



FEUILLE DE TRAVAIL L'AUDIT DES ESPACE

UN DIAGNOSTIC AUTO-GUIDÉ SALLE
PAR SALLE

COMMENT UTILISER CETTE FEUILLE DE TRAVAIL

Cette feuille de travail est le compagnon du guide The SPACE Audit.

Il prend le cadre en cinq étapes de l'ESPACE et vous guide à travers une pièce à la fois, avec un espace dédié pour vos observations, réflexions et actions.

Vous pouvez utiliser cette feuille de travail avec le guide principal, ou indépendamment une fois que vous connaissez le framework SPACE.

Imprimez autant de copies que nécessaire. L'approche recommandée est une feuille par salle.

Un bref récapitulatif du cadre SPACE

S: Sensory Load

Quels intrants sensoriels dominent cet espace? Remarquez ce que vous voyez, entendez, sentez et touchez. L'environnement sensoriel est-il apaisant ou trop stimulant ?

P: Psychological Safety

Vous sentez-vous émotionnellement à l'aise et en contrôle dans cet espace? Ou la pièce est-elle associée au stress, aux critiques ou aux exigences inachevées?

A: Atmosphere and Air

Comment percevez-vous la lumière et la qualité de l'air dans cet espace? L'ambiance physique contribue-t-elle efficacement à l'objectif que vous lui avez attribué?

C: Cognitive Load

Quel est le niveau d'effort mental requis pour simplement être présent dans cet espace? Est-ce un lieu propice à la réflexion et au fonctionnement, ou bien l'environnement vous distrait-il en captant une part de votre attention?

E: Emotional Resonance

Cet espace reflète-t-il qui vous êtes maintenant? Ou porte-t-il l'empreinte d'une version de vous-même, ou d'une phase de la vie, qui a déjà changé?

Instructions

- Choisissez une pièce dans laquelle vous passez beaucoup de temps, ou dans laquelle vous vous sentez le plus vidé ou bloqué.
- Utilisez d'abord cette fiche pour évaluer cet espace.
- Parcourez dans l'ordre chacune des cinq dimensions de l'ESPACE. Répondez honnêtement et sans porter de jugement.
- Votre premier instinct est généralement le plus précis.
- À la fin, identifiez un micro-changement, une petite action à faible friction que vous pouvez effectuer dans les prochaines vingt-quatre heures.

Commencez avec une pièce

S: Sensory Load

Remarquez les entrées sensorielles qui dominant cet espace.

Quels intrants sensoriels dominant cet espace ?

- Éclairage intense
- Bruit constant, écho ou tic-tac persistant
- Odeurs accablantes ou désagréables
- Trop de distractions visuelles
- Encombrement sur les surfaces ou dans les lignes de visée
- Température extrême ou courants d'air
- Matériaux synthétiques ou textures qui sont inconfortables

Comment mon corps se sent-il ici ?

- Énergisé
- Calme
- Épuisé
- Agité ou nerveux
- Triste ou apathique

Des sensations de tension ou d'inconfort physique ressenties lorsque je me trouve dans cet endroit?

Petite réflexion: que me dit mon corps à propos de cet espace?

