

DÉCLIC INTÉRIEUR

Le point de départ avant de tout changer chez toi

Un guide pratique à réaliser en *1 heure* pour comprendre une pièce, clarifier ton aménagement et poser les bases d'un intérieur plus fonctionnel.

© 2026 La Fée Décore – Sandra Marion. Tous droits réservés.

SOMMAIRE

INTRODUCTION • Pourquoi ce guide • Qui je suis • Comment utiliser ce guide	Page 4
PARTIE 1 - IDENTIFIER • État des lieux honnête • Identifier le vrai problème	Page 6
PARTIE 2 - ANALYSER • Dessiner le plan simplifié • Observer la circulation • Repérer les zones floues	Page 8
PARTIE 3 - STRUCTURER • Les 5 fondamentaux d'un espace fonctionnel • Définir ta priorité	Page 12
PARTIE 4 - AGIR • Passer à l'action • Mes premiers ajustements • Mini bilan • Exemple guidé : salon encombré • Mes 5 actions sur 30 jours • Audit express	Page 18
BONUS • 5 erreurs fréquentes en petit espace • Avant d'acheter quoi que ce soit • Visualiser l'équilibre de ta pièce • Etude de cas complète • Pages de notes	Page 25
ALLER PLUS LOIN DANS TON PROJET	Page 31

INTRODUCTION

POURQUOI CE GUIDE ?

Ton intérieur ne te correspond plus.
Tu te sens débordée chez toi.
Tu sais qu'il faudrait changer des choses, mais tu ne sais pas par où commencer.

Ce guide ne va pas décorer à ta place.
Il va t'aider à clarifier.
À voir ce qui bloque vraiment.
À poser des bases solides avant d'acheter quoi que ce soit.

Ce qui te fatigue chez toi n'est pas un manque de goût. **C'est un manque de structure.**

Objectif : en 60 minutes, tu repars avec une vision claire et un plan d'action.

Pour que ce travail soit simple et efficace, je te propose de **choisir une seule pièce** : celle qui te pèse le plus aujourd'hui.

Nous allons l'observer, la comprendre et poser les premières bases d'un espace plus clair et plus agréable à vivre.

Une fois la méthode comprise, tu pourras ensuite l'appliquer aux autres pièces de ton intérieur.





INTRODUCTION

QUI JE SUIS ?

Je m'appelle Sandra et je suis décoratrice d'intérieur depuis plusieurs années. J'aide les femmes à transformer leur chez-soi, même quand l'espace est petit, pour qu'elles s'y sentent bien et que chaque détail raconte leur histoire.

J'ai créé Déclic Intérieur pour t'offrir un premier pas simple et concret : en 1 heure seulement, tu vas clarifier ton projet, comprendre ton espace et poser les bases d'un intérieur fonctionnel, sans stress ni perte de temps.

Mon objectif ? Te guider avec bienveillance pour que ton intérieur devienne un vrai cocon qui te ressemble.



INTRODUCTION

COMMENT UTILISER CE GUIDE

- Imprime-le ou consulte-le sur ordinateur.
- Prévois un moment calme.
- Réponds avec honnêteté.
- Note l'essentiel, pas des romans.
- Utilise un carnet si besoin.

CHECK-LIST 

□ 60 minutes devant moi
□ De quoi écrire
□ Un regard lucide sur mon intérieur

PARTIE 1 – IDENTIFIER

EXERCICE 1 : ÉTAT DES LIEUX

Avant de vouloir changer ton intérieur, il faut d'abord comprendre ce qui ne fonctionne pas.
Dans cette partie, tu vas observer **la pièce que tu as choisie** : ce qui t'agace, les zones que tu évites et les petits problèmes qui te gênent au quotidien.

Objectif : savoir exactement ce qu'il faut résoudre.

Réponds simplement :



Ce qui m'agace le plus :

Exemple : Pas de place pour poser mes clés et courrier.

La pièce ou zone que j'évite :

Exemple : Le salon est trop encombré, je n'invite plus personne.

Ce qui me fatigue visuellement :

Exemple : Trop d'objets visibles sur les surfaces.

