



# AU CŒUR DE VOTRE HABITAT

## PRENDRE SOIN DE SOI

Se ressourcer dans son habitat idéal

C'est le début du week-end,  
vous êtes seul(e) dans votre habitat idéal,  
tout le monde est parti à l'extérieur pour la journée.

Vous décidez de rester tranquille,  
dans ce foyer où vous vous sentez si bien.

*Comment allez-vous prendre soin de vous ?*

*Quelle activité allez-vous pratiquer ?*

Pensez à une activité qui vous met du baume au coeur, qui vous met en joie rien qu'à l'idée d'y penser. Une activité que vous aimez faire ou que vous aimeriez faire pour vous sentir heureux chez vous et libre de votre temps.

Décrivez là, qu'est-ce que vous aimez dans cette activité ?

Pourquoi aimez vous la pratiquer ? Qu'est-ce qu'elle vous apporte ?

---

---

---

---

---





# AU CŒUR DE VOTRE HABITAT

## PRENDRE SOIN DE SOI

Se ressourcer dans son habitat idéal

Puis, prenez le temps de vous mettre en situation, imaginez comment vous aimeriez pratiquer cette activité. Observez comment vous vous sentez lorsque vous faites ce que vous aimez. Notez les mots qui viennent à vous spontanément.

---

---

---

Quelques exemples pour vous inspirer : *détendu, enthousiaste, satisfait, libre, ressourcé, fier, optimiste, aligné, dynamisé, serein, apaisé, inspiré, soulagé, créatif*

Une fois ces sentiments notés, vous allez maintenant détailler les conditions idéales pour pratiquer votre activité.

*Instinctivement, qu'est-ce que j'apprécierai dans cet espace pour me sentir bien :*

---

---

---

---





## AU CŒUR DE VOTRE HABITAT

### PRENDRE SOIN DE SOI

Se ressourcer dans son habitat idéal

Quel est le moment idéal pour pratiquer cette activité ?

- *matin, après-midi, soirée, nuit, aléatoire*

- *saison : été, printemps, automne, hiver, aléatoire*

- *fréquence : week-end, en semaine, aléatoire*

- *pas de moment idéal*

- *autre : \_\_\_\_\_*

Atmosphère - j'ai besoin d'une ambiance qui me permette de :

- *me reposer - me régénérer - me ressourcer - créer - m'exprimer - chanter - danser*

- *autre : \_\_\_\_\_*

Mon état d'être lors de l'activité - j'ai besoin :

- *de regarder dehors - de m'évader dans mon imaginaire - de m'intérioriser*

- *de me concentrer pour créer - de fermer les yeux - me relier à la nature*

- *autre : \_\_\_\_\_*

Position de mon corps - je suis :

- *assis(e) sur une chaise - assis(e) au sol - debout - allongé(e)*

- *autre : \_\_\_\_\_*

Acoustique : - *j'ai besoin d'une excellente acoustique* - *j'ai besoin de silence*

- *j'ai besoin d'être tranquille mais entendre ce qui se passe dans les pièces à côté ne me dérangera pas* - *aucune importance*





## AU CŒUR DE VOTRE HABITAT

### PRENDRE SOIN DE SOI

Se ressourcer dans son habitat idéal

Position dans la pièce - j'ai besoin d'être :

- face à une fenêtre pour regarder dehors - à proximité d'une fenêtre
- face à un mur pour me concentrer - dos à un mur pour regarder toute la pièce
- au centre d'une pièce - éloigné(e) de toutes ouvertures (fenêtre ou porte)
- être plus bas que le reste de la pièce - être un peu surélevé sur une estrade
- être en hauteur, sur une mezzanine pour dominer l'espace - peu importe
- autre : \_\_\_\_\_

Ensoleillement - j'ai besoin :

- que le soleil entre dans la pièce - d'être exposé au soleil
- de lumière naturelle sans soleil direct - peu importe
- autre : \_\_\_\_\_

Dimension de la pièce - j'ai besoin :

- d'un petit espace dans lequel je me sente en sécurité
- d'un vaste espace pour me sentir libre, pour danser, pour \_\_\_\_\_
- d'une double hauteur - d'un plafond bas - d'une hauteur standard - peu importe
- autre : \_\_\_\_\_

Quel lien cet espace doit-il avoir avec les autres espaces de mon habitat :

- pièce dédiée à l'activité - pièce fermée
- pièce ouverte (pas de barrière acoustique) mais à l'écart
- espace intégré dans une pièce de mon habitat (sous espace, recoin)
- autre : \_\_\_\_\_





## AU CŒUR DE VOTRE HABITAT

### PRENDRE SOIN DE SOI

Se ressourcer dans son habitat idéal

Une fois l'activité terminée je veux :

- *tout pouvoir ranger pour laisser l'espace libre pour un autre usage*

- *que tout reste en place - peu importe*

- *autre* : \_\_\_\_\_

Meubles - pour pratiquer mon activité je suis :

- *devant une table, un bureau, un établi - sur un canapé, un tapis, un coussin*

- *autre* : \_\_\_\_\_

Matériel à ranger pour cette activité : liste et dimensions

---

---

---

---

Rangement - Quel(s) type(s) de rangement(s) - j'ai besoin de :

-  *tiroirs - étagères - casiers - rangement(s) ouvert(s) - fermé(s) - les deux*

- *autre* : \_\_\_\_\_

Quelle hauteur : *jusqu'au plafond, hauteur de bureau, au sol sous une estrade*

J'ai déjà un ou des rangements que je souhaite conserver : *dimensions*

(longueur, largeur hauteur) : \_\_\_\_\_

---

---

---







# AU CŒUR DE VOTRE HABITAT

## PRENDRE SOIN DE SOI

Se ressourcer dans son habitat idéal

Meubles et déco (objets, tableaux, images) que je veux conserver pour ou autour de cette activité : *liste et dimensions (longueur, largeur hauteur) :*

---

---

---

---

---

Matériaux / matières :

Sol : *parquet - moquette - tapis - carrelage - tomettes - pierre -* \_\_\_\_\_

Murs : *peinture - enduits naturels - bois - métal -* \_\_\_\_\_

Plafond : \_\_\_\_\_

Autres envies : \_\_\_\_\_

Couleurs qui me sembleraient les plus appropriées :

---

---

---

---





## AU CŒUR DE VOTRE HABITAT

### PRENDRE SOIN DE SOI

Se ressourcer dans son habitat idéal

Équipements :

J'ai besoin d'un point d'eau : - *évier - bac à laver - lavabo - douche - baignoire*  
- *autre* : \_\_\_\_\_

Équipement électrique :

Quel type d'éclairage : - *direct - indirect*  
- *plafonnier - mural - lampe de bureau - autre* :

Pour quel(s) équipement(s) électrique, besoins en prises spéciales :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quelle température : - *besoin de chauffer l'espace rapidement - besoin de fraîcheur*  
- *comme le reste de l'habitat - besoin de bien ventiler*  
- *même température qu'à l'extérieur - autre* :

Quel type de chauffage : - *au sol - au plafond - poêle à bois - cheminée*  
- *autre* : \_\_\_\_\_

Autres idées, attentes, besoins que je n'ai pas encore exprimés :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

