

Bien vivre chez soi  
et habitat



Harmonie entre le beau, l'utile et le juste

# Home Detox,



ou comment retrouver la joie, l'équilibre et l'harmonie dans son intérieur

LE PRINTEMPS EST UNE DES PÉRIODES LES PLUS FAVORABLES POUR NOUS INSPIRER ET OSER LE RENOUVEAU DANS NOTRE VIE. À L'IMAGE DE LA NATURE, NOUS RETROUVONS EN CETTE SAISON DE L'ÉNERGIE, UNE ÉNERGIE MONTANTE COMME LA SÈVE DANS LES ARBRES, QUI NOUS PERMET DE FLEURIR NOTRE VIE. PROFITONS-EN POUR DONNER UN COUP DE BAGUETTE MAGIQUE À NOTRE QUOTIDIEN ET SUBLIMER NOTRE INTÉRIEUR !

## Prendre soin de son intérieur

Prendre soin de son intérieur est une façon de prendre soin de soi. En effet, nous pouvons considérer notre lieu de vie comme étant notre troisième peau. De cette façon, nous avons plusieurs couches de protection : tout d'abord notre épiderme, puis viennent ensuite nos vêtements et enfin notre maison. Tout comme nous prenons

“LA BEAUTÉ EST UNE SOURCE INÉPUISABLE DE JOIE POUR CELUI QUI SAIT LA DÉCOUVRIR”

Alexis Carrel

soin de notre peau et de la façon dont nous nous habillons, il est essentiel de prendre soin aussi de notre lieu de vie pour en faire un espace qui nous corresponde et nous ressemble.

Nous pouvons prendre l'exemple suivant : si nous avons des irritations de la peau ou encore que nous enfions des habits qui nous grattent et nous agressent, nous ne nous

# "LA SIMPLICITÉ EST LA SOPHISTICATION SUPRÊME"

Léonard de Vinci

sentirons pas bien. Et nous agirons afin d'améliorer notre bien-être, en questionnant la raison de nos irritations ou en changeant de type de vêtements... De la même manière, si notre lieu de vie nous semble lourd, oppressant, irritant, nous devons faire quelque chose pour le rendre plus léger et harmonieux, en accord avec nos besoins.

## Notre maison, notre miroir.

Comment faire pour prendre soin de notre troisième peau ? Pour cela, il y a plusieurs éléments à prendre en compte. Tout d'abord, il est nécessaire de prendre conscience que notre habitat agit tel notre miroir. Il reflète nos habitudes, notre manière d'être et de vivre. Si nous ne nous sentons pas bien chez nous, c'est qu'il est nécessaire de prendre du recul et d'observer notre habitat, comme nous pourrions nous observer dans un miroir, pour voir quelles seraient les améliorations à apporter.

Est-ce un problème d'aménagement, de décoration, d'encombrement ? Y a-t-il un problème de place, de lumière, de praticité ? En questionnant notre habitat, on se rend compte qu'il vient mettre à jour nos propres forces et faiblesses. En questionnant les critères de notre bien-être, nous pouvons ajuster notre manière de vivre au quotidien dans nos différents espaces de vie.

## En quoi consiste le Home Detox ?

Le Home Detox, ou encore Home Organising est une pratique qui consiste à trier, ranger et organiser son intérieur, afin de retrouver de la joie, de la simplicité et de la légèreté au quotidien. Et c'est la première étape à passer pour prendre soin de notre troisième peau. Viendront ensuite les étapes concernant l'aménagement et la décoration.

Le Home Detox est apparu dans les années 1980 aux USA. Cette pratique répond à un besoin propre de notre société actuelle, en proie à la surconsommation. En effet, lorsqu'on questionne les foyers, la plupart ont une représentation plutôt erronée de leurs possessions, ne se doutant pas de la quantité d'objets qu'ils possèdent réellement. Le nombre trop important d'objets dans les habitations sont une des premières causes de mal-être, dont les symptômes sont entre autres une sensation d'étouffement, de débordement, de subir son lieu de vie, à quoi s'ajoute une bonne dose de stress et de contrariétés.

