : Calme et Éveil. Le mode Calme contient des activités plus relaxantes alors que le mode Éveil contient des activités énergisantes. Il est possible d'écouter un audio du mode Éveil pour se dynamiser ou se questionner sur des choses que l'enfant a ressenti dans la journée. Il peut aussi écouter un audio du mode Calme la journée pour se recentrer sur lui-même et revenir au calme après un moment riche en émotion.



Enrichir l'expérience.

Durant les activités ou les méditations, il est possible de suivre l'exercice en dessinant, afin de développer la créativité et l'imaginaire chez l'enfant. Tous les moyens d'expression sont conseillés : la peinture, les collages ou encore le modelage si l'envie se fait sentir.

La force des histoires

Chez Livlab, nous croyons au pouvoir des histoires. Elles aident au développement de l'imagination chez l'enfant par la réflexion, la mémorisation, l'imitation et la communication. Le fait d'écouter une histoire lui permet de construire son propre univers imaginaire et d'affiner sa créativité. Les histoires sont simples mais abordent des problématiques et thématiques profondes. Elles peuvent aider à libérer la parole et l'esprit sur certains problèmes ou questions que peut rencontrer votre enfant dans son quotidien. Verbaliser ce que l'on ressent aide au bien être personnel et aux relations inter-humaines.



Le pouvoir de la méditation

Chez les adultes comme chez les plus jeunes, la méditation est une activité extrêmement bénéfique à l'équilibre. L'enfant va apprendre que la méditation ce n'est pas rien faire, c'est se concentrer sur ce qui l'entoure, sur les émotions qu'il ressent et essayer de les comprendre pour mieux revenir au calme. Avec la méditation, les enfants augmentent leur capacité de concentration et leur bien-être. Cela passe par une pratique régulière de l'activité à intégrer dans la vie quotidienne, comme une routine.



Les réflexions philosophiques

Cette pratique très en vogue a déjà prouvé son efficacité sur les enfants dès le plus jeune âge. Ces textes ont pour but d'installer une véritable réflexion. Nous préconisons de les écouter en compagnie des parents, des frères et sœurs ou des amis pour en discuter ensemble. Vous pouvez approfondir le dialogue en amenant vos propres questions.



Les bienfaits du yoga

Le yoga est une activité idéale pour réduire les troubles de l'attention et de la concentration. Il permet à l'enfant d'être à l'écoute de son corps, de trouver son équilibre, de travailler des postures du corps et de développer sa souplesse. Avec le temps, il intégrera le contrôle de soi et la détente pour une meilleure qualité de vie.



Des musiques et ambiances

La part de l'imaginaire chez l'enfant est énorme. C'est pour cela que nous proposons des musiques et ambiances tirées de nos histoires. Elles peuvent être utilisées en fond sonore lors d'un jeu, pendant une méditation, une relaxation ou toutes autres activités.



1



Martine
le papillon
monarque

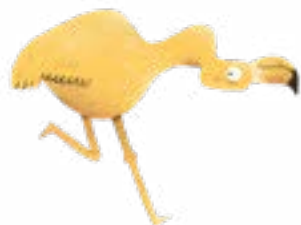
La liberté — 11 min

Martine, en attendant de sortir de sa chrysalide, s'imagine des choses pour tuer l'ennui et se sentir libre.

L'émerveillement — 11 min

Martine rencontre Simon, le bourdon bougon qui ne prend pas le temps. Elle lui apprend la patience et la contemplation.

2



Ali
le flamand rose

L'optimisme — 8 min

Ali est tourmenté ce matin, il se pose beaucoup de questions. Il aimerait pouvoir faire tant de choses ! Son grand-père va lui apprendre l'optimisme.

L'amour — 9 min

Ali a trouvé un trésor et cherche son amie Inès pour le lui montrer... ou même le lui offrir ! Il ne la trouve pas. Son inquiétude grandit. Serait-il amoureux ?

