Workbook 7 Jours

Transforme ton intérieur en refuge qui te soutient

Par Haven Concept | Design Émotionnel La Réunion

Ton intérieur te sabote.
Change le en 7 jours.

Tu rentres fatiguée. Tu veux te poser. Mais ton intérieur te bombarde de signaux de stress invisibles.

Bruit qui résonne.

Lumière agressive.

Désordre partout.

Chaleur subie.

Aucun refuge.

Résultat : **tu ne récupères jamais vraiment. Même chez toi.**

Ce workbook te donne un plan jour par jour pour transformer ton intérieur en 7 jours. Sans rénovation lourde.

Sans vider ton compte en banque.

7 jours. Un intérieur qui te rend de l'énergie au lieu d'en prendre.

Pourquoi 7 jours ?

- **Pas trop court** → Tu as le temps d'installer les changements correctement
- **Pas trop long** → Tu maintiens ta motivation sans abandonner
- **Progression logique** → Chaque jour construit sur le précédent
- **Résultat mesurable** → Tu vois la transformation se faire sous tes yeux

Comment utiliser ce workbook ?

Format strict recommandé

Option 1 : 7 jours consécutifs

→ Bloque 1-2h par jour pendant une semaine

→ Transformation complète rapide

Option 2 : 1 jour par semaine

→ Tous les samedis pendant 7 semaines

→ Moins intense, même résultat

Matériel nécessaire

- Ce workbook imprimé (ou sur tablette)
- Un stylo pour cocher
- Un chronomètre
- Ton budget (voir récap page finale)

Budget Global Estimé

1 250-3 515 euros

Tu peux étaler les achats sur plusieurs mois si besoin.

Répartition :

- Jour 1 (Entrée) : 150-380€
- Jour 2 (Salon) : 305-1 020€
- Jour 3 (Cuisine) : 150-400€
- Jour 4 (Chambre adulte) : 230-650€
- Jour 5 (Chambre enfant) : 255-585€
- Jour 6 (Acoustique globale) : 60-230€
- Jour 7 (Lumière globale) : 100-250€

JOUR 1

1. ENTRÉE SAS ÉMOTIONNEL (2h)

Pourquoi on commence par l'entrée

L'entrée est le checkpoint de ton système nerveux. Si elle est chaotique, ton cerveau reçoit le message : "Ça déborde. Tu subis."

Entrée organisée, sas émotionnel, places fixes calme

Les 5 réglages entrée

1. Places fixes 4 objets clés (30 min)

Installe :

- Plateau clés
- Crochet sac
- Zone chaussures fixe
- Corbeille courrier

Budget : 40-100€

2. Casser l'écho (20 min)

Installe :

- Tapis entrée 60x90 cm
- Rideau si fenêtre

Budget : 40-100€

3. Sol libre + surfaces calmes (30 min)

Action :

- Enlève tout au sol
- Vide console 60%
- Cache câbles

Budget : 20-50€

4. Lumière douce soir (20 min)

Installe :

- Lampe LED chaude

Budget : 30-80€

5. Nature minéral (20 min)

Ajoute :

- Plante robuste
- Objet bois/céramique

Budget : 20-50€

Résultat Jour 1

- Entrée checkpoint apaisant
- Tu sais où tout va

BUDGET JOUR 1

150-380€ | TEMPS : 2h

JOUR 2

2. SALON RÉCUPÉRATION (3h)

Pourquoi le salon en 2ème

Le salon est où tu passes tes soirées. Si ton salon te fatigue, tu ne récupères jamais vraiment.

Salon récupération calme, lampes douces, refuge

Les 7 réglages salon

1. Écho cassé (30 min)

Installe :

- Tapis 160x230 cm
- Rideaux/voilages
- Coussins/textiles

Budget : 80-250€

2. Lumière douce soir (20 min)

Installe :

- 2-3 lampes ambiance LED chaudes
- Règle : plafonnier éteint 19h

Budget : 60-180€

3. Surfaces 60% vides (30 min)

Installe :

- Table basse 60% vide
- Plan visible 60% vide
- Câbles cachés
- Panier transit

Budget : 40-110€

4. Circulation fluide (20 min)

Action :

- Dégage parcours 60 cm
- Allège zone centrale

Budget : 0€

5. Coin refuge (30 min)

Installe :

- Fauteuil/coin canapé défini
- Lampe douce
- Petite table
- Règle : 10 min sacré

Budget : 25-250€

6. Chaleur gérée (20 min)

Installe :

- Ventilateur
- Textiles respirants lin/coton

Budget : 40-80€

7. Nature minéral (20 min)

Ajoute :

- Plante
- Matière naturelle (bois, lin)
- Touche minérale (céramique, pierre)

Budget : 60-150€

Résultat Jour 2

- Salon te rend énergie
- Tu récupères vraiment

BUDGET JOUR 2

305-1 020€ | TEMPS : 3h

JOUR 3

3. CUISINE ANTI-CHARGE MENTALE (2h30)

Pourquoi la cuisine en 3ème

La cuisine est où tu prends 300 micro-décisions par jour. Si elle n'est pas fluide, ta charge mentale explose.

