

Checklist : préparer sa séance de coaching déco

Une séance de coaching déco dure 1h. Pour en profiter pleinement, quelques minutes de préparation suffisent. Cette checklist vous aide à arriver avec des questions claires et des éléments concrets, que la séance ait lieu en visio ou à domicile.

Avant la séance : vos objectifs

- ☐ Je choisis la ou les pièces à travailler en priorité.
- ☐ J'écris en une phrase ce qui ne me convient pas aujourd'hui (pièce sombre, canapé mal placé, ambiance froide, manque de rangement...).
- ☐ J'écris en une phrase ce que je voudrais ressentir dans cette pièce (calme, chaleur, convivialité, lumière...).
- ☐ Je note mes questions, de la plus importante à la moins urgente.
- ☐ Je liste ce que je souhaite garder : meubles, objets de famille, pièces chinées, tableaux.

Avant la séance : les photos

- ☐ Je photographie chaque mur de la pièce, de face, à la lumière du jour.
- ☐ Je prends une photo depuis l'entrée de la pièce et une depuis le fond, pour montrer la circulation.
- ☐ Je photographie les détails qui comptent : cheminée, moulures, parquet, fenêtres, radiateurs.
- ☐ Je photographie les meubles et objets que je veux conserver.
- ☐ Je range les photos dans un dossier, pièce par pièce, pour les retrouver vite pendant l'échange.

Avant la séance : les mesures principales

- ☐ Je mesure la longueur et la largeur de la pièce.
- ☐ Je note la hauteur sous plafond.
- ☐ Je mesure les meubles principaux (canapé, table, lit, bibliothèque).
- ☐ Je repère l'emplacement des portes, des fenêtres, des radiateurs et des prises.
- ☐ Je fais un petit croquis à main levée avec ces informations.

Pas besoin d'un plan parfait : un croquis lisible suffit pour un coaching. Si vous envisagez ensuite des vues 3D, le guide "Mesurer sa pièce avant une vue 3D" vous aidera à aller plus loin.

Avant la séance : vos inspirations

- ☐ Je crée un tableau Pinterest dédié à mon projet (ou un dossier d'images sur mon téléphone).
- ☐ J'y garde les images qui me plaisent vraiment, même si je ne sais pas encore dire pourquoi.
- ☐ Je note aussi ce que je n'aime pas : c'est souvent aussi utile que ce que j'aime.
- ☐ Je repère les couleurs, matières et styles qui reviennent souvent dans mes choix.

Avant la séance : budget et contraintes

- ☐ Je fixe une enveloppe globale, même approximative, pour le mobilier et la décoration.
- ☐ Je note si je suis propriétaire ou locataire (peinture, perçages et petits travaux possibles ou non).
- ☐ Je pense à la vie quotidienne : enfants, animaux, télétravail, réceptions, besoins de rangement.
- ☐ Je note les délais qui comptent pour moi (arrivée d'un bébé, mise en location, réception prévue).

Pendant la visio : le matériel

- ☐ Mon téléphone ou ma tablette est chargé, ou branché sur secteur.
- ☐ J'ai testé le lien Google Meet reçu à la réservation.

- ☐ Ma connexion est stable dans la pièce concernée (je fais un essai avant).
- ☐ J'ai sous la main un mètre ruban, de quoi noter, mes photos et mon tableau d'inspirations.

Pendant la visio : lumière, caméra et pièce

- ☐ Je réserve un créneau où la pièce reçoit de la lumière naturelle, si possible.
- ☐ J'allume aussi les éclairages habituels pour montrer l'ambiance du soir.
- ☐ Je tiens la caméra à l'horizontale et je me déplace lentement pour faire le tour de la pièce.
- ☐ Je montre les murs, les angles, le sol et le plafond, puis les détails.
- ☐ La pièce est rangée sans être transformée : on garde les meubles à leur place pour travailler sur l'existant.

Après la séance : le récapitulatif écrit

Après votre coaching, vous recevez un récapitulatif écrit structuré : références de couleurs et de matériaux, idées shopping et étapes claires pour avancer en autonomie.

- ☐ Je relis le récapitulatif au calme et je surligne les priorités.
- ☐ Je range les références (couleurs, matériaux) avec mes photos et mon tableau Pinterest.

Après la séance : les étapes pour avancer

- ☐ Je classe les actions en trois groupes : sans achat (déplacer, désencombrer), petits achats, gros achats.
- ☐ Je commence par ce qui ne coûte rien : réagencer les meubles, dégager la circulation, déplacer une lampe.
- ☐ Je teste les couleurs avec des échantillons sur le mur avant de peindre toute la pièce.
- ☐ J'avance pièce par pièce et je photographie le résultat pour mesurer le chemin parcouru.
- ☐ Si je veux aller plus loin (plans, vues 3D, suivi de travaux), je reprends contact avec Amélie.

Réserver un coaching déco en visio (150 € la séance d'1h) : www.amelieleroy.fr/reserver/

Coaching à domicile à Paris et dans les Hauts-de-Seine (190 € la séance d'1h) : www.amelieleroy.fr/contact/

Amélie Leroy, décoratrice d'intérieur et conseillère en design d'espace. "Chaque lieu a une histoire et mon rôle est de révéler la vôtre."