3



Gisèle
le colibri

Le rêve — 10 min

Ali est tourmenté ce matin, il se pose beaucoup de questions. Il aimerait pouvoir faire tant de choses ! Son grand-père va lui apprendre l'optimisme.

L'impatience — 12 min

Gisèle est impatiente, à peine sortie de son œuf qu'elle veut tout faire comme ses parents. Elle va apprendre que certaines choses ont besoin de temps pour qu'on les apprécie pleinement.

4



Arun
le perroquet

Le partage — 8 min

Arun se prépare pour un grand voyage afin de découvrir la pyramide du soleil. Une fois son périple accompli, il se rend compte que le bonheur ne vaut que s'il est partagé avec ceux qu'on aime.

L'excitation — 11 min

Arun se rend au festival des couleurs, grande fête annuelle du printemps. Il est si excité et impatient, qu'il ne maîtrise pas sa joie, et cumule les maladresses.

La joie — Activités

 CALME



Le papillon — 5 min

Cette méditation du corps permet de retrouver des sensations heureuses.



Méditation pour cultiver la joie — 6 min

Accueillir et reconnaître les sentiments de la joie.



Rayonne l'amour comme un arc-en-ciel — 7 min

Imaginer un arc-en-ciel de bienveillance à partager autour de soi.



Sur la plage — 20 min

Contempler le bleu de l'océan en sentant le sable chaud glisser entre ses doigts.

 ÉVEIL



La posture du soleil — 6 min

Pour retrouver sa lumière intérieure et rayonner comme un soleil.



Le puissant seigneur — 4 min

Profiter de l'instant présent et s'interroger sur le bonheur.



La petite bille de lumière — 11 min

Un balayage corporel pour développer ses sens et ressentis.



Libre comme l'air — 3 min

Prendre du bon temps et profiter du voyage sous un soleil éclatant.

○ La confiance en soi — Histoires



CALME



ÉVEIL

1



Lény
le serpent à sonnette

La confiance — 7 min

Lény en se baladant va apprendre à Luc, la petite gerboise, à ne plus avoir peur dans le désert. Il va lui montrer comment avoir confiance en ses capacités et s'affirmer.

L'intuition — 9 min

Lény n'arrive pas à trouver sa place à cause de sa queue qui fait peur à ses congénères. Il va apprendre à croire en ses rêves et suivre son intuition.

2



Norah
le grizzli

Le réconfort — 9 min

Norah fait tout son possible pour apaiser ses amis avec sa voix douce. Elle va transmettre le calme et la quiétude.

L'authenticité — 9 min

Il est dangereux de se promener dans les montagnes de Norah le grizzli ! La famille écureuil va apprendre à la connaître et se rendre compte que les apparences sont parfois trompeuses.

3



Moussa
le rhinocéros

Le calme — 7 min

Moussa se prélasser dans la boue et pense à demain avec entrain. Il va apprendre à visualiser sa réussite et ressentir la joie.

L'affirmation — 8 min

Moussa reste tranquille au bord du lac quand il se fait attaquer par les braconniers. Il va puiser dans ses ressources et protéger son clan.

4



Sofia
la tortue

La connaissance de soi — 9 min

Sofia a besoin de s'intérioriser face au vacarme qui l'entoure. Elle va partir à la recherche de son trésor intérieur.

La découverte — 9 min

Sofia se fait chahuter car elle est trop lente avec sa carapace. Elle va devoir dépasser les obstacles et sortir de sa zone de confort pour découvrir qui elle est vraiment.

○ La confiance en soi — Activités



CALME



Le piko piko — 4 min

Un scan corporel pour prendre confiance, de la tête aux pieds.



Solide comme une montagne — 8 min

Rester fort et solide lorsque l'on se sent déstabilisé par les événements de la vie.



La coccinelle — 7 min

Suivre le chemin d'une coccinelle sur son corps afin de travailler la pleine conscience.