P: Psychological Safety

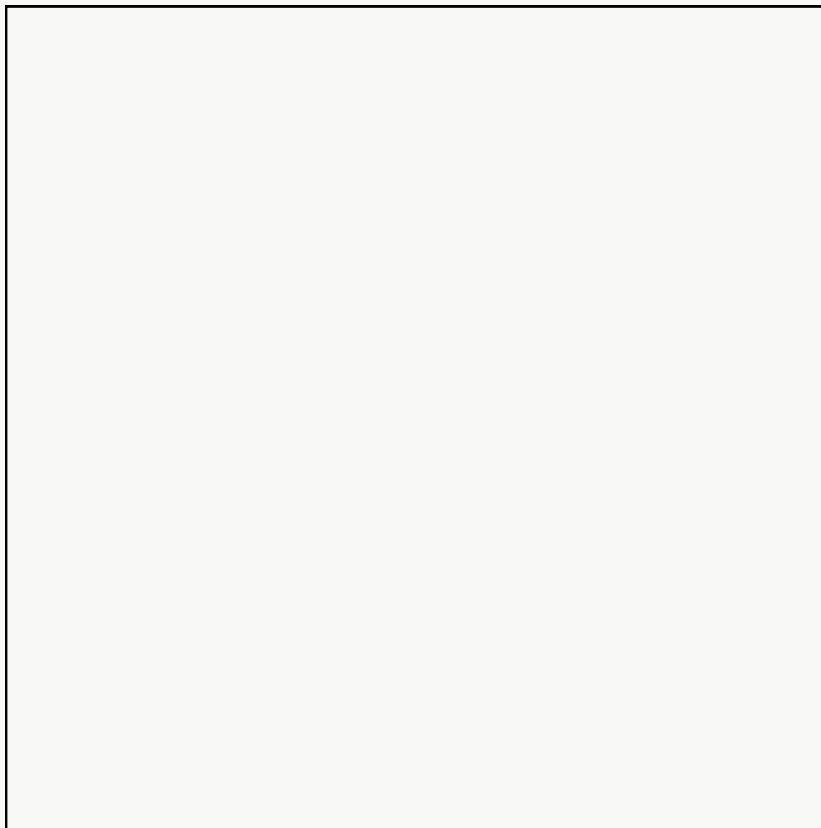
Considérez les associations émotionnelles que cet espace vous réserve.

Est-ce que je me sens émotionnellement en sécurité ici?

- Je me sens à l'aise et en contrôle dans cet espace
- J'associe cet espace à des critiques ou au stress du passé
- Il y a des rappels visibles de choses que je n'ai pas faites ou résolues
- J'évite de passer du temps ici quand j'ai le choix
- Cet espace appartient à une version de ma vie que j'ai dépassée

Quelles associations émotionnelles ou souvenirs vivent dans cet espace?

**Cet espace me semble-t-il être à moi?
Est-ce qu'il reflète qui je suis maintenant?**



A: Atmosphere and Air

Évaluer les conditions physiques de la lumière et de l'air dans cet espace.

Comment pourrais-je décrire la lumière dans cet espace?

- Trop sombre ou sombre pour les activités que je fais ici
- Trop lumineux ou trop dur
- Une bonne lumière naturelle disponible à certains moments de la journée
- Plat et sans ombre, éclairage au plafond uniquement
- Chaudes et superposées, plusieurs sources lumineuses à différentes hauteurs
- Juste ce qu'il me faut

Comment décrirais-je la qualité de l'air dans cet espace?

- Étouffant ou rassis
- Frais et bien ventilé
- Sec
- Humide ou mouillé
- Sent agréable ou neutre
- Il y a des odeurs que je préfère éviter

Comment la qualité de la lumière et de l'air dans cet espace influence-t-elle ma concentration ou mon humeur?

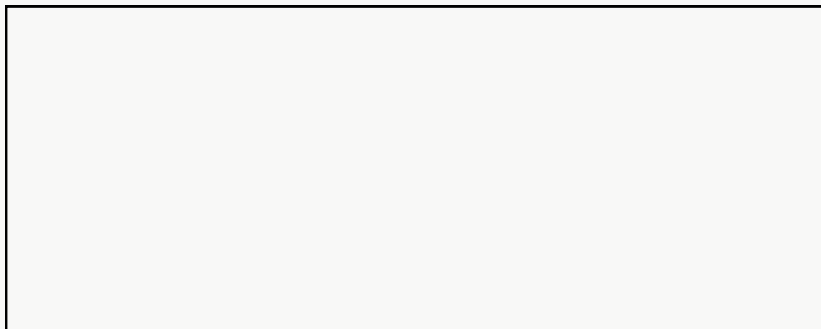
C: Cognitive Load

Évaluez le niveau d'effort mental que cet espace vous demande simplement par le fait d'y être présent.

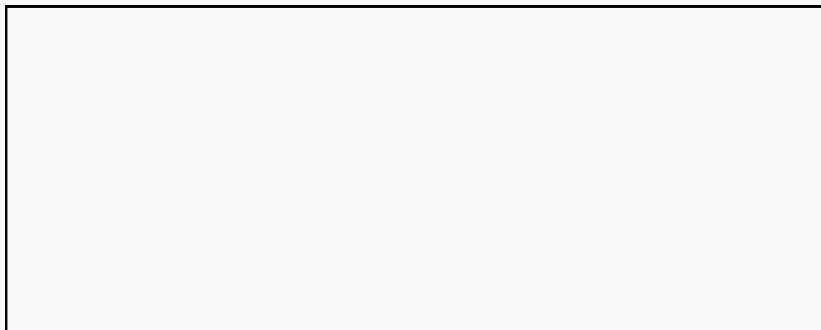
Qu'est-ce qui, dans cet espace, rivaliser avec mon attention mentale?

