



BILAN EXPRESS · BIEN-ÊTRE & ESPACE

# NeuroScan™ *Décllic*

---

**Le bilan express** qui révèle pourquoi votre espace ne répond pas à vos besoins



# INTRODUCTION

## Bienvenue dans votre *NeuroScan Déclic*<sup>TM</sup>

Vous passez une grande partie de votre vie dans votre intérieur. Si ces espaces ne vous soutiennent pas, ils peuvent vous fatiguer, vous disperser ou vous épuiser souvent sans que vous en ayez pleinement conscience.

### POUR QUI EST CE GUIDE ?

- Vous vous sentez souvent fatigué(e), tendu(e) ou sur-sollicité(e) chez vous ou sur votre lieu de travail
- Vous avez du mal à vous poser, vous concentrer ou vous sentir réellement ressourcé(e)
- Vous pressentez que votre environnement joue un rôle, mais ne savez pas par où commencer
- Vous souhaitez faire un premier pas concret avant une optimisation neuro-architecturale complète

*Il ne s'agit pas de viser un intérieur « parfait » ou « instagrammable » il s'agit de vous, de votre rythme, de votre énergie.*

# MODE D'EMPLOI

## Comment utiliser *ce NeuroScan*

### TEMPS À PRÉVOIR

Prévoyez 45 à 60 minutes au calme pour réaliser votre NeuroScan dans votre espace (maison, bureau, ou les deux).

### LES 3 ÉTAPES

#### 1. Observer

Vous vous connectez à votre ressenti dans l'espace : ce que vous vivez réellement, sans filtre ni jugement.

#### 2. Scanner

Vous passez en revue les 6 dimensions clés : lumière, couleurs, charge visuelle, circulation, zones, stimuli.

#### 3. Interpréter & prioriser

Vous rassemblez vos scores et choisissez vos 3 priorités pour les 30 prochains jours.

### DE QUOI VOUS AUREZ BESOIN

- Ce guide (imprimé ou sur tablette)
- Un stylo ou un crayon
- Éventuellement votre téléphone pour prendre quelques photos de votre espace

## AVANT LE SCAN

### Votre ressenti *aujourd'hui*

#### À REMPLIR AVANT LE SCAN

3 mots pour décrire votre espace aujourd'hui :

Quand vous rentrez / arrivez, vous vous sentez plutôt :

Ressourcé(e)    Neutre    Vidé(e) / agacé(e)

Sur une échelle de 1 à 10, à quel point votre espace vous soutient-il ?

\_\_\_ / 10

#### CE QUE VOUS SOUHAITEZ VIVRE DEMAIN

3 mots que vous aimeriez ressentir dans votre espace :

Idéalement, j'aimerais que mon espace m'aide à :

# DIMENSION 1 / 6

## Lumière & & *rythme*

*La lumière influence directement votre énergie, votre humeur et votre capacité de concentration.  
Un éclairage mal adapté peut vous fatiguer ou rendre difficile le fait de vraiment débrancher.*

### QUESTIONS & SCORE

0 = pas du tout vrai · 1 = un peu vrai · 2 = assez vrai · 3 = très vrai

1. Je bénéficie d'une lumière naturelle suffisante dans la pièce où je passe le plus de temps.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
2. Je peux ajuster la lumière artificielle (intensité, type, sources multiples) selon le moment de la journée.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
3. Le soir, la lumière m'aide à ralentir et me préparer au repos.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
4. Je ne me sens pas agressé(e) par un plafonnier trop fort ou une lumière trop blanche.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
5. Mon poste principal est placé de façon cohérente par rapport à la lumière.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3

### VOTRE SCORE : LUMIÈRE

Score Lumière : \_\_\_ / 15

- 0 – 5 : Votre lumière semble plutôt soutenante.
- 6 – 10 : Des optimisations intéressantes sont possibles.
- 11–15 : La lumière est probablement une source importante de fatigue.

