

Diagnostic Sensoriel & Mindset (Spécial Ados)

Ta chambre, c'est ton QG. L'idée ici n'est pas de faire une chambre "pour tes parents", mais un espace qui respecte ton énergie, ton sommeil et ta façon de fonctionner. Il n'y a pas de mauvaises réponses.

Questionnaire



1. L'Ambiance Générale (Ton Mood)

Quand tu fermes ta porte, tu as besoin de quoi en priorité ?

- ☐ Me couper du monde, être dans ma bulle (silence et pénombre).
- ☐ Recharger mes batteries avec de la musique et de la couleur.
- ☐ Un espace propre et vide pour ne plus avoir à réfléchir.

Est-ce que ta chambre actuelle te fatigue ?

- ☐ Oui, j'ai l'impression de ne jamais vraiment me reposer dedans.
- ☐ Ça dépend des moments.
- ☐ Non, c'est mon endroit préféré.



2. Focus & Concentration (Le mode Travail)

Arrives-tu à te concentrer sur tes cours dans ta chambre ?

- ☐ Difficilement, mon regard est tout le temps attiré par autre chose.
- ☐ Oui, mais seulement si je vide mon bureau complètement.
- ☐ Je préfère travailler sur mon lit / par terre.

Le désordre autour de toi, ça te fait quoi ?

- ☐ Ça m'opprime, mais je n'arrive pas à m'y mettre.
- ☐ Je m'en fiche, je sais où sont mes affaires.
- ☐ J'ai besoin de "voir" mes affaires pour ne pas les oublier.



3. Le Setup Lumineux (L'énergie)

Quelle lumière utilises-tu le plus ?

- ☐ Le grand plafonnier (lumière forte).
- ☐ Des leds de couleurs, des guirlandes ou une lampe de bureau.
- ☐ La lumière du jour (rideaux grands ouverts).

Le soir, as-tu du mal à éteindre ton cerveau ?

- ☐ Oui, même dans le noir, mon esprit tourne à 100 à l'heure.
- ☐ Non, je m'endors direct.



4. Le Confort Tactile (Le Refuge)

C'est quoi pour toi le "confort" absolu ?

- ☐ Des matières hyper douces, des coussins partout, un tapis moumoute.
- ☐ Des matières lisses, du métal, du bois, quelque chose de très "clean".
- ☐ Des objets qui ont une histoire, des vêtements empilés, un côté "vécu".



5. Le Son & L'Intimité

Est-ce que tu entends trop ce qui se passe dans le reste de la maison ?

- ☐ Oui, et ça m'énerve ou m'empêche de déconnecter.
- ☐ Non, je mets mon casque de toute façon.

As-tu une demande particulière à me faire ?



**Merci pour ta confiance et pour avoir partagé ton univers.
Maintenant, je vais analyser tes réponses pour t'aider à
transformer ton espace en un véritable QG qui respecte ton
rythme et ta personnalité.
Marie.**