

inspire by Caroline

décoratrice et architecte d'intérieur

Les carnets. #1



Méthode “inspire”
Ce que votre intérieur
dit (vraiment)
de vous.

Pourquoi votre intérieur vous influence-t-il plus que vous ne l'imaginez ?

En tant que décoratrice & architecte d'intérieur, j'ai observé que la structure d'un lieu (volume, lumière, circulation) dicte silencieusement notre état nerveux. Mon rôle est de réaligner ces paramètres techniques avec vos besoins profonds. Nous passons la majorité de notre temps dans nos espaces de vie. Pourtant, nous sous-estimons souvent leur impact sur :

- notre niveau d'énergie
- notre fatigue chronique
- notre charge mentale
- notre concentration
- notre qualité de repos



*“Un intérieur peut **vous** apaiser ou stimuler, vous soutenir ou freiner, vous clarifier ou saturer.*

Ce carnet vous aide à mettre des mots sur ce que vous ressentez déjà.”

VOTRE GUIDE DE LECTURE.

Ce document est conçu comme un outil de réflexion pour vous aider à y voir plus clair et à nourrir votre questionnement personnel. Je vous le partage à titre informatif mais il ne constitue en aucun cas un diagnostic, une expertise ou un substitut à mes prestations personnalisées. Pour un accompagnement sur mesure adapté à votre situation spécifique, n'hésitez pas à me contacter directement.

Pour que cette analyse soit utile :

Répondez honnêtement,

Fiez-vous à votre ressenti,

Ne cherchez pas la “bonne” réponse,

Votre ressenti est une information.



QUIZZ.



Ce quizz révèle votre ressenti global, il vous permet d'identifier précisément où agir. Répondez spontanément. Pour chaque question, cochez la réponse qui vous ressemble le plus.

Quand je rentre chez moi, mon corps :

- ☐ se détend
- ☐ ne réagit pas
- ☐ se crispe inconsciemment

Mon intérieur me donne surtout envie de :

- ☐ me poser
- ☐ m'occuper
- ☐ ressortir

Certaines pièces de mon logement me fatiguent :

- ☐ jamais
- ☐ parfois
- ☐ souvent

Chez moi, mon esprit est :

- ☐ calme
- ☐ occupé
- ☐ saturé

Mon intérieur reflète parfaitement la personne que je suis aujourd'hui :

- ☐ totalement
- ☐ partiellement
- ☐ pas du tout

Le soir, je trouve facilement le repos chez moi :

- ☐ oui
- ☐ plus ou moins
- ☐ non

J'ai tendance à accumuler chez moi :

- ☐ très peu
- ☐ raisonnablement
- ☐ beaucoup

mes notes :

mes notes :

QUIZZ.



Le désordre impacte mon humeur :

- ☐ peu
- ☐ modérément
- ☐ fortement

Certaines zones de mon logement sont
“inconfortables” sans raison claire :

- ☐ non
- ☐ parfois
- ☐ oui

Je me sens vraiment soutenu(e) par mon intérieur au
quotidien :

- ☐ oui
- ☐ parfois
- ☐ non

J'ai plaisir à recevoir chez moi :

- ☐ souvent
- ☐ parfois
- ☐ rarement

Mon intérieur m'aide à me concentrer :

- ☐ oui
- ☐ moyennement
- ☐ pas du tout

Je ressens une cohérence globale dans mon logement
:

- ☐ oui
- ☐ partielle
- ☐ aucune

Mon logement est adapté à ma vie actuelle :

- ☐ oui
- ☐ en partie
- ☐ plus vraiment

Si je pouvais changer une chose chez moi, ce serait :

- ☐ un détail
- ☐ plusieurs choses
- ☐ beaucoup de choses

mes notes :

mes notes :

QUIZZ.



Vos résultats:

La 1ère réponse vaut 2 points

la 2ème réponse vaut 1 point

la 3ème réponse vaut 0 point

(le score maximum étant de : 15 questions × 2 points = 30 points)

Additionnez tous vos points :

Score final : /30



24 À 30 POINTS = UN INTÉRIEUR SOUTENANT !