## DIMENSION 2 / 6

### Couleurs, matières & *ambiance*

*Les couleurs, les matières et les contrastes créent une ambiance sensorielle qui peut apaiser votre système nerveux ou au contraire le sur-stimuler.*

#### QUESTIONS & SCORE

0 = pas du tout vrai · 1 = un peu vrai · 2 = assez vrai · 3 = très vrai

1. Les couleurs dominantes correspondent à l'effet que je recherche (calme, focus, créativité, chaleur...).	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
2. Je ne suis pas entouré(e) de trop de contrastes agressifs ou de motifs omniprésents.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
3. Les matières (tissus, sols, meubles) sont agréables et contribuent à l'ambiance souhaitée.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
4. Je n'ai pas la sensation d'un patchwork visuel qui part dans tous les sens.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
5. Quand je regarde la pièce dans son ensemble, j'ai une impression de cohérence.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3

#### VOTRE SCORE : COULEURS & MATIÈRES

Score Couleurs & Matières : \_\_\_ / 15

- 0 – 5 : votre ambiance semble globalement équilibrée.
- 6 – 10 : certaines associations gagneraient à être simplifiées.
- 11 – 15 : votre environnement visuel surcharge probablement votre cerveau.

## DIMENSION 3 / 6

### Charge visuelle & *désordre*

*Votre cerveau traite tout ce qu'il voit, même sans y prêter attention.  
Trop d'objets visibles, c'est comme avoir de nombreux onglets ouverts en permanence.*

#### QUESTIONS & SCORE

0 = pas du tout vrai · 1 = un peu vrai · 2 = assez vrai · 3 = très vrai

1. Je dispose de surfaces vides où mon regard peut se poser sans être sollicité. (Zone encombrée = Zone chaos)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
2. Je ne vois pas en permanence des piles de choses à faire (papiers, linge, objets en attente...)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
3. Ce qui est visible est soit utile, soit porteur de sens, soit vraiment décoratif.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
4. Je ne ressens pas de tension ou de culpabilité en regardant mon environnement.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
5. J'ai l'impression que mon espace respire, plutôt que d'être encombré.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3

#### VOTRE SCORE : CHARGE VISUELLE

Score Charge visuelle : \_\_\_ / 15

- 0 – 5 : Votre espace laisse de l'air à votre cerveau.
- 6 – 10 : Certains endroits créent probablement une charge cognitive.
- 11 – 15 : La charge visuelle est sans doute une source majeure de fatigue mentale.

## *DIMENSION 4 / 6*

### *Flux & circulation*

*La façon dont vous vous déplacez dans votre espace influence votre sentiment de fluidité, de sécurité et de confort au quotidien.*

#### **QUESTIONS & SCORE**

0 = pas du tout vrai · 1 = un peu vrai · 2 = assez vrai · 3 = très vrai

1. Je peux me déplacer facilement sans devoir contourner constamment des objets ou des meubles.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
2. Je n'ai pas de « zones mortes » où je n'ose pas aller, ou qui servent de dépôt permanent.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
3. Lorsque je suis assis(e), je ne suis pas dos à une zone qui me met mal à l'aise.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
4. Les passages principaux (entrée, lit / salle de bain, bureau...) sont clairs et dégagés.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
5. Dans l'ensemble, j'ai la sensation d'un espace fluide plutôt que coincé.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3

#### **VOTRE SCORE : FLUX & CIRCULATION**

**Score Flux & Circulation : \_\_\_ / 15**

- 0 – 5 : Votre espace semble assez fluide.
- 6 – 10 : Quelques réajustements pourraient déjà changer votre ressenti.
- 11 – 15 : L'organisation freine probablement votre confort et votre énergie.

## DIMENSION 5 / 6

### Zones de ressourcement & *focus*

Votre cerveau a besoin de repères : un endroit pour se poser, un pour se concentrer, un pour se détendre.  
Si tout se mélange, il lui est plus difficile de trouver le bon mode au bon moment.

#### QUESTIONS & SCORE

0 = pas du tout vrai · 1 = un peu vrai · 2 = assez vrai · 3 = très vrai

1. Je dispose d'un endroit identifié pour me poser, lire ou respirer sans être dérangé(e).	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
2. J'ai un espace clairement associé au travail ou à la concentration, distinct des espaces de repos.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
3. Ces zones sont suffisamment aménagées pour le rôle que je souhaite leur donner.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
4. Je ressens une différence dans mon corps et mon mental quand je passe d'une zone à l'autre.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
5. Je n'ai pas la sensation de travailler dans mon lit ou de dormir dans mon bureau.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3

#### VOTRE SCORE : ZONES

Score Zones : \_\_\_ / 15

- 0 – 5 : Votre cerveau dispose de repères assez clairs.
- 6 – 10 : Vos zones gagneraient à être mieux définies ou incarnées.
- 11 – 15 : Les usages se mélangent probablement, et votre système nerveux aussi.

