

Questionnaire enfant

Si votre enfant ne sait pas encore lire, n'hésitez pas à lui poser les questions comme un jeu et à cocher les cases avec lui.

Mon Cocon à Moi, Diagnostic Espace Secret

Ce questionnaire aide à comprendre comment transformer la chambre en une "bulle magique" où l'enfant se sent en totale sécurité et plein d'énergie.

1. Le Ressenti "Cabane" (La sécurité)

Quand tu es dans ta chambre, as-tu l'impression :

- ☐ D'être dans une cabane cachée (sécurité maximale).
- ☐ D'être dans une forêt où il y a trop de choses à regarder (agitation).
- ☐ D'être dans un endroit trop vide où tu t'ennuies.

Où préfères-tu te cacher quand tu es triste ou fatigué ?

- ☐ Sous ma couette.
- ☐ Dans un coin précis de la chambre.
- ☐ Derrière un rideau ou sous mon lit.

2. Les Yeux (Le calme visuel)

Y a-t-il des choses qui "piquent" tes yeux ou t'empêchent de dormir ?

- ☐ Trop de couleurs ou de posters partout.
- ☐ Les jouets qui dépassent des bacs et que je vois le soir.
- ☐ Les motifs sur mon tapis ou mes draps qui bougent dans le noir.

Est-ce que tu préfères :

- ☐ Les couleurs toutes douces (nuages, sable).
- ☐ Les couleurs qui donnent de l'énergie (rouge, jaune, bleu vif).

3. La Lumière (Le mode dodo)

La lumière du plafond, tu l'aimes ?

- ☐ Non, elle me fait plisser les yeux, elle est trop forte.
- ☐ Oui, je l'aime bien.

De quoi as-tu besoin pour te sentir bien le soir ?

- ☐ Une petite veilleuse toute douce.
- ☐ Des guirlandes lumineuses.
- ☐ Le noir complet.



4. Le Toucher (Le réconfort)



Quelle est ta matière préférée pour faire un câlin ?

- ☐ Le tout doux (peluche, moumoute, polaire).
- ☐ Le lisse et frais (coton, draps froids).
- ☐ Le rigide (bois, plastique, briques de jeu).

Y a-t-il des choses que tu détestes toucher ? (Ex: tapis qui gratte, étiquette qui pique)

Réponse :



5. Les Oreilles (La bulle sonore)

Entends-tu des bruits qui te font peur ou t'énervent quand tu es au calme ?

- ☐ Le radiateur qui glougloute ou les bruits de la maison.
- ☐ L'écho quand je parle.
- ☐ Rien du tout, j'aime le silence total!



6. Le Rangement (L'autonomie)

Est-ce que c'est facile pour toi de ranger ?

- ☐ Oui, je sais exactement où va chaque chose.
- ☐ Non, je ne sais jamais où mettre mes jouets, alors je les laisse par terre.
- ☐ J'ai besoin de voir mes jouets pour avoir envie de jouer avec.

As-tu une demande particulière à me faire ?



**Bravo, tu as super bien répondu ! Maintenant, c'est à mon tour de travailler.
Je vais analyser tes besoins pour transformer ta chambre en un véritable
sanctuaire rien qu'à toi.
Marie.**