Ruisseau de montagne — 20 min

Au bord d'un petit ruisseau qui se faufile entre les rochers.



ÉVEIL



L'envol de l'oiseau — 7 min

Une posture idéale pour se recentrer sur soi et travailler l'équilibre.



Les deux ours — 3 min

Deux facettes se cachent en chacun de nous, il suffit de choisir laquelle on décide d'enrichir.



La promenade — 4 min

Cette méditation propose de ressentir son corps dans le mouvement lent de la marche.



Le sifflement du canyon — 4 min

Dans le Grand Canyon, résonne l'air d'une flûte pas comme les autres.

1



Aya
le caméléon

L'agacement — 7 min

Aya est agacée car rien aujourd'hui ne s'est passé comme prévu. Elle va se calmer en respirant et en pensant à des moments agréables.

L'acceptation — 9 min

Aya est énervée car personne ne la voit jamais, elle se sent invisible. Il suffirait qu'elle puisse exprimer ses besoins et se montrer telle qu'elle est vraiment.

2



Jack
le kangourou

La fraternité — 7 min

Jack se plaît à danser autour du feu qui réchauffe. Il va ressentir la pleine sécurité et l'énergie du partage.

L'impuissance — 6 min

Jack est très nerveux car son papa est absent et il a envie de boxer ses camarades. Il va exprimer sa colère et demander pardon.

3



Alix
le lynx

L'apaisement — 10 min

Alix veut garder confiance en elle-même quand la journée s'annonce difficile. Il lui faudra faire avec et se montrer sous son meilleur jour.

La persévérance — 9 min

Alix a du mal à se défendre face aux moqueries des hyènes. Elle va apprendre à dire non sans agressivité et à exprimer son pouvoir personnel.

4



Adama
le renard des sables

La patience — 9 min

Adama aime se balader au cœur du désert pour y découvrir ses trésors. Il va expérimenter le sens de la patience et de l'observation.

La rivalité — 6 min

Adama se chamaille avec ses frères et sœurs car il adore les commander. Il va essayer de trouver sa place dans la fratrie et déjouer la loi du plus fort.

🕒 La colère — Activités

😊 CALME



Détends-toi comme un lynx — 9 min

Une relaxation pour détendre tous les membres de son corps.



Méditation du volcan pour gérer ta colère — 7 min

Visualiser un volcan en éruption pour y déposer sa colère.



Faire face aux situations désagréables — 9 min

Une méditation de pleine présence pour faire face aux difficultés avec plus de discernement.



Au coin du feu — 20 min

Le feu crépite et immerge la pièce d'une douce chaleur.

😊 ÉVEIL



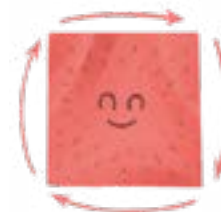
La Posture Du Volcan — 7 min

Cette posture permet de calmer la colère en soi.



Les trois vérités du Bouvreuil — 6 min

Savoir entendre et vérifier toutes les vérités.



La respiration carrée — 9 min

Cette technique de respiration en quatre temps permet un retour au calme rapide.



Après la tempête — 4 min

Profiter de ces doux accords pour se détendre et retrouver le calme.

1



Farah
le lémurien

L'harmonie — 10 min

Farah n'arrive pas à s'exprimer autrement qu'en hurlant sur ses frères. Elle va devoir lâcher prise et parler avec son cœur.

Le dépassement de soi — 9 min

Farah ne se sent pas prête à faire son premier grand saut entre les arbres à lianes. Alors son frère Toky l'accompagne. Elle apprend la persévérance et le dépassement de soi.

2



Pablo
le paresseux

La nostalgie — 9 min

Pablo découvre le plaisir de déguster les bonnes feuilles fraîches à l'arrivée du printemps. Il va savourer chaque instant et se connecter à ses sens.