Ce que je repousse depuis longtemps :

PARTIE 1 – IDENTIFIER

EXERCICE 2 : IDENTIFIER LE VRAI PROBLÈME

Coche ce qui correspond le plus à ta situation :

- ☐ Manque de rangement
- ☐ Mauvaise circulation
- ☐ Trop de meubles
- ☐ Zones mal définies
- ☐ Décalage avec ma vie actuelle
- ☐ Accumulation



Formule ton problème principal en une phrase claire :

Mon intérieur est compliqué parce que ...

Ne UNE PHRASE PRÉCISE = UNE DIRECTION CLAIRE. lité.

PARTIE 2 – ANALYSER

ÉTAPE 1 : DESSINE TON PLAN SIMPLIFIÉ

Maintenant que tu sais ce qui ne va pas, on va observer ta pièce. Ici, tu vas dessiner un plan simplifié, regarder la circulation et repérer les zones qui n'ont pas de fonction claire.

Objectif : visualiser clairement ton intérieur pour agir efficacement.

Avant de dessiner, note :

- les dimensions approximatives
- les meubles indispensables
- ce qui gêne le plus

Puis dessine rapidement :

- murs
- portes
- fenêtres
- meubles principaux

Pas besoin d'être précise. L'objectif est simplement de mieux visualiser ton espace.

Notes :

PARTIE 2 – ANALYSER

ÉTAPE 1 : DESSINE TON PLAN SIMPLIFIÉ



Zone pour dessiner :

Astuce : Si cela t'aide, imagine qu'un carré représente environ 50 cm.

PARTIE 2 – ANALYSER

ÉTAPE 2 : ANALYSE LA CIRCULATION

Pose-toi ces questions :

- Où dois-je contourner un meuble ?
- Où ça bloque ?
- Où je ralentis sans raison ?
- Où deux fonctions se mélangent ?

Exemple : Pour passer de la cuisine au salon, je dois zigzaguer entre la table et le canapé.

LES PASSAGES COMPLIQUÉS CRÉENT DE LA FATIGUE AU QUOTIDIEN.

Notes :

PARTIE 2 – ANALYSER

ÉTAPE 3 : REPÈRER LES ZONES FLOUES

Chaque espace doit avoir une fonction principale.

Zones possibles :
- Repos
- Travail
- Repas
- Transition (entrée)
- Rangement

Pour chaque zone, note sa fonction principale.
Si tu hésites → ce n'est pas clair.

CHAQUE ZONE DOIT AVOIR UNE FONCTION UNIQUE POUR MOINS DE STRESS.

Notes :

PARTIE 3 – STRUCTURER

LES 5 FONDAMENTAUX

Ton espace a besoin d'une structure solide. Dans cette partie, tu vas vérifier les 5 points fondamentaux : circulation, rangement, fonctions, volumes et cohérence visuelle. Objectif : poser des bases claires avant de passer à l'action.

FONDAMENTAL 1 - FONCTION CLAIRE PAR ZONE

Ce que ça signifie concrètement :
Chaque zone doit avoir un rôle précis. Un espace = une fonction principale.

Signes que ce n'est pas clair :
- La table sert de bureau, de stockage, de coin repas et de vide-poche.
- Le canapé devient zone de dépôt.
- L'entrée déborde dans le salon.

Conséquence :
Tu as une sensation de désordre permanent, même quand tu ranges.

Mini exercice :
Note la fonction principale de chaque zone.
Si tu hésites → c'est que la fonction n'est pas claire.

Notes :

PARTIE 3 – STRUCTURER

LES 5 FONDAMENTAUX

FONDAMENTAL 2 - CIRCULATION FLUIDE

Ce que ça signifie :
Tu dois pouvoir circuler naturellement, sans contourner les meubles.

Signes que ça bloque :
- Tu zigzagues.
- Tu déplaces une chaise pour passer.
- Tu évites un passage.

Conséquence :
Fatigue visuelle + micro-agacements quotidiens.

Mini exercice :
Trace en rouge sur ton plan les trajets quotidiens.
Si la ligne n'est pas directe → il y a un problème.

