

Diagnostic État des Lieux & Équilibre Sensoriel

Le point de départ de votre Carnet de Soins Intérieur.

"Votre maison ne doit pas être un effort supplémentaire, elle doit être votre meilleur allié."

Questionnaire

A. Charge Mentale & Ressenti (L'état d'alerte)

1. En rentrant chez vous, quelle est la sensation dominante ?

- ☐ Je peux enfin "poser le masque", je souffle.
- ☐ Je sens que je dois encore faire des efforts (rangement, inconfort).
- ☐ C'est une source de stress immédiate.

2. Avez-vous une pièce ou un recoin qui vous fait "saturer" dès que vous y entrez ?

- ☐ Non, tout va bien.
- ☐ Oui, une pièce en particulier : _____
- ☐ Oui, plusieurs endroits me pèsent : _____

3. Ressentez-vous un besoin vital de vous isoler visuellement pour calmer vos pensées ?

- ☐ Souvent | ☐ Parfois | ☐ Rarement

B. Vision & Bruit Visuel (La pollution du regard)

4. Face à des objets accumulés ou des étagères ouvertes, que ressentez-vous ?

- ☐ Une fatigue mentale immédiate, un fourmillement.
- ☐ Ça ne me dérange pas particulièrement.
- ☐ J'aime l'abondance d'objets.

5. Quelles formes vous apaisent le plus ?

- ☐ La fluidité des courbes (cercles, arrondis, vagues).
- ☐ La rigueur des angles (carrés, lignes droites, structures).

6. Les contrastes forts (noir/blanc) ou les motifs répétitifs vous fatiguent-ils ?

- ☐ Oui, mon regard "saute" et se fatigue vite.
- ☐ Non, j'ai besoin de ce dynamisme pour me sentir bien.

C. Profil Lumineux (Le système nerveux)

7. Quel est votre ressenti face à la lumière directe du plafond (suspensions vives) ?

- ☐ C'est une agression, je l'allume rarement.
- ☐ C'est pratique, ça ne me dérange pas.

8. Préférez-vous multiplier les petites sources lumineuses (lampes à poser) ?

- ☐ Oui, c'est indispensable pour ma sérénité.
- ☐ Non, une seule grande lumière me suffit.

9. Êtes-vous gêné(e) par les reflets (miroirs, meubles laqués, verre) ?

- ☐ Oui, c'est une distraction ou une gêne visuelle.
- ☐ Non, j'aime la brillance et les reflets.

D. Acoustique & Enveloppement (Le refuge)

10. Entendez-vous l'écho ou la résonance des bruits dans certaines pièces ?

- ☐ Oui, et cela me fatigue énormément.
- ☐ Non, l'acoustique me semble normale.

11. Avez-vous besoin de matières qui "étouffent" le son (tapis, rideaux épais, bois) ? ☐ Oui, j'ai besoin de cette sensation de "cocon" sonore. ☐ Non, je préfère les espaces épurés et dégagés.

E. Tactile & Ancrage (Le besoin de toucher)

12. Y a-t-il des matières que vous évitez de toucher (froid, synthétique, rugueux) ?

- ☐ Oui, j'ai des aversions tactiles marquées.
- ☐ Non, peu importe la matière.

13. Quel type de mobilier vous rassure le plus ?

- ☐ Les matières naturelles et brutes (bois, pierre, lin).
- ☐ Les matières lisses, modernes et parfaites.

14. Le contact avec des objets chinés ou anciens vous procure-t-il du réconfort ?

- ☐ Oui, j'aime sentir qu'un objet a une âme.
- ☐ Non, je préfère le mobilier neuf et sans histoire.

F. Organisation & Navigation (Gestion du quotidien)

15. Le désordre a-t-il un impact sur votre capacité à agir ?

- ☐ Oui, ça me paralyse, je n'arrive plus à rien faire.
- ☐ Un peu, mais je fais avec.
- ☐ Non, je vis très bien dans le chaos.

16. Quelle est votre règle d'or pour vos objets ?

- ☐ "Hors de vue, hors de l'esprit" : j'ai besoin de voir pour ne pas oublier.
- ☐ "Tout caché" : j'ai besoin de vide visuel pour calmer mon cerveau.

17. Avez-vous l'impression de vous "cogner" (physiquement ou visuellement) chez vous ?

- ☐ Oui, j'ai l'impression de manquer d'espace ou de fluidité.
- ☐ Non, la circulation est fluide.