La tranquillité — 10 min

Pablo est un paresseux qui est totalement serein face aux agressions de la jungle. Il va apprendre à son ami angoissé à rester calme et à sourire à la vie.

3



Céleste
la taupe

L'adaptabilité — 9 min

Céleste est seule et ne sait pas quoi faire. Elle ferme alors les yeux pour imaginer un monde magique à l'intérieur. C'est en rêvant qu'elle pourra déjouer l'ennui.

La tolérance — 9 min

Céleste subit les moqueries des jolies petites souris. Elle va leur montrer que sa différence est une force et non une faiblesse.

4



Tao
la fourmi

L'exclusion — 8 min

Tao se retrouve dans une course avec le clan des guépards mais il n'a pas envie de gagner. Il va prendre conscience de l'instant et savourer la valeur de l'effort.

L'entraide — 6 min

Tao se retrouve avec son clan face à un incendie. Chacun aura son rôle à jouer. Il vont connaître la solidarité et le travail d'équipe.

○ La sérénité — Activités

😊 CALME



L'ascenseur des émotions — 8 min

Faire descendre ses émotions dans son jardin intérieur.



Un hymne à la vie — 11 min

Un éveil à la patience, l'harmonie et la sérénité.



S'endormir en paix — 8 min

Laisser ses pensées se poser sur un nuage pour un sommeil heureux.



Au fond de la forêt — 20 min

La forêt regorge de secrets et de beautés insoupçonnées.

😊 ÉVEIL



La posture du bébé heureux — 5 min

Cette posture permet d'étirer le dos et les hanches.



Le pot fêlé — 4 min

Un pot fêlé ne voit que ses défauts mais ne remarque pas ses qualités.



Les graines — 6 min

Apprendre à semer des graines de bienveillance dans son cœur.



Marcher dans la jungle — 2 min

La jungle ne fait pas peur, les yeux au loin la démarche pleine d'assurance.

1



Jules
la luciole

L'obscurité — 6 min

Malgré le fait qu'il soit une luciole, Jules a peur du noir. Il est persuadé que des monstres se cachent sous les branchages.

L'échec — 10 min

La parade des lucioles doit bientôt avoir lieu et Jules redoute de tout gâcher si jamais il n'arrive pas à scintiller convenablement. Il va trouver de l'aide auprès d'un grand sage.

2



Mia
la chauve-souris

L'abandon — 10 min

Dès que ses parents sortent, Mia se sent abandonnée. Elle ne les quitte pas d'une semelle et panique au moment de s'endormir.

La timidité — 13 min

La timidité et la peur des autres paralysent Mia comme une statue. Comment va-t-elle pouvoir sortir de cette situation inconfortable?

3



Amadou
la hyène tachetée

L'inquiétude — 6 min

Amadou va devoir quitter la savane car la saison sèche s'est installée. Une vague d'inquiétude envahit son corps. Ailleurs, ce sera forcément moins bien pour Amadou...

L'angoisse — 11 min

Amadou est très angoissé, son arbre préféré perd toutes ses feuilles. La peur de perdre son arbre empêche la jeune hyène de dormir.

4



Sasha
la chouette

Le stress — 9 min

Un cauchemar réveille Sasha en plein sommeil. Impossible de se rendormir, un sentiment de stress l'envahit. Son amie va lui dévoiler son secret pour éloigner les mauvais rêves...

La méfiance — 10 min

Quand vient la nuit, Sasha a peur de tout. Elle sursaute au moindre bruit et n'arrive pas à dormir, car Sasha se méfie de ce qu'elle ne connaît pas.

🕒 La peur — Activités

😊 CALME



La spéléo — 6 min

Cette activité consiste à visiter mentalement l'intérieur de son corps.



Faire face au stress — 7 min

Constaté ce que le stress fait subir au corps à l'aide de la pleine conscience.



Endors-toi en paix avec la petite chouette — 7 min

Aide Sasha la petite chouette à trouver le chemin du sommeil.