Votre intérieur joue globalement un rôle positif sur votre énergie et votre bien-être = Top ! Vous vous sentez plutôt bien chez vous, même si tout n'est pas parfait. Vous avez de bonnes bases, votre intérieur vous ressemble en partie il peut devenir un véritable levier de bien-être.



15 À 23 POINTS = UN BON INTÉRIEUR... SOUS TENSION

Votre intérieur fonctionne... mais il vous demande de l'énergie ! Vous ressentez parfois fatigue, surcharge ou inconfort sans toujours comprendre pourquoi... Des déséquilibres existent, certains espaces ne jouent pas leur rôle, votre intérieur amplifie votre charge mentale. Ce n'est pas "dans votre tête", votre espace y contribue.



0 À 14 POINTS = UN INTÉRIEUR ÉNERGIVORE...

Votre intérieur impacte vraiment négativement votre énergie, votre humeur ou votre repos. Il crée des tensions invisibles mais bien réelles. Votre logement ne correspond plus à votre vie actuelle l'organisation, la circulation ou l'intention sont à améliorer de manière urgente...

TEST D'AUTO-ÉVALUATION.



Notez chaque affirmation de 1 à 5.
1 = pas du tout vrai / 5 = tout à fait vrai

VOTRE ÉNERGIE & VOS ÉMOTIONS

- Je me sens apaisé(e) en rentrant chez moi :
- Mon intérieur me recharge physiquement :
- Il soutient mes émotions :
- Je m'y sens en sécurité :
- Je m'y projette sereinement :

Score : /25

VOTRE ORGANISATION & VOTRE CHARGE MENTALE

- Les rangements sont adaptés à mon quotidien :
- Le désordre est maîtrisé :
- Je sais où se trouve chaque chose :
- Mon intérieur ne m'ajoute pas de charge mentale :
- Les espaces sont faciles à vivre :

Score : /25

LA CIRCULATION & LA LUMIÈRE

- La circulation est fluide :
- Les meubles sont bien positionnés :
- Les passages sont dégagés :
- La lumière naturelle est bien exploitée :
- L'éclairage artificiel est agréable :

Score : /25

VOTRE INTENTION & VOTRE ALIGNEMENT

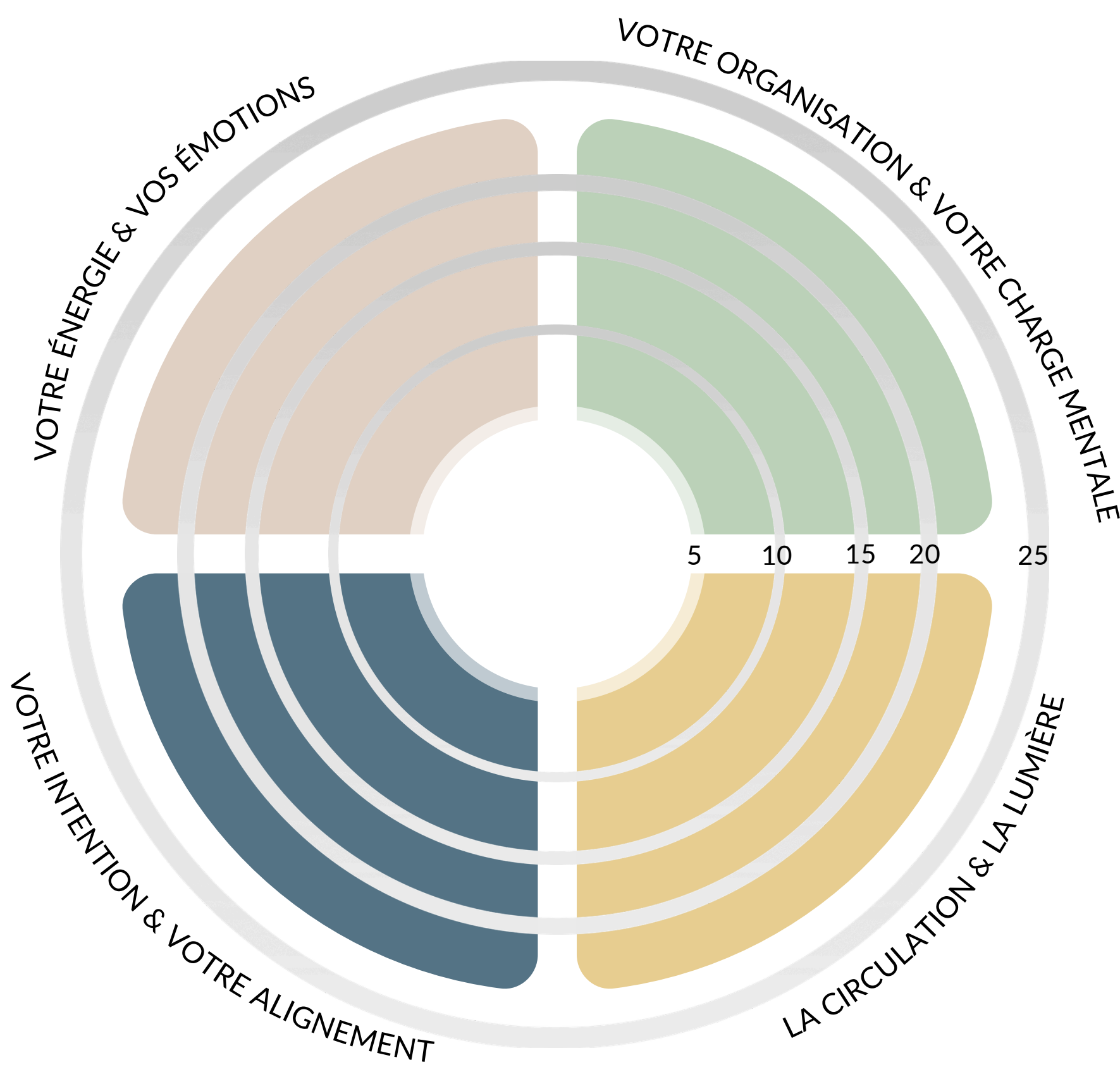
- Chaque pièce a une fonction claire :
- Mon intérieur correspond à ma vie actuelle :
- Il soutient mes besoins (repos, travail, partage) :
- Je ressens une harmonie globale :
- J'ai une intention claire pour mon intérieur :