- Des piles, du désordre ou des projets inachevés dans mon champ de vision
- Trop d'objets sur les surfaces ou les murs
- Stimulation visuelle excessive par des couleurs, des motifs ou des points focaux concurrents
- Le placement des meubles qui semble chaotique, bloquée ou difficile à naviguer
- Les objets qui n'appartiennent pas à cette pièce mais qui se sont accumulés ici
- Rien de significatif: cet espace semble mentalement clair

Une chose que je pourrais simplifier, retirer ou réintégrer dans cet espace est:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to the question above.

Comment l'aménagement visuel de cet espace influence-t-il mes émotions?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to the question above.

E: Emotional Resonance

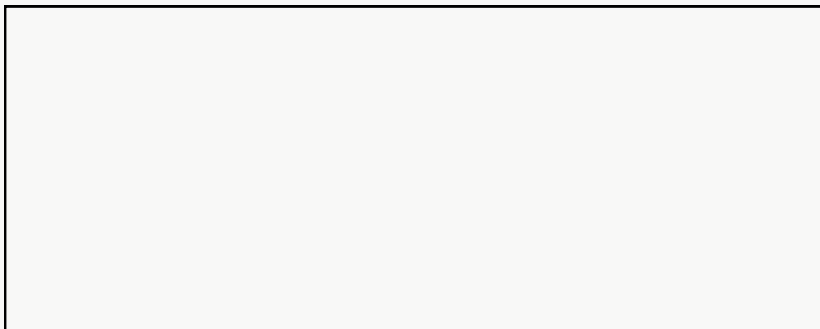
Réfléchissez si cet espace reflète la version de vous-même que vous vivez actuellement.

Cet espace reflète-t-il qui je suis en train de devenir ?

- Je me sens coincé dans une phase passée de ma vie.
- Cela reflète les attentes ou les rôles que je n'assume plus
- Il soutient qui je suis et comment je vis maintenant
- Je me sens émotionnellement élevé lorsque je suis dans cet espace
- C'est neutre : je n'ai pas beaucoup réfléchi à ce que cela reflète.

Un objet ou un arrangement dans cet espace qui n'appartient plus à la version de moi que je deviens:

À quoi ressemblerait cet espace s'il reflétait vraiment qui je suis maintenant?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a drawing or response to the question above.

MON PREMIER MICRO- MOUVEMENT

Sur la base de vos observations dans les cinq dimensions SPACE, identifiez une action à faible friction que vous pouvez entreprendre dans les prochaines vingt-quatre heures.

Commencez par une chose.

Réglez un minuteur sur quinze minutes et commencez. Une micro-intervention de quinze minutes est plus puissante qu'une semaine de planification.

Ma zone de micro-shift :

- Une surface
- Une chaise ou un meuble
- Un tiroir
- Un coin
- L'éclairage dans cet espace
- Un objet que je vais retirer ou reloger

Mon action choisie:

- Désencombrer
- Reloger
- Relooker
- Retirer
- Remplacer

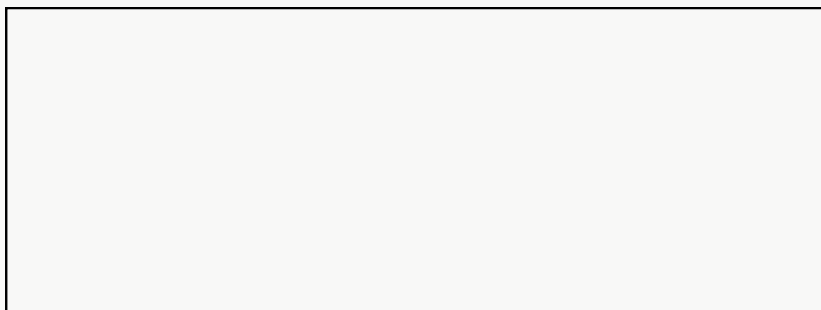
Écrivez votre micro-mouvement spécifique ici.