Balade à la belle étoile — 20 min

La nuit tombe et laisse entendre le chant des grillons.

😊 ÉVEIL



La posture de la chauve-souris — 5 min

Une posture pour se donner du courage, la tête en bas.



La course de grenouilles — 4 min

Comment atteindre son but malgré les critiques.



Le film de tes peurs — 7 min

Apprendre à minimiser ses peurs en créant le déroulé des événements.



Ombres et lumières — 5 min

Le crépuscule s'habille de mille lucioles dansantes.

1



Ethan
le pélican

L'accomplissement — 11 min

Le jeune pélican est lassé de l'agitation de l'océan et préfère les lacs. Il repense au lac des secrets qui lui donne du courage et l'apaise.

L'ennui — 11 min

Ethan est un pélican qui s'ennuie, il ne sait pas quoi faire ! Son ami Edmond va lui montrer qu'il se trompe et que l'ennui ce n'est pas rien faire.

2



Yumi
la baleine bleue

La nostalgie — 8 min

Yumi est nostalgique en ce premier hiver, elle vient de quitter les eaux froides où elle est née pour migrer vers un autre océan. Heureusement, sa maman trouve les mots pour l'apaiser.

La séparation — 14 min

Yumi est bien déçue, son amie a déménagé. La jeune baleine lui en veut beaucoup d'être partie sans prévenir.

3



Oskar
le macareux

L'adaptabilité — 8 min

Oskar le macareux voit son abri s'effondrer. D'abord désespéré, il va découvrir sa capacité à s'adapter à cette situation nouvelle.

L'incompétence — 7 min

Oskar le macareux n'a qu'un seul désir pour se sentir moins inutile : voler comme une mouette. Un jour il rencontre Yona, petite mouette coquette qui va le faire relativiser.

4



Irène
la murène

L'exclusion — 8 min

Irène a du chagrin, les araignées de mer ne cessent de se moquer d'elle. A-t-elle vraiment quelque chose "en moins"?

La solitude — 14 min

Irène a peur d'avoir honte et de passer pour une idiote, alors elle ne sort que la nuit pour ne pas être remarquée. Une mystérieuse algue rouge va lui donner confiance.

○ La tristesse — Activités

😊 CALME



Automassage de la pluie — 7 min

Se reconforter avec un automassage facile et ludique.



Respire comme un dauphin — 5 min

Découvrir et prendre conscience de sa respiration.



L'anémone de mer — 7 min

Méditer et se détendre avec le centre de son corps.



Sous la pluie — 20 min

La pluie tombe et clapote sur le sol en créant une petite mélodie.

😊 ÉVEIL



La posture du phoque — 8 min

Idéale pour se bercer et détendre son corps.



Chacun sa part — 3 min

Un petit colibri donne un bel exemple d'abnégation.



Les vagues — 4 min

Apprendre à faire face à une vague d'émotions.



Au dessus du rivage — 3 min

Flotter dans les airs avec légèreté, entouré du bleu du ciel et de la mer.

Questions fréquentes

Puis-je écouter une histoire Calme en Éveil et inversement ?

Vous pouvez très bien faire écouter à votre enfant une histoire du mode Calme pour le détendre en pleine journée. Il n'y a pas d'ordre à respecter, le but étant de trouver un audio adapté à ce que votre enfant ressent et de l'aider à trouver des réponses à ses questions ou des moyens de gérer ses émotions.

Puis-je laisser jouer mon enfant seul ?

Vous pouvez laisser votre enfant expérimenter HoomKid seul, cela lui permettra aussi de découvrir son soi intérieur et de se responsabiliser en choisissant par lui-même ce qu'il a envie d'écouter.

Mon enfant peut-il écouter HoomKid avec un casque ou des écouteurs ?

