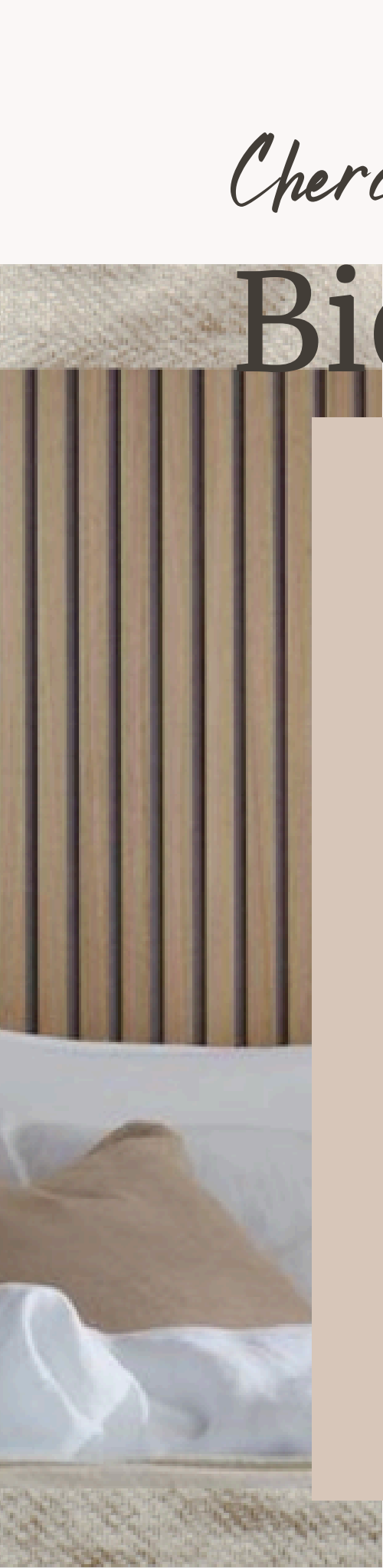




Créez une zone de transition

**4 étapes pour
transformer votre intérieur**



Chercheurs de bien-être, **Bienvenue !**

Si vous êtes ici, ce n'est pas un hasard. Vous faites parti de la communauté croissante des *chercheurs de bien-être*.

Nous vivons dans un monde qui nous oblige à trouver des solutions et à regarder en dehors du cadre qui nous est imposé.

Notre maison, aussi belle soit elle, peut nous rendre malade. Elle peut créer du stress cognitif supplémentaire, nous pomper toute notre énergie.

Il est nécessaire de permettre à notre système nerveux de changer facilement de mode - actif/repos.

Dans ce guide, vous allez apprendre à créer une zone de transition en 4 étapes.

*Préparez-vous à transformer
votre intérieur !*

Le design holistique à la rescousse

Des solutions concrètes à des concepts abstraits

Ce terme est encore souvent perçu comme "bizarre" au même titre que la méditation l'était il y a 20 ans... C'est pourtant le design de demain.

L'habitat est un éco-système "vivant" qui évolue en permanence. Un objet, une couleur, un lieu, un événement de vie crée une énergie spécifique qu'il faut comprendre. En design holistique on ne sépare pas le corps de l'espace, ni l'esprit du lieu. Tout est interrelié.

>> Changer de place à la salle à manger

Aura un impact beaucoup plus grand que le problème spatial.

- Cela peut jouer sur les relations.
- Sur la digestion.
- Impacter la joie de vivre...

Aujourd'hui on aménage pour le regard, demain, on aménagera pour le ressenti.



Au-delà de l'esthétisme

L'aménagement d'un logement vient ancrer une manière de vivre et des croyances qui ne nous conviennent pas toujours.



Il peut être le résultat :

- De notre éducation.
- D'un certain mimétisme.

Mais pour autant ne pas résonner avec qui nous sommes.

Nous sommes des êtres d'habitudes et nous fonctionnons en majeure partie avec l'inconscient - il nous gouverne.

C'est pourquoi, l'aménagement conscient est une clé vers le mieux-être.

- Vous vous sentez drainé ?
- Vous n'arrivez pas à déconnecter ?

Et vous finissez par vivre "à moitié", complètement résigné(e).

Rassurez-vous, ce n'est pas votre faute, c'est probablement votre environnement qui vous sabote à votre insu.

On ne parle pas ici de couleur tendance ni d'effet de mode. Il est important de comprendre que l'espace, les couleurs, la lumière impactent le système nerveux, qui va peiner à transitionner du mode actif au mode repos. Et peu importe que votre intérieur soit plutôt bohème ou industriel !

Je vous partage **4 étapes pour créer votre zone de transition.**



*L'aménagement détermine
ma façon de récupérer.*



4 étapes pour créer une zone de transition

Le but ici n'est pas de faire "joli", mais de permettre à notre système nerveux de passer du mode sympathique (actif) au mode parasympathique (repos).