Soyez précis. (*Par exemple : dégagez la surface de ma table de chevet et ne gardez que ce que j'utilise réellement avant de dormir.*)

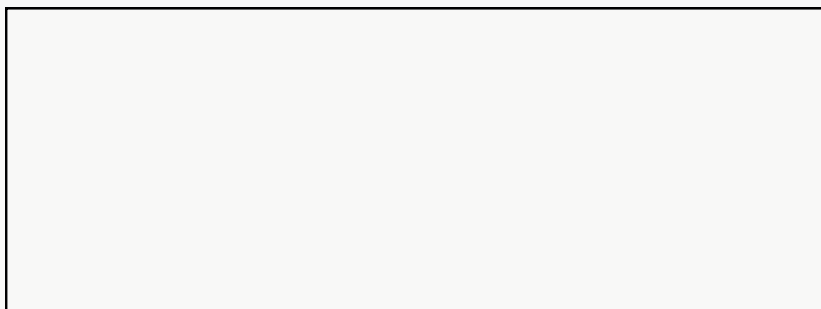
RÉFLEXION

Une fois que vous avez terminé votre micro-mouvement, revenez à cette page et notez ce que vous remarquez.

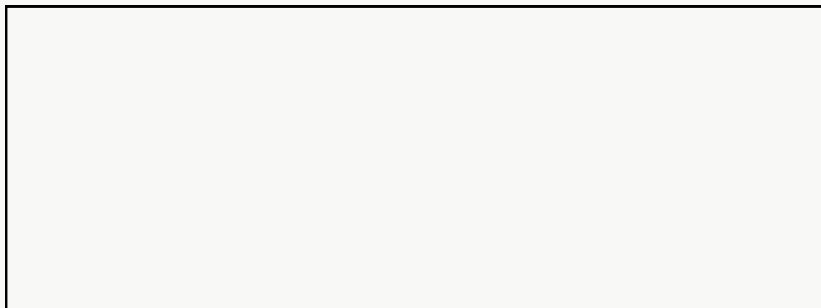
J'ai fait quoi?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their reflection on what they did.

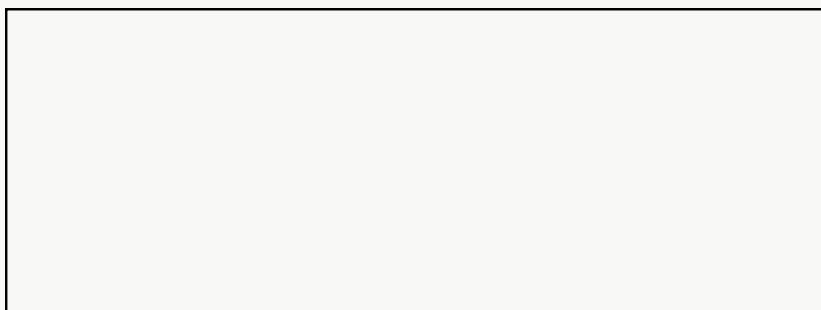
Comment l'espace s'est-il ressenti ensuite, même légèrement?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their reflection on how the space felt afterwards.

Qu'est-ce que j'ai remarqué dans mon corps quand j'avais fini?



Qu'est-ce que j'aimerais aborder ensuite dans cet espace?



Réutilisez cette fiche autant de fois que nécessaire pour chaque pièce.

Commencez modestement, laissez-vous remarquer, puis progressez vers l'étape suivante.

PRÊT À ALLER PLUS LOIN?

Si cette fiche vous a aidé à voir votre maison différemment, le **NeuroDesign Blueprint™ Sensory Intelligence Diagnostic** va beaucoup plus loin.

Il s'agit d'une évaluation professionnelle qui cartographie la manière dont votre système nerveux interagit avec chaque dimension de votre environnement domestique, en produisant un rapport personnalisé avec des interventions de conception spécifiques adaptées à votre profil sensoriel.

C'est la différence entre savoir que quelque chose ne va pas et comprendre précisément ce qu'il faut faire à ce sujet.

Pour en savoir plus ou réserver votre diagnostic, rendez-vous sur:

[Services](#)

Avec salue chaleureuse,

Lolade Ajai

The Sentient Home