Il est tout à fait possible d'écouter HoomKid avec un casque ou des écouteurs, à brancher dans la prise jack sur le côté de l'objet. Cependant, veuillez bien à ce que le volume sonore ne soit pas trop fort et adapté à l'âge de votre enfant. Conformément aux recommandations de l'OMS et pour la sécurité de votre enfant, le volume sonore maximal du produit est limité à 85dB (décibels).

Comment choisir mon histoire ?

Lorsque votre enfant a choisi la couleur du thème qu'il a envie d'explorer ainsi que l'histoire ou l'activité, il vous suffit de reporter la couleur du thème sur la première molette et le symbole de l'histoire ou de l'activité sur la deuxième molette. Puis vous pouvez appuyer sur le bouton marche. C'est parti!

Puis-je avoir une indication du niveau de batterie de mon HoomKid ?

Lorsque HoomKid est en tension, son niveau de charge est indiqué par la LED de charge à droite du port USB-C. Si elle est éteinte, vous avez au moins 2 heures d'écoute devant vous. Si elle clignote rouge, c'est qu'il vous reste moins de 2 heures d'écoute (une recharge complète du produit offre environ 10 heures d'autonomie en lecture).

Puis-je écouter une histoire si mon HoomKid est fermé ?

Lorsque HoomKid est fermé, il est possible d'écouter une histoire avec vos écouteurs ou votre casque audio. Sans ces dispositifs, il est préférable de le laisser ouvert.

Mon enfant n'arrive pas à faire une posture ou une méditation, que faire ?

C'est normal de ne pas réussir du premier coup. Au début, l'enfant peut avoir du mal à se positionner, il va justement apprendre à travailler sa souplesse. Pour les méditations aussi on peut rencontrer quelques difficultés, cette activité demande de la patience. N'hésitez pas à le rassurer et à lui dire qu'avec le temps et en intégrant ces activités à une routine quotidienne, il progressera rapidement.

Emploi & dépannage

Précautions d'emploi — La surveillance d'un adulte est recommandée durant l'utilisation. Le produit doit être utilisé dans des conditions acceptables. Il est conçu pour fonctionner à des températures situées entre 0 et 35°C. Évitez d'exposer le produit à des changements brusques de température et d'humidité. Ne pas l'installer à proximité de sources de chaleur : radiateurs, fourneaux, feux ou autres appareils producteurs de chaleur. Le produit a été conçu pour fonctionner en intérieur et ne peut pas être utilisé sous la pluie, dans le sable ou en plein soleil.

Manipulation — HoomKid contient des composants électroniques sensibles et doit être manipulé avec soin. Toute chute, brûlure, écrasement, perçage ou contact avec un liquide peut entraîner un endommagement, auquel cas n'utilisez pas Hoom-Kid et contactez le service client Livlab.

Réparation — En cas d'endommagement du produit, contactez le support technique Livlab. Ne tentez ni de le réparer vous-même ni de le démonter, pour éviter toute blessure ou d'additionnelles dégradations. Une tentative de réparation peut annuler la garantie.

Batterie — Pour éviter tout endommagement de la batterie, veillez à respecter les instructions conseillées sur cette notice. Ne tentez pas de la remplacer vous-même, au risque d'occasionner des dommages, des blessures ou une surchauffe. La batterie lithium-ion doit être remplacée par Livlab SAS uniquement. Ce produit ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères. Il vous incombe de mettre au rebut tous vos équipements électriques et électroniques en fin de vie en vous rendant à un point de collecte approprié en vue de les recycler. Une collecte isolée et une récupération appropriée de vos déchets d'équipements électriques ou électroniques au moment de la mise au rebut nous permettent de contribuer à la préservation des ressources naturelles. Par ailleurs, un recyclage approprié des déchets d'équipements électriques ou électroniques assure la protection de la santé humaine et de l'environnement. Pour obtenir de plus amples informations sur la mise au rebut, la récupération et les points de collecte des déchets d'équipements électriques ou électroniques, contactez votre mairie, votre service de collecte des déchets, le fabricant du produit ou le magasin qui vous l'a vendu.