## DIMENSION 6 / 6

### Bruit, odeurs & *micro-stress*

*Ce qui semble être un détail : bruits, odeurs, objets cassés, câbles, crée parfois un fond de micro-stress permanent pour votre cerveau.*

#### QUESTIONS & SCORE

0 = pas du tout vrai · 1 = un peu vrai · 2 = assez vrai · 3 = très vrai

1. Je suis régulièrement exposé(e) à des bruits qui me dérangent (rue, voisins, open-space, notifications...).	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
2. J'ai la possibilité de créer du calme (fermer une porte, utiliser un casque, diffuser un son neutre...).	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
3. Je ne vois pas chaque jour des objets cassés ou des éléments qui me rappellent une tâche repoussée.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
4. Les odeurs de mon espace me sont agréables ou neutres.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
5. Je n'ai pas l'impression que tout m'agace un peu chez moi ou sur mon lieu de travail.	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3

#### VOTRE SCORE : STIMULI & MICRO-STRESS

Score Stimuli & Micro-stress : \_\_\_ / 15

- 0 – 5 : Votre environnement sensoriel semble plutôt apaisant.
- 6 – 10 : Plusieurs micro-stress s'additionnent probablement au fil de vos journées.
- 11 – 15 : Votre espace est sans doute une source importante de sur-sollicitation.

# SYNTHÈSE

## Votre Carte *NeuroEspace*

Regroupez tous vos scores pour avoir une vision d'ensemble et choisir vos priorités.

DIMENSION	SCORE /15	IMPACT RESSENTI	PRIORITÉ ?
Lumière & rythme	___ / 15		<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Couleurs & matières	___ / 15		<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Charge visuelle & désordre	___ / 15		<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Flux & circulation	___ / 15		<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Zones de ressourcement & focus	___ / 15		<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Stimuli & micro-stress	___ / 15		<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non

### VOS 3 PRIORITÉS POUR LES 30 PROCHAINS JOURS

Parmi toutes les dimensions, quelles sont les 3 priorités qui auront le plus d'impact ?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# INTERPRÉTATION

## Comment lire *vos scores*

**0–5**

### **Zone soutenante**

Votre espace vous porte plutôt qu'il ne vous freine.

**6–10**

### **Zone à optimiser**

Quelques ajustements peuvent déjà faire une vraie différence.

**11–15**

### **Zone prioritaire**

Votre cerveau paie le prix fort ici.  
À travailler en priorité.

### **Message clé**

Plus vous cumulez de zones prioritaires, plus votre espace vous demande de l'énergie pour fonctionner au quotidien.

*Souhaitez-vous continuer à vous adapter à votre espace ou faire en sorte que votre espace s'ajuste enfin à vous ?*

## ET APRÈS ?

# De la prise de conscience à la transformation

Vous venez de poser un regard lucide et courageux sur votre environnement.

Si, à la lecture de ce Scan, vous vous sentez dépassé(e) et que vous ne savez pas par où commencer, c'est le signe que tu as besoin d'un accompagnement.

J'ai créé 2 niveaux d'accompagnement pour révéler votre intérieur :

**Une phase starter déclic – optimisation et révélation**, si vous êtes déjà **sensibilisé(e) au bien-être dans l'habitat** et vous avez commencé à aménager vos espaces à l'intuition et que pourtant, quelque chose coince et un second accompagnement complet avec une prise en charge de A à Z parce que vous ne savez pas par où commencer.

Ci-dessous les deux chemins possibles.

Si vous souhaitez vous assurer que cette offre vous correspond parlons-en.

Réservez votre appel ici : <https://calendly.com/contact-lignes-by-gladys-barnay/reservez-votre-rdv-pour-une-consultation-offerte>

### CHEMIN 1

## 500 €

**Offre Phase Starter Déclic - Optimisation & Révélation (1 à 2 semaines) - pour une Pièce de max 35m<sup>2</sup>**

- **Audit détaillé** de votre espace en présentiel ou en visio
- **Plan neuro-architectural** priorisé
- **Recommandations concrètes** (lumière, couleurs, organisation...)
- **Identifier vos points de blocage**, désordre, manque de lumière, circulation inefficace, couleurs inadaptées ...
- **Vous apporter des solutions concrètes et réalisables** : réaménagement, choix de couleurs, optimisation de l'espace, astuces de Neurodesign selon ma méthode de NeuroDesign.
- **Vous donner les notions essentielles** que vous n'avez pas encore explorées : psychologie des couleurs, neuro-architecture...