Notes :

PARTIE 3 – STRUCTURER

LES 5 FONDAMENTAUX

FONDAMENTAL 3 - VOLUMES ADAPTÉS

Ce que ça signifie :
Les meubles doivent être proportionnés à la pièce.

Signes d'un problème :
- Canapé massif dans petit salon.
- Table trop grande pour la circulation.
- Armoire qui écrase la pièce.

Conséquence :
Impression d'étouffement.

Mini exercice :
Est-ce que ce meuble sert ton espace ou prend toute la place ?

Notes :

PARTIE 3 – STRUCTURER

LES 5 FONDAMENTAUX

FONDAMENTAL 4 - RANGEMENT STRATÉGIQUE

Ce que ça signifie :
Le rangement doit être pensé selon ton quotidien, pas selon l'esthétique.

Signes d'un mauvais rangement :
- Objets posés "en attendant".
- Pas d'endroit précis pour les clés.
- Vêtements visibles faute de place.

Mini exercice :
Liste 5 objets qui traînent souvent.
Ont-ils un emplacement précis ?

Notes :

PARTIE 3 – STRUCTURER

LES 5 FONDAMENTAUX

FONDAMENTAL 5 - COHÉRENCE VISUELLE

Ce que ça signifie :
Couleurs, matières et styles doivent dialoguer.

Signes d'un manque de cohérence :
- Meubles achetés à des périodes différentes sans lien.
- Trop de couleurs fortes.
- Styles mélangés sans intention.

Conséquence :
Fatigue visuelle.

Mini exercice :
Si tu devais décrire ton intérieur en 3 mots, lesquels seraient-ils ?

Notes :

PARTIE 3 – STRUCTURER

DÉFINIR TA PRIORITÉ

Tu as identifié plusieurs points à améliorer.
Mais tout changer en même temps fatigue et bloque souvent le passage à l'action.

L'objectif ici est simple : **choisir une seule priorité.**

Choisis ce qui :

- gêne ton quotidien
- fatigue visuellement la pièce
- bloque la circulation
- empêche le rangement
- t'empêche de profiter de la pièce



Ma priorité n°1 :

Pourquoi c'est prioritaire pour moi :

Si je règle ce point, qu'est-ce qui change ?

PARTIE 4 – AGIR

PASSER À L'ACTION

Tu vois maintenant plus clair dans ta pièce.
Il est temps de transformer cette réflexion en actions simples et concrètes.

Pas besoin de tout changer d'un coup.
Quelques ajustements bien choisis peuvent déjà alléger ton quotidien.

Dans cette partie, tu vas définir tes premières actions et construire un plan réaliste.

En 15 minutes aujourd'hui, je peux :

- déplacer un meuble gênant
- libérer une surface
- retirer 5 objets inutiles
- tester une nouvelle disposition
- clarifier une zone floue



Mon action immédiate

Quand je la fais :

□ aujourd'hui
□ demain
□ cette semaine

COMMENCE PAR LA ZONE PRIORITAIRE, PUIS AVANCE PAS À PAS.

PARTIE 4 – AGIR

MES PREMIERS AJUSTEMENTS

Choisis maintenant des ajustements simples et concrets.

Ce sont souvent de petits changements bien ciblés qui transforment une pièce.



Ce que je déplace

Quel meuble ou objet pourrait être déplacé pour améliorer la circulation ou l'équilibre de la pièce ?

Exemple : Déplacer le fauteuil qui bloque le passage vers la fenêtre.

Ma réponse :

Ce que je retire

Quel objet ou meuble surcharge visuellement la pièce ?

Exemple : Une petite table inutile ou un meuble d'appoint qui encombre l'espace.

Ma réponse :

PARTIE 4 – AGIR

MES PREMIERS AJUSTEMENTS

Ce que je simplifie

Quelle zone pourrait être simplifiée pour gagner en clarté ?

Exemple : Diminuer le nombre d'objets sur la table basse ou sur une étagère.

Ma réponse :

Ce que je valorise

Quel élément mérite d'être mieux mis en valeur ?

