

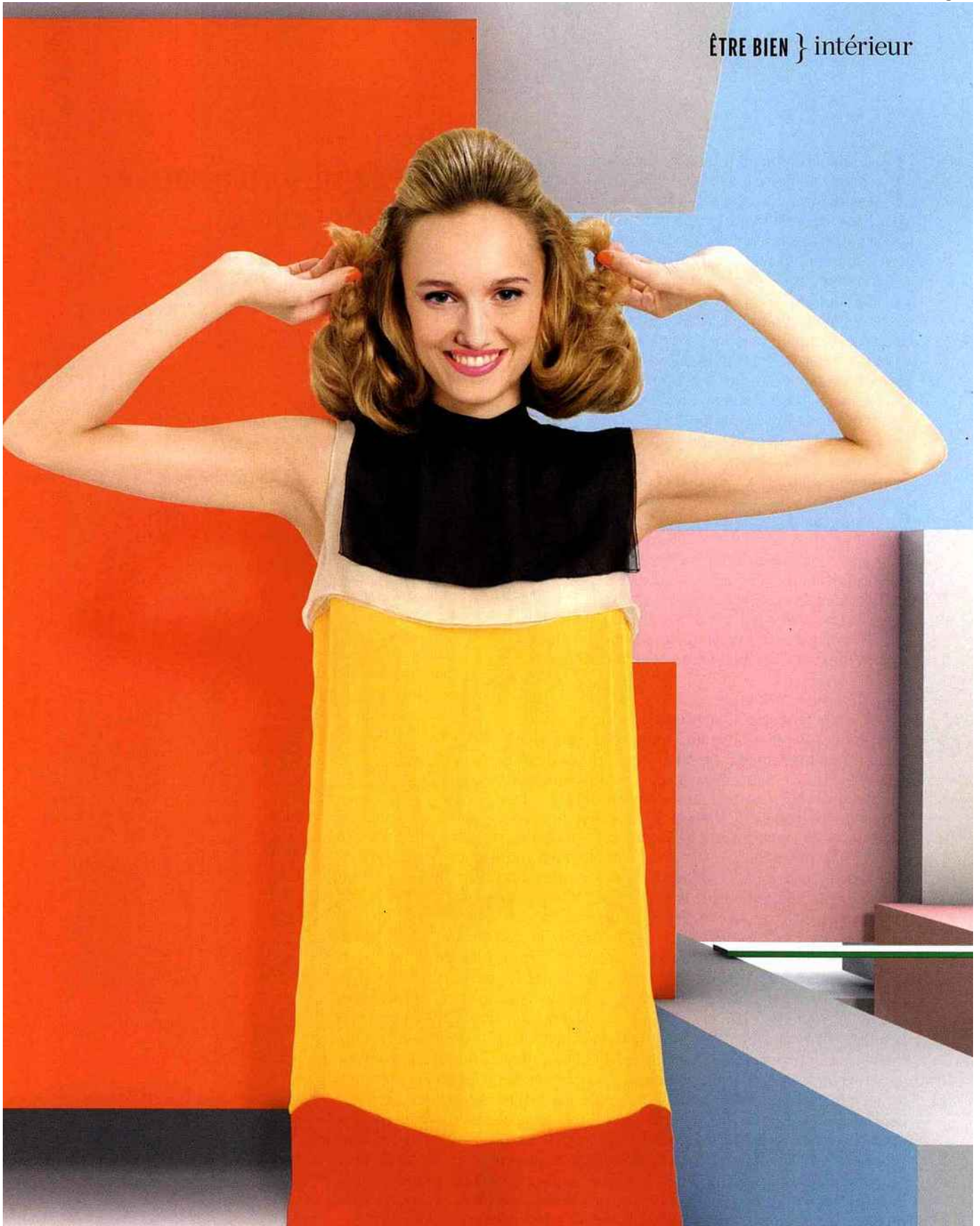


DÉCOTHÉRAPIE : L'HARMONIE EST EN NOUS !

Le soin que nous mettons à décorer notre maison est une jolie façon de trouver notre équilibre intérieur. Pour les décothérapeutes, les psychodécorateurs ou les psychanalystes, aménager son espace de vie est un révélateur de soi et une source d'épanouissement.

PAR SANDRINE YOUKNOVSKI

CAROLINE DELMOTTE



Le chanteur Bénabar lui a consacré une chanson¹, décrivant par le menu l'installation du couple, les naissances, les enfants qui grandissent et qui s'en vont, les petits-enfants qui reviennent. Les changements de vie qui transforment la maison, le soin que nous mettons à l'aménager, à la décorer, tout cela vise à y passer des moments agréables et protégés. Les designers de mobilier ont parfaitement intégré notre envie de protection. D'autant plus que les difficultés économiques de ces dernières années ont fait de l'habitat une de nos valeurs refuges. « Notre mission n'est pas uniquement esthétique, nous sommes très attachés à apporter de l'apaisement et de la chaleur, explique Gilles Bonan, président du directoire du groupe Roche Bobois. Une large partie de notre clientèle aspire à puiser de nouvelles forces dans le réaménagement de son intérieur. Aussi sommes-nous très attentifs au choix des matériaux, des tissus, aux ambiances que nous mettons en scène. » Pour la psychanalyse, la décoration est notre troisième enveloppe, après la peau et le vêtement, c'est pourquoi nous cherchons à l'entretenir, à l'embellir. Un postulat que traduit Jean-Philippe Cache, designer, décorateur et