Mais la surconsommation n'est pas la seule responsable de notre encombrement. Qu'il soit léger ou plus important, il peut être lié à des freins tels que nos souvenirs, nos croyances ou encore notre éducation. Pour répondre à ces problématiques, le Home Detox est parfaitement adapté, car il permet de venir questionner notre rapport à l'objet et nous libérer des liens qui n'ont plus lieu d'être dans notre vie.

## Joie, beauté et harmonie : les vertus du tri et du rangement

Nous négligeons souvent l'impact d'un intérieur mal rangé ou mal organisé sur notre vitalité et notre bien-être. Or, il est bien réel.

## Bien vivre chez soi et habitat



Qui n'a pas déjà ressenti de la fatigue, voire de l'épuisement ou de l'énervement à la vue du désordre ou de l'accumulation? Dans ces situations-là, notre intérieur devient plus une source d'angoisse et de stress qu'un lieu de détente et d'apaisement ! Nous remarquons aussi que les tensions et les disputes sont davantage présentes dans les foyers concernés par l'encombrement.

A l'inverse, souvenez-vous de vos ressentis à la suite d'un grand ménage de printemps, après avoir tout nettoyé et rangé les armoires en pagaille ? L'effet est immédiat ! Un sentiment de paix, de clarté et de bien-être émerge et se diffuse en nous et tout autour de nous. C'est indéniable, un intérieur allégé, rangé et bien organisé rayonne et nous nourrit véritablement d'une énergie favorable à notre épanouissement.

C'est là toute la puissance du travail de l'Home Organising : reprendre sa vie en main et ne plus subir son quotidien.

Ainsi la joie réintègre notre vie, dans les petites actions du quotidien : savoir où chaque chose se trouve, ne plus perdre du temps et de l'énergie à chercher nos objets, la simplicité et le soulagement de n'avoir pas à réfléchir où les ranger... Ce sont tous ces petits gestes du quotidien qui sont simplifiés et qui nous rendent la vie plus fluide et harmonieuse.

Par ailleurs, la clarté obtenue par un travail de tri et de désencombrement permet de mettre en valeur chaque objet qui a été retenu. Ainsi, l'expression «Less is more» (ce qui signifie en français «moins, c'est plus»), associée au mouvement du modernisme en architecture et au design et plus particulièrement à l'architecte allemand Mies van der Rohe, prend tout son sens. Faire le choix d'avoir moins d'objets permet de les valoriser davantage et de profiter de leur beauté.

C'est ainsi qu'après avoir fait ce travail de tri et de désencombrement, nous pouvons nous atteler à l'aménagement et la décoration de notre intérieur. Pour cela, il est essentiel de choisir des meubles et des rangements à la fois pratiques et

qui nous plaisent, tout en étant harmonieux les uns avec les autres, de façon à mettre en valeur nos biens conservés. Ainsi, remplir notre lieu de vie de beauté et d'harmonie nous remplira alors de joie et de bonheur, car en prenant soin de notre intérieur, nous prenons soin de nous !

Etes-vous prêt.e.s à rendre votre vie plus fluide et harmonieuse ? Faites de la place et laissez la joie et la beauté envahir votre intérieur !

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



### ASTUCES DE RANGEMENT

Vous pensez qu'il est difficile de concilier rangement et sens esthétique ? Optez pour les boîtes ! Il existe un vaste choix de tailles, motifs et couleurs disponibles pour tous les goûts ! Et cela marche pour toutes les pièces de la maison :

- Dans vos meubles et bibliothèques, choisissez de mettre vos objets disparates dans des jolis contenants que vous aurez pris plaisir à choisir. De cette façon, vous pourrez avoir un visuel agréable tout en rangeant pratique.
- Dans votre garde-manger, optez pour le vrac. Vous pourrez ainsi concilier geste durable et rangements harmonieux, avec le choix de contenants transparents, bien étiquetés.
- Dans votre dressing, choisissez de ranger par catégories et regroupez les mêmes éléments ensemble dans de jolies boîtes. Fini de retrouver une chaussette au milieu des culottes !