>> Lorsque nous rentrons à la maison, nous changeons de mode.

>> Lorsque nous changeons de pièce, nous changeons de mode.

Le cerveau a besoin de repères.

- Visuels.
- Olfactifs.
- Tactiles.
- Auditifs.

Notre expérience est liée à l'agencement des espaces que nous utilisons le plus.

Tout va dépendre de l'atmosphère qui se dégage de l'espace.

- ✓ Les zones de passage intense.
- ✓ Les coins détentes.
- ✓ Les matériaux.
- ✓ Les couleurs.
- ✓ La luminosité.

Ce que mon cerveau voit devient ma réalité.



1 - Le sol et les murs

Ils représentent la base. Ils fonctionnent à la manière d'un calque qui reçoit des éléments. C'est un élément sensoriel qui est capté en premier.

Problème fréquemment rencontré :

- ✓ Carrelage brillant = sols réfléchissants.
- ✓ Carrelage en damier = insécurité.
- ✓ Murs saturés = surcharge visuelle.
- ✓ Murs trop blancs = froideur clinique.

>> Ils "agressent."



Solution sérénité :

>> Sols

- ✓ Du bois, qui rappelle la nature et réduit le stress.
- ✓ Des revêtements mats.

>> Murs

Une couleur neutre mais non froide - n'oublions pas l'objectif, la transition activité/repos.

- ✓ Beige.
- ✓ Sable.
- ✓ Gris perle.

2 - L'endroit "d'activation"

C'est la zone de passage ou de travail. On ne la traitera pas de la même manière qu'une pièce de repos.

- Formes.
- Couleurs.
- Éclairage.



Formes :

- ✓ Lignes droites.
 - ✓ Des angles nets plutôt qu'arrondis.
- >> Rapidité et clarté d'esprit.

Couleurs :

- ✓ Touches de bleu (ou noir).
- Pan de mur ou objets.

>> Clarté mentale.

Lumière :

- ✓ Lampe ou plafonnier avec lumière blanche (lumière du jour).

>> Maintenir l'éveil.



3 - L'endroit "décompression"

Un espace important puisque c'est là que se joue le repos mental en fin de journée. Il s'agit du salon/canapé.



Espace zéro stress

- ✓ Bannir les angles autant que possible.
- ✓ Formes arrondies - accoudoirs ; canapé ; coussins.
- ✓ Textures agréables - laine ; coton ; velours.
- ✓ Tapis.
- ✓ Couleurs apaisantes - baissent le rythme cardiaque.
- ✓ 1 ou 2 Plantes - Réduit la tension artérielle.

>> Le "vivant" est apaisant pour le cerveau.



4 - La lumière

Ce point aurait pu être le tout premier, tant il est important. La lumière agit sur le cycle circadien qui est un régulateur hormonal. Notamment le cortisol qui favorise l'éveil et la mélatonine qui prépare au sommeil.

- ✓ **Lumière blanche** = lumière du jour.
>> Informe le cerveau qu'il doit être en éveil.
- ✓ **Lumière jaune.**
>> Signale au cerveau qu'il doit produire de la mélatonine - hormone du sommeil.



Les bons réflexes le soir (après 19h) :

>> Lampes à poser

- ✓ Lumières chaudes.
- ✓ Variateurs.

>> À éviter

- ✓ Plafonniers.
- ✓ Lumière blanche - qui maintient en éveil (même allongé dans un canapé).

En résumé

Entrée >> lumière claire/blanche.

Espace repas >> lumière dorée.

Espace travail >> lumière blanche.

Espace détente >> lumière chaude.



Le test du regard - 30 secondes

>> S'asseoir sur le canapé. Regarder autour pendant 30 secondes.

Si le regard :

- ✓ 'Bute' sur un angle vif.
- ✓ Est gêné par une lumière trop blanche.

>> **Le cerveau reste en alerte.**

Si le regard :

- ✓ Se pose sur des courbes.
- ✓ Des couleurs douces.

>> **Le système nerveux se relaxe.**



Ce guide vous a plu ?

Découvrez ce qu'on ne vous dit jamais en aménagement intérieur.

- >> Des formations au format court.
- >> Faciles à digérer.
- >> Applicables immédiatement.



Retrouvez-moi

Je vous donne rendez-vous :

>> Sur le site equilibrihome.com

>> Sur le [blog](#) - *Ma maison, mon équilibre*.

J'y partage des conseils et des astuces tout au long de l'année.



Découvrez toutes les formations en ligne - mini format, mini prix, pour une mise en route rapide en toute autonomie !



equilibrihome.com



christine@equilibrihome.com



Christine