### CHEMIN 2

## 1 200 €

**Offre Phase Optimisation Neuro-Architecturale Globale (2 à 3 semaines) - pour une Pièce de max 35m<sup>2</sup>**

- **Accompagnement de A à Z**, pas à pas
  - **Refonte en profondeur** de vos zones clés
  - **Espace aligné avec qui vous êtes** et votre cerveau
  - **Un entretien bienveillant pour cerner vos besoins** :
  - Nous échangeons sur **vos habitudes, vos envies, vos frustrations** et ce que vous aimeriez ressentir dans cette pièce.
  - Je vous aide à **clarifier vos objectifs** (détente, concentration, convivialité ... même si vous ne les avez pas encore formulés.
  - **Une analyse experte et complète de votre espace** :
- Je passe au peigne fin :

<ul style="list-style-type: none"> <li>— <b>Vous aider à passer à l'action</b> : avec un plan clair, des priorités et des conseils adaptés à votre budget et à votre mode de vie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— La lumière : comment l'optimiser pour votre confort et votre énergie.</li> <li>— Les flux et la circulation : pour un espace fluide et sans stress.</li> <li>— Les couleurs et les matériaux : leur impact sur votre humeur et votre bien-être.</li> <li>— L'agencement : ce qui bloque l'harmonie et comment le corriger.</li> <li>• <b>Un rapport personnalisé avec votre plan d'action détaillé</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>— <b>Un diagnostic clair</b> : les points forts de votre pièce et les axes d'amélioration prioritaires.</li> <li>— <b>Des recommandations précises</b> : couleurs, mobilier, éclairage, rangements, astuces de Neurodesign.</li> <li>— <b>Une feuille de route étape par étape</b> : que faire en premier, comment procéder, où investir (ou pas).</li> <li>— <b>Une liste de mobilier sélectionnée</b> selon les principes du Neurodesign pour réaménager complètement ou partiellement votre espace.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Bénéfices pour vous</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Vous savez désormais pourquoi votre intérieur ne vous correspond pas totalement</li> <li>— Vous repartez avec un plan clair pour l'améliorer et appliquer les recommandations.</li> <li>— Une sélection de mobilier pour réaménager la pièce ou compléter l'existant.</li> </ul>	<p><b>Bénéfices pour vous</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Tout ce qui est proposé en phase starter</li> <li>— Vous comprenez enfin ce qui ne fonctionne pas dans votre pièce et pourquoi.</li> <li>— Vous gagnez un temps précieux : plus de doutes ni d'erreurs, juste un plan clair à suivre.</li> <li>— Vous repartez avec des solutions adaptées à votre budget, votre style et votre mode de vie.</li> <li>— Vous transformez votre intérieur en un espace qui vous ressemble, vous soutient et</li> </ul>

# À PROPOS

## Qui je suis pour *vous accompagner*

Je suis Gladys BARNAY, Architecte d'Intérieur & NeuroDesigner.


J'accompagne des particuliers et des professionnels à créer des espaces de vie et de travail qui ne sont pas seulement esthétiques, mais profondément soutenant pour le cerveau, le corps et le quotidien.


### MA VISION

Votre intérieur ou votre lieu de travail ne devrait pas être une source de fatigue supplémentaire. Il peut devenir un véritable allié pour vous recentrer, vous ressourcer, vous concentrer, créer et vous sentir à votre place.

C'est ce que je propose à travers l'optimisation neuro-architecturale : relier le design, les neurosciences et votre réalité de vie.

### ME RETROUVER / ME CONTACTER

 **Site web :**  
[www.lignes-by-gladys-barnay.com](http://www.lignes-by-gladys-barnay.com)

 **Instagram :** [lignes\\_by\\_gladys\\_barnay](https://www.instagram.com/lignes_by_gladys_barnay)

 **LinkedIn :**  
[www.linkedin.com/in/gladys-barnay-architecte-interieur](https://www.linkedin.com/in/gladys-barnay-architecte-interieur)

 **Email :**  
[contact@lignes-by-gladys-barnay.com](mailto:contact@lignes-by-gladys-barnay.com)

---

Vous pouvez réserver un appel pour échanger sur votre projet :

<https://calendly.com/contact-lignes-by-gladys-barnay/reservez-votre-rdv-pour-une-consultation-offerte>