Score : /25

LA ROUE D'ÉVALUATION

Reportez vos scores sur la roue.

Chaque axe représente un pilier essentiel de votre bien-être chez vous !



Une roue équilibrée ? BRAVO !

Une roue déséquilibrée ? Fatigue, tensions et charge mentale...

Votre roue est une image assez fidèle de votre quotidien !

- Le déséquilibre : Si la forme est très étirée d'un côté et creuse de l'autre, vous vous épuisez à compenser un manque... Une maison "pratique" mais sans "âme" finit par peser sur le moral !
- La zone rouge (Score < 10) : C'est votre "fuite d'énergie" : Ce pilier ne vous soutient plus et devient une source de stress inconscient au quotidien.
- La roue miniature : Si tous vos scores sont bas, votre intérieur est en mode "sommeil". Il ne vous apporte aucune ressource pour affronter vos journées.

**L'objectif n'est pas d'avoir 25 partout !
mais de rééquilibrer l'ensemble.**

**Identifiez votre score le plus bas : c'est par là que devez commencer
pour transformer votre bien-être.**

POURQUOI UN REGARD PROFESSIONNEL CHANGE TOUT ?

L'auto-diagnostic que vous venez de réaliser est une première étape essentielle pour prendre conscience de l'impact de votre habitat sur votre vie.

Si les résultats de votre quiz ou de votre roue d'évaluation vous ont interpellé, ce n'est pas un hasard.

Savoir qu'une "fuite d'énergie" existe est une chose ; savoir comment la colmater sans tout transformer en est une autre.

Passer du constat à la transformation = mon rôle est de vous accompagner pour :

- Comprendre les blocages invisibles qui saturent votre charge mentale.
- Rééquilibrer vos piliers de vie pour que votre intérieur redevienne une ressource et non une contrainte.
- Créer un espace aligné qui soutient réellement vos besoins de repos, de concentration ou de partage.

Prêt(e) à retrouver votre équilibre ?

Ne laissez pas votre intérieur fonctionner "en mode sommeil".

Commençons par le pilier qui vous pèse le plus aujourd'hui
pour transformer durablement votre bien-être.



inspire by Caroline
décoratrice et architecte d'intérieur

<https://www.inspirebycaroline.fr/>