Cuisine organisée fluide ,charge mentale réduite

Les 7 réglages cuisine

1. Parcours logique (20 min)

Action :

- Triangle frigo-évier-plaque dégagé

Budget : 0€

2. 3 zones visibles (30 min)

Organise :

- Zone petit-déj visible
- Zone cuisson accessible
- Zone rangement immédiat

Budget : 20-60€

3. Surface 40% vide (20 min)

Action :

- Plan travail 40% vide minimum

Budget : 0€

4. Lumière deux vitesses (30 min)

Action :

- Forte pour cuisiner
- Douce pour manger/soir

Budget : 30-80€

5. Poubelle tri facile (20 min)

Installe :

- 2-3 bacs max
- Accessible sans ouvrir placard

Budget : 40-100€

6. Rangement fermé (20 min)

Action :

- Appareils dans placards
- Nourriture dans des contenants opaques

Budget : 30-80€

7. Micro-rituels fluides (20 min)

Crée :

- Station café fixe
- Panier vaisselle
- Produits regroupés

Budget : 30-80€

Résultat Jour 3

- Charge mentale cuisine baisse 50%
- Plus de fluidité

BUDGET JOUR 3

150-400€ | TEMPS : 2h30

JOUR 4

4. CHAMBRE ADULTE REFUGE SOMMEIL (2h30)

Pourquoi la chambre adulte en 4ème

Si ta chambre ne favorise pas le sommeil, tu accumules fatigue. La fatigue amplifie tous les autres stress.

Chambre adulte apaisante, refuge sommeil , repos

Les 8 réglages chambre adulte

1. Lumière progressive soir (20 min)

Installe :

- Lampe chevet chaude
- Variateur si possible
- Règle : 1h avant dodo = douce

Budget : 30-80€

2. Écrans hors chambre (10 min)

Action :

- Télé retirée
- Tablette/laptop autre pièce

Budget : 0€

3. Acoustique calme (30 min)

Installe :

- Rideaux épais
- Tapis
- Textiles absorbants

Budget : 60-150€

4. Température gérée (20 min)

Installe :

- Ventilateur
- Textiles respirants

Budget : 40-100€

5. Palette apaisante (30 min)

Change :

- Housse couleur douce (beige, bleu gris, vert sauge)
- Rideaux assortis

Budget : 60-200€

6. Zéro bazar visible (20 min)

Action :

- Tables nuit 60% vides
- Vêtements rangés
- Sol libre

Budget : 0€

7. Matières naturelles (20 min)

Ajoute :

- Lin draps/housse
- Bois mobilier
- Plante sobre

Budget : 40-120€

8. Rituel coucher fixe (10 min)

Crée :

- Séquence fixe pré-dodo
- Même horaire si possible

Budget : 0€

Résultat Jour 4

- Sommeil favorisé, meilleure récupération

BUDGET JOUR 4

230-650€ | TEMPS : 2h30

JOUR 5

5. CHAMBRE ENFANT AUTONOMIE (2h)

Pourquoi la chambre enfant en 5ème

Une chambre enfant qui ne soutient pas l'organisation crée conflits quotidiens. "Range ta chambre !" répété 10 fois épuise tout le monde.

Chambre enfant organisée ,autonomie, routine visible

Les 5 réglages chambre enfant

1. Un geste ranger (30 min)

Installe :

- Crochets hauteur enfant
- Paniers ouverts sol

Budget : 50-100€

2. Rangement visible images (30 min)

Installe :

- Étagères basses
- Étiquettes photos
- Max 3-4 catégories

Budget : 80-200€

3. Routine visuelle affichée (30 min)

Crée :

- Matin avec images + cases
- Soir avec images + cases
- Feutre effaçable

Budget : 20-35€

4. Lumière douce soir (20 min)

Installe :

- Lampe chevet chaude
- Éteins plafonnier 1h avant

Budget : 25-50€

5. Acoustique + palette calme (30 min)

Installe :

- Tapis
- Rideaux
- Couleurs douces (beige, vert, bleu gris)

Budget : 80-200€

Résultat Jour 5

- Moins conflits rangement
- Plus autonomie enfant

BUDGET JOUR 5

255-585€ | TEMPS : 2h

JOUR 6

6. ACOUSTIQUE GLOBALE (1h30)

Pourquoi l'acoustique en 6ème

Maintenant que chaque pièce est réglée, on harmonise l'acoustique globale. Un intérieur qui résonne = cerveau en alerte permanente.

