



Bien faire son nid

# De la douceur dans notre intérieur !

QUOI DE PLUS RÉCONFORTANT QUE DE POUVOIR NOUS RESSOURCER DANS NOTRE INTÉRIEUR ? NOTRE HABITAT EST DIRECTEMENT LIÉ À NOTRE BIEN-ÊTRE ET NOTRE ÉQUILIBRE AU QUOTIDIEN. IL EST DONC ESSENTIEL D'EN PRENDRE SOIN. AFIN DE NOUS SENTIR BIEN JOUR APRÈS JOUR.

## Notre habitat, un élément clé de notre bonheur

Le contexte économique, environnemental et social actuel plus que troublé, nous fait ressentir profondément le besoin de trouver des espaces refuges, ressourçants, afin de nous préserver. Notre maison est un de ces espaces clés, car elle nous permet de créer un cocon à notre image, en fonction de nos propres besoins.

Se sentir bien chez soi est une grande force et influence notre moral, notre humeur ainsi que notre vitalité. En prendre conscience peut véritablement nous changer la vie, ainsi que celle de nos proches. Grâce à l'aménagement et à la décoration, nous pouvons faire de notre habitat un espace chaleureux, réconfortant et accueillant, et nous rendre la vie (encore plus) douce.

"LA DOUCEUR DE VIVRE  
EST L'AVANCÉE D'UNE VIE  
ÉTERNELLE DANS LA VIE  
D'AUJOURD'HUI."

Christian Bobin

## Douceur et bienveillance

Avec leurs propres particularités, de nombreuses tendances décoratives prônent déjà l'idée d'une atmosphère bienveillante, agréable et apaisante au quotidien. Nous pouvons citer le Hygge au Danemark, Le Lagom en Suède, le Wabi-Sabi au Japon, l'Hominess au Canada, le Koselig en Norvège, le Gemütlichkeit en Allemagne...

Tous ces pays ont compris l'importance du bien-être intérieur comme réponse aux intempéries extérieures, quelles qu'elles soient. Et pour chacune de ces tendances, la notion de douceur est le liant. Comment faire alors pour exprimer la douceur dans son intérieur ? Plusieurs éléments sont à prendre en compte dans les choix décoratifs, qui pourront s'appliquer dans toutes les pièces de la maison.



## Des couleurs tout en douceur

Nous ne pouvons pas parler de douceur sans aborder la notion de couleurs. Les couleurs en décoration donnent véritablement le ton de la pièce. Elles ont un effet puissant sur nos émotions et nous influencent au quotidien. Ainsi, il est essentiel de choisir les couleurs adaptées au message que nous souhaitons faire passer dans notre intérieur.

Pour créer une atmosphère douce et paisible, il est conseillé de choisir des couleurs qui ne soient pas trop agressives ni

trop vives et de nous orienter vers des teintes pastel. L'avantage de ces dernières, c'est qu'elles offrent toute la palette des couleurs. Ainsi, selon nos affinités et les pièces de la maison, nous pouvons nous orienter soit vers des couleurs chaudes (avec les tons rouges, orangés, roses et jaunes), soit vers des couleurs froides (avec les déclinaisons de bleus, verts et violets). Les couleurs chaudes donneront un côté à la fois chaleureux et réconfortant (les plus en vogue actuellement sont les terracottas et les roses poudrés), tandis que les couleurs froides apporteront du calme et une sensation

## Bien vivre chez soi et habitat



"LA DOUCEUR PORTE LA PAIX DANS L'ÂME."

Voltaire

d'apaisement, en recréant un lien subtil avec la nature (comme le vert d'eau et le vert de gris). Que nous choisissons une ambiance ou l'autre, chacune de ces couleurs pastel traduit cette notion de douceur.

Nous pouvons aussi nous orienter vers **des teintes neutres**, telles que le marron, les beiges, les crème, les ficelle... Ces teintes légères amènent une belle lumière naturelle et apportent de la délicatesse à notre intérieur. Par ailleurs, ces dernières ont pour avantage de s'accorder avec toutes les couleurs.

Pour finir, nous pouvons aussi nous orienter vers le gris léger, couleur sans risque et intemporelle, mais à choisir par petite touche, pour ne pas apporter un sentiment trop empreint de tristesse.

### L'importance des matières

Tout comme les couleurs, les matières vont donner l'ambiance d'une pièce. Prenons l'exemple suivant : entre un plan de travail en métal ou en bois, lequel des deux donne le plus la sensation de chaleur ? Ce sera certainement le bois. En effet, les matériaux sans risque comme le métal, le marbre et les pierres lisses nous apportent plutôt une sensation de froid, de vitesse et de Yang. À l'inverse, le bois nous donne une sensation d'ancrage, de chaleur et de Yin. Il a la particularité de nous rassurer et est un élément indispensable dans une ambiance cocooning.