Exemple : Un beau meuble, une fenêtre, une plante ou un coin lecture.

Ma réponse :

Ce que je clarifie

Quelle zone manque de fonction claire ?

Exemple : Une table qui sert à la fois de bureau, de rangement et de coin repas.

Ma réponse :

PARTIE 4 – AGIR

MINI BILAN

De petits changements bien choisis peuvent déjà transformer une pièce.

Après mes premiers ajustements, j'observe :

□ la pièce semble plus légère
□ la circulation est plus fluide
□ je me sens mieux dans cet espace
□ je vois plus clair sur la suite
□ rien n'a changé, je réajuste

Ce que j'ai remarqué :

Ma prochaine petite action :

PARTIE 4 – AGIR

EXEMPLE GUIDÉ : SALON ENCOMBRÉ

Priorité :

Améliorer la circulation du salon

Constat :

Le passage entre l'entrée et le canapé est bloqué

Actions :

- déplacer le fauteuil
- enlever la petite table
- libérer le passage

Résultat attendu :

Circulation plus fluide et sensation d'espace

PARTIE 4 – AGIR

MES 5 ACTIONS SUR 30 JOURS



1

2

3

4

5

COMMENCE SIMPLE. UNE ACTION CLAIRE VAUT MIEUX QUE DIX INTENTIONS.

PARTIE 4 – AGIR

AUDIT EXPRESS

Zone à cocher pour suivre ta progression : 

Coche ce qui correspond :
□ Zone prioritaire identifiée
□ Problème principal formulé
□ Plan dessiné
□ Circulation analysée
□ 5 actions définies

Si tout est coché, tu as avancé concrètement.

TU AS DÉJÀ POSÉ LES PREMIÈRES BASES D'UN INTÉRIEUR PLUS CLAIR.
TU N'AS PAS BESOIN DE TOUT RÉGLER AUJOURD'HUI . CONTINUE À TON RYTHME.



BONUS

5 ERREURS FRÉQUENTES EN PETIT ESPACE

Pourquoi ces erreurs reviennent souvent ?

Parce qu'on cherche à résoudre un malaise par l'achat ou par l'accumulation, sans avoir clarifié la structure de l'espace.

Voici les erreurs les plus fréquentes, et comment les éviter.

✕ Erreur 1 : Acheter avant d'analyser

Pourquoi on le fait :
On pense qu'un nouveau meuble ou un objet déco va régler le problème.

Conséquence :
Accumulation, frustration, argent dépensé inutilement.

➡ **À faire à la place :**
Clarifie ton problème principal avant toute dépense.

✕ Erreur 2 : Multiplier les petits meubles

Pourquoi on le fait :
On pense qu'un petit meuble prend moins de place et est plus facile à intégrer.

Conséquence :
Impression de désordre.

➡ **À faire à la place :**
Privilégie moins de meubles, mais mieux proportionnés.
Un meuble bien dimensionné structure davantage qu'une accumulation de petits éléments.



BONUS

5 ERREURS FRÉQUENTES EN PETIT ESPACE

❌ Erreur 3 : Négliger la circulation

Pourquoi on le fait :
On cherche à "rentabiliser" chaque mètre carré.

Conséquence :
Fatigue quotidienne.

➡ **À faire à la place :**
Priorise les passages avant le remplissage.
Un espace fluide paraîtra toujours plus grand qu'un espace rempli.

❌ Erreur 4 : Trop de fonctions dans une même pièce

Pourquoi on le fait :
Parce que l'espace est petit et qu'on veut tout y faire rentrer.

Conséquence :
Confusion visuelle.

➡ **À faire à la place :**
Définis une fonction principale par zone.
Les fonctions secondaires doivent rester discrètes ou clairement délimitées.

❌ Erreur 5 : Rangement esthétique mais pas pratique

Pourquoi on le fait :
On choisit des solutions jolies, vues sur Pinterest ou Instagram.

Conséquence :
Objets qui traînent.

➡ **À faire à la place :**
Pense usage avant style.
Un rangement efficace est celui que tu utilises sans effort.