Les 3 actions acoustique globale

1. Audit acoustique

(20 min)

Fais :

- Claque les mains dans chaque pièce
- Note celles qui résonnent
- Priorité : pièces de vie

Budget : 0€

2. Compléments textiles

(40 min)

Ajoute :

- Tapis supplémentaires si besoin
- Rideaux manquants
- Coussins/plaids

Budget : 50-200€

3. Portes stratégiques

(30 min)

Règle :

- Ferme portes bruyantes
- Ouvre portes circulation air
- Cale-portes souples

Budget : 10-30€

Résultat Jour 6

- Intérieur ne résonne plus
- Cerveau se pose partout

BUDGET JOUR 6

60-230€ | TEMPS : 1h30

JOUR 7

7. LUMIÈRE GLOBALE (2h)

Pourquoi la lumière en 7ème (dernier)

La lumière est le signal principal pour ton rythme naturel de sommeil. Une lumière cohérente = corps qui sait quand descendre.

Les 4 actions lumière globale

Audit lumière (30 min)

Fais :

- Note toutes sources
- Identifie trop fortes soir
- Identifie trop faibles jour

Budget : 0€

Règle jour/nuit stricte (30 min)

Installe :

- Jour (avant 18h) : plafonniers + naturelle
- Soir (après 18h) : ambiance uniquement

Budget : 0€

Ampoules cohérentes (40 min)

Change :

- Toutes LED chaudes 2700K
- Même température partout

Budget : 50-150€

Variateurs stratégiques (20 min)

Installe :

- Variateurs plafonniers principaux

Budget : 50-100€

Résultat Jour 7

- Rythme circadien soutenu
- Corps descend le soir

BUDGET JOUR 7

100-250€ | TEMPS : 2h

PLANNING IMPRIMABLE

JOUR 1 — ENTRÉE

2h | 150-380€

JOUR 2 — SALON

3h | 305-1 020€

JOUR 3 — CUISINE

2h30 | 150-400€

JOUR 4 — CHAMBRE ADULTE

2h30 | 230-650€

JOUR 5 — CHAMBRE ENFANT

2h | 255-585€

JOUR 6 — ACOUSTIQUE

1h30 | 60-230€

JOUR 7 — LUMIÈRE

2h | 100-250€

1 2 3 4 5 6 7

TOTAL : 15h30 | 1 250-3 515€

BUDGET RÉCAP FINAL

Jour	Pièce	Économique	Confort	Temps
1	Entrée	150€	380€	2h
2	Salon	305€	1 020€	3h
3	Cuisine	150€	400€	2h30
4	Chambre adulte	230€	650€	2h30
5	Chambre enfant	255€	585€	2h
6	Acoustique	60€	230€	1h30
7	Lumière	100€	250€	2h
TOTAL	**-**	**1 250€**	**3 515€**	**15h30**

ADAPTATIONS LA RÉUNION

Matières respirantes lin/coton

Ventilation maintenue

Textiles légers

Rangements fermés papier (humidité)

Plantes adaptées (sansevieria, pothos)

RÉSULTATS APRÈS 7 JOURS

- To entrée t'accueille
- Ton salon te rend ton énergie
- Ta cuisine ne te fatigue plus
- Ta chambre favorise ton sommeil
- Ta chambre enfant = moins conflits
- Ton intérieur ne résonne plus
- Ta lumière soutient ton rythme

= INTÉRIEUR QUI TE SOUTIENT

Nos Accompagnements

1️⃣ INSPIRATION DESIGN (COACHING DÉCO)

- Sélection matériaux, couleurs, textiles
- Inspiration shopping list personnalisée
- Conseils déco adaptés TDAH

2️⃣ HAVEN DESIGN (DESIGN COMPLET)

- Conception 2D et 3D chambre enfant TDAH
- Pilotage chantier si besoin
- Livraison clé en main bien aménagé
- Idéal pour : Familles occupées, multipropriétaires

Haven Concept

Architecture & Design d'intérieur

📞 Téléphone: +262 (0)6 92 01 94 44

✉️ **contact@haven-concept.com**

👉 Web: **www.haven-concept.com**

📸 @havenconcept.archidesign