Recharge — HoomKid dispose d'une batterie interne rechar-geable qui doit être remplacée par Livlab SAS uniquement. Avant la 1^{ère} utilisation, rechargez entièrement la batterie jusqu'à ce que le voyant lumineux de charge s'éteigne. Si votre HoomKid n'a pas été utilisé pendant un certain temps, il peut être nécessaire de recharger sa batterie. Vous pouvez utiliser HoomKid même s'il n'est pas complètement rechargé. La durée de vie de la batterie et le nombre de cycles de recharge varient en fonction de l'utilisation. Comptez environ 10h d'autonomie avec une utilisation normale. Nous recommandons de ne pas recharger HoomKid avec un chargeur de plus de 5 volts et 2 ampères.

Avertissement

Ne pas utiliser HoomKid en conduisant un véhicule motorisé ou en travaillant sur une machine ou dans un lieu dans lequel vous n'êtes pas en mesure d'écouter les sons extérieurs pouvant mettre en danger votre vie et celle d'autrui. Utiliser HoomKid limite votre capacité à écouter les bruits environnants, quel que soit le volume sonore. Utiliser HoomKid peut provoquer des somnolences. Veillez donc à l'utiliser avec précaution. Bien veiller à réduire le volume avant l'utilisation. À pleine puissance, l'écoute prolongée des fonctions sonores peut endommager l'oreille de l'utilisateur. Pour éviter et prévenir toute perte d'audition, veillez à écouter les sons contenus dans HoomKid à volume suffisamment bas, durant des périodes raisonnables. La limite de volume est fixée à 85dB pour protéger les oreilles de l'enfant, de sorte que même si l'enfant essaie de monter le volume, cela ne peut nuire à son audition. N'utilisez que des écouteurs ou des casques compatibles avec votre HoomKid. En cas d'éventuels soucis de santé qui pourraient être selon vous aggravés par l'utilisation de HoomKid (épilepsie, étourdissements, surdité, fatigue oculaire, maux de tête), consultez votre médecin avant toute utilisation.



Conditions de garantie

HoomKid bénéficie de la garantie légale contre tout vice de matériau et de fabrication dans des conditions normales d'utilisation sur une période de 2 ans. Tout retour du produit au titre de la garantie précitée doit faire l'objet d'un accord préalable de Livlab. À cette fin, le client prendra contact avec le service après-vente de Livlab (support@hoomsleep.com). Livlab s'engage alors à renvoyer, à ses frais, au client un produit en bon état de fonctionnement. En cas de rupture de stock et d'impossibilité de réparer le produit, il sera proposé au client, soit un produit similaire, soit le remboursement du produit initial. Le produit défectueux doit être retourné dans son emballage d'origine, comporter l'ensemble du produit et de ses accessoires. Tout produit incomplet, abîmé, endommagé et/ou dont l'emballage d'origine aura été détérioré, ne sera ni repris ni échangé dans le cadre de la garantie.

Remerciements : Pour leurs fabuleux travaux, nous remercions l'ensemble des artistes et professionnels ayant contribué au projet.

AUTEURS — Noémie Bart, Élisabeth Couzon, Roxane Dasseux, Angeline Desprez, Pauline de Falco, Thibaud Keller, Florence Millot, Charlotte Ribault.

VOIX OFF — Julien Buys, Claire Cahen, Roxane Dasseux, Loïc Risser, Camille Tavitian. **MUSICIENS ET INGÉNIEURS DU SON** — Alexandre Beaugé, Zéro

Janvier. **ILLUSTRATEURS** — Jérôme Sallerin, Léo Ysebaert.

Contact

Une question, une idée ou juste l'envie de dire bonjour ?
N'hésitez pas à nous écrire, nous vous répondrons :

support@hoomsleep.com





4 av. du Président Wilson
75008 Paris, France.