BONUS

AVANT D'ACHETER QUOI QUE CE SOIT

Demande-toi :

- Est-ce que ça résout mon problème principal ?
- Ai-je vraiment la place ?
- Est-ce adapté à mon quotidien ?

Si la réponse est floue, attends.



BONUS

VISUALISER L'ÉQUILIBRE DE TA PIÈCE

Un espace déséquilibré crée une sensation de surcharge ou d'inconfort, même si tu ne sais pas l'expliquer.

Ce diagramme va t'aider à voir si une fonction prend trop de place ou si certaines zones sont négligées.

Consigne :

1. Reprends ton plan simplifié.
2. Entoure les zones suivantes :
   - Repos
   - Travail
   - Repas
   - Rangement
   - Circulation
3. Estime visuellement la place occupée par chaque fonction.

Questions d'analyse :

- Une zone prend-elle plus de 50% de l'espace ?
- Une fonction essentielle est-elle sous-représentée ?
- La circulation a-t-elle un vrai espace ou se faufile-t-elle entre les meubles ?

Conclusion à écrire : 

Mon espace est déséquilibré parce que :

Ce que je dois rééquilibrer en priorité :



BONUS

ÉTUDE DE CAS COMPLÈTE

Pour t'aider à te projeter, voici un exemple simplifié d'une analyse réalisée avec ce guide.

L'objectif n'est pas de faire exactement la même chose, mais de te montrer **comment passer de l'observation à des décisions concrètes.**

Tu peux t'en inspirer pour compléter ton propre guide, dans la pièce que tu as choisie.

Partie 1 — Identifier

Ce qui m'agace : salon encombré
Zone évitée : coin canapé
Problème : manque de circulation

Partie 2 — Analyser

Plan : (tu peux laisser vide ou mini croquis)
Circulation : passage bloqué
Zones floues : coin bureau improvisé

Partie 3 — Structurer

Fonction : floue
Circulation : mauvaise
Volume : trop chargé
Rangement : insuffisant
Cohérence : moyenne
Priorité : circulation

Partie 4 — Agir

1. déplacer le canapé
2. enlever une table
3. définir un coin bureau

Résultat

Espace plus fluide
Circulation simplifiée
Sensation d'ordre et de clarté

Quelques changements bien ciblés peuvent tout changer.
À toi de jouer.

BONUS

NOTES



NE PERDS PAS DE TEMPS À IMPROVISER, PASSE À L'ACTION AVEC MÉTHODE.

ALLER PLUS LOIN DANS TON PROJET

Si ce guide t'a permis de poser un premier regard clair sur ton intérieur, tu as peut-être réalisé une chose :
Certaines décisions sont faciles à prendre seule.

Mais parfois, on ressent le besoin :
- d'un regard extérieur
- d'une analyse plus précise
- d'un plan d'aménagement clair

C'est exactement l'objectif de mon **diagnostic déco Impulsion.**

Lors de ce diagnostic, nous analysons ensemble ton espace afin de :
- comprendre précisément ce qui bloque
- clarifier l'organisation de la pièce
- définir des pistes d'aménagement adaptées à ton intérieur et à ton mode de vie

À l'issue de ce diagnostic, tu repars avec **un plan d'action clair pour transformer ton espace.**

OFFRE SPÉCIALE POUR LES LECTRICES DE CE GUIDE

Si tu réserves le diagnostic **dans les 30 jours suivant l'achat de ce guide**, le montant du guide est **déduit du prix du diagnostic.**

Autrement dit, ton guide est **remboursé dans ton projet.**

Si tu sens que tu as besoin d'un accompagnement plus précis, tu peux retrouver toutes les informations ici :
Le diagnostic déco Impulsion

Si tu as identifié ton problème mais que tu n'es pas sûre de savoir le résoudre seule, c'est exactement à ce moment-là que le Diagnostic Impulsion prend tout son sens.
Le prix de ce guide sera déduit si tu passes à cette étape.

Retrouvez encore plus de conseils sur @la fee decore
et sur mon site internet www.lafeedecore.com

MERCI !

