

© Yidiroots 2026

AUX PARENTS...

Parfois le volcan se réveille.

Parfois la grotte se referme.

Lorsque les émotions prennent toute la place, le cerveau de l'enfant a du mal à écouter, réfléchir ou trouver une solution.

Le Bouton Pause est le premier pouvoir que votre enfant va découvrir. Il l'aidera à ralentir et à retrouver le chemin de ses ressources.



Comment utiliser ce Kit ?

Prenez un moment avec votre enfant pour lire l'histoire et le rituel et activez ensemble votre Bouton Pause.

Remettez lui sa Kidicard, elle lui rappelle son pouvoir.

Chez Kidicoots nous nous entraînons d'abord lorsque tout va bien.

Puis avec des petites émotions.

Puis avec des émotions de plus en plus intenses.

Petit à petit le pouvoir grandit.

Invitez votre enfant à utiliser son Bouton Pause aussi souvent que nécessaire.

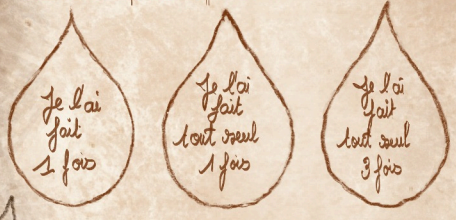
Avec le temps il pensera progressivement à l'utiliser par lui-même.

C'est normal... que votre enfant refuse parfois d'utiliser son Bouton Pause. Certaines émotions sont trop intenses. Vous pouvez aussi utiliser votre propre pouvoir, votre enfant apprend beaucoup en vous observant.

Valorisez chaque essai !

Chez Kidicoots, nous célébrons autant les essais que les réussites.

Votre enfant pourra colorier les gouttes de sa Kidicard au fil de son entraînement et voir son pouvoir grandir !



Le coin des curieux

Kididoc

Le Bouton Pause s'appuie sur des principes étudiés en psychologie et en neurosciences. Chaque entraînement aide votre enfant à développer progressivement ses compétences.

Inhibition comportementale : Apprendre à ne pas réagir immédiatement sous l'effet de l'émotion.

Fonctions exécutives : Développer sa capacité à s'arrêter, réfléchir et choisir avant d'agir.

Régulation émotionnelle : Identifier ce qui se passe en soi et traverser l'émotion plus sereinement.

Neuroplasticité : La répétition aide le cerveau à consolider progressivement les circuits mobilisés par ces compétences.





Votre enfant n'apprend pas à être calme, il apprend progressivement à retrouver le chemin du calme.

L'AVENTURE NE FAIT QUE COMMENCER...

Audrey, Fondatrice de Kidicoots
maman, soignante... et exploratrice comme vous.

© Kidicoots 2026

LE POUVOIR DU BOUTON PAUSE.

Hier, Lou allait exploser... Puis elle s'est apaisée.

Elle a rapproché ses poings sérrés devant son cœur, puis fait toucher ses pouces et elle a dit : PAUSE !

Tu vas me prendre pour un fou ! On m'a parlé d'une légende ...

Ah oui?

Certains enfants auraient le pouvoir d'appuer sur un bouton invisible qui ralentit TOUT!

Incroyable!

Han... Les grands ont oublié la magie...

Moi je sais l'activer ... Et je peux recommencer!

© Yadroots 2026

Le rituel du BOUTON PAUSE

Parfois, tout déborde.
Mon coeur bat très vite.
Mon corps réagit avant ma tête.
Alors je me souviens de
mon pouvoir secret :
J'active mon bouton PAUSE !



Mon pouvoir secret

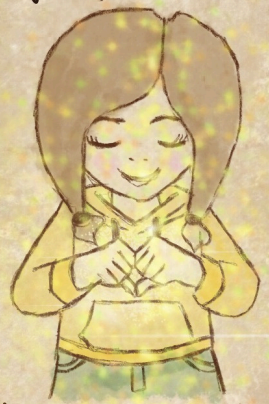
Je sens que ça monte en moi, donc :
" On se pose avant que ça explose ! "



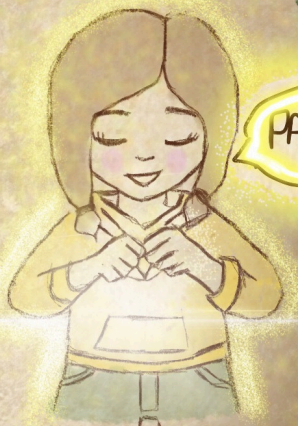
Je m'arrête,
je serre mes poings,
puis j'inspire.



Je les rapproche
devant ma poitrine et
je serre encore plus fort.



Mes pouces se touchent
vers le sol, j'expire
en soufflant très
fort.



Je dis "PAUSE"

© Hidiroots 2026

LE BOUTON PAUSE



LE BOUTON PAUSE



On se pose
avant que ça explose

Bouton pause
activé

On se pose
avant que ça explose

Bouton pause
activé

Les plus grands pouvoirs ne font pas de bruit.

Tu viens d'activer ton Bouton Pause.

Tu as ouvert une porte invisible,
et derrière elle...

Il y a tout un monde à découvrir.

L'aventure Kidiroots ne fait que commencer.

Les créations de Kidiroots sont précieuses.
Textes, illustrations, personnages, histoires, supports pédagogiques, exercices, mises en page et autres créations originales sont protégés par le droit d'auteur.
© Kidiroots. Tous droits réservés.

www.kidiroots.com
@Kidiroots
@Kidiroots
@Kidiroots