Il en est de même pour les étoffes. Pour privilégier une sensation de douceur, il est recommandé de choisir des tissus comme la soie, le velours, les lainages, le coton, le lin, le

**pilou pilou...** plutôt que le cuir ou les matières synthétiques. En choisissant des matières douces au toucher, qui donnent envie de nous y lover, nous augmentons notre expérience douceur dans notre intérieur !

Il ne faut pas hésiter à multiplier les éléments de décoration comme les coussins, les plaids, les tapis ou autres accessoires pour apporter **une ambiance cocooning**.

L'idéal est donc de mixer ces différents éléments, d'apporter de la texture et de jouer sur les finitions. Ainsi, même un élément en métal, en étant poli par exemple ou par le choix de sa couleur pourra apporter une sensation de douceur ou de chaleur, tant au toucher que pour le plaisir des yeux.

### Des formes tout en rond

Il n'y a pas que les couleurs et les matières qui expriment la douceur. Les formes ont elles aussi toute leur importance.

### QUELLES HUILES ESSENTIELLES CHOISIR POUR UNE AMBIANCE DOUCE ET ANTISTRESS ?

- Orange douce pour ses vertus calmantes,
- Ylang Ylang contre le stress, l'agitation et la fatigue,
- Lavande pour la détente et l'apaisement,
- Camomille noble contre l'excitation et la nervosité,
- Géranium rosat contre le stress et les angoisses,
- Jasmin pour son aspect réconfortant et apaisant,
- Petit grain bigarade pour réconforter et déstresser.

"TROUVEZ LA DOUCEUR DANS VOTRE PROPRE CŒUR, ALORS VOUS POURREZ LA TROUVER DANS CHAQUE CŒUR."

Djalâl Al-Din Rûmi

Nous pouvons observer ce changement dans les grandes tendances de la décoration d'aujourd'hui : le mobilier est fait de courbes.

Exit les lignes droites et strictes, les formes anguleuses et les arêtes, qui évoquent une certaine froideur et rigidité. Aujourd'hui, **les formes organiques, issues de la nature, reprennent le dessus**. Le rond, les volutes, les courbes traduisent ainsi une certaine bienveillance tant recherchée. Cependant, tout comme pour les matières, il est essentiel de mixer les formes. Trop de formes rondes peuvent nuire à l'ensemble. L'idéal est de mettre l'accent sur l'élément décoratif phare de la pièce, comme un canapé, une table ou un lit... fait de courbes, en le contrastant avec d'autres accessoires avec des lignes plus droites.

### Une ambiance complète

Pour parfaire notre intérieur, il est important de penser **aux sources lumineuses**. Nous pouvons faire de chacune de

nos pièces des refuges de douceur avec des lumières tamisées, des guirlandes lumineuses, ou encore en choisissant des lumières aux ampoules chaudes. Pour les pièces qui baignent de lumière naturelle, il sera important de choisir des couleurs douces et chaleureuses pour les murs, pour ne pas trop accentuer l'intensité de la lumière. Tous nos sens étant en éveil, n'oublions pas **nos sens olfactifs** en diffusant des odeurs subtiles avec des bougies ou des huiles essentielles.

### Un brin de nature chez soi.

Pour finir l'harmonisation tout en douceur de notre intérieur, rien de tel que d'y intégrer un élément vivant, avec les plantes vertes et fleuries. En effet, un intérieur sans plantes donne instantanément une sensation de vide et de froid, un lieu sans vie.

Les plantes par ailleurs permettent d'ajouter du style à la pièce. Pour cela, ne pas hésiter à créer du contraste en variant les essences et en jouant sur les différents contenants (pots, boîtes et paniers), en fonction du style décoratif choisi.

Alors prêt à faire de votre intérieur un nid de douceur ?

SOPHIE PIRANDA  
CONSULTANTE SPÉCIALISÉE  
EN AMÉNAGEMENT BIEN-ÊTRE  
WWW.INSPIRATION-SP.COM  
WWW.FACEBOOK.COM/INSPIRATIONSP  
SP@INSPIRATION-SP.COM



**inspiration**  
Une nouvelle façon de vivre bien chez soi, avec Soi

Sophie Piranda  
Consultante spécialisée dans  
l'amélioration du bien-être intérieur  
Feng Shui, Home & Office Organising,  
Décoration & Objets décoratifs

+41 (0)79 767 58 89  
+33 (0)6 63 79 20 09  
www.inspiration-sp.com

@inspiration\_sp\_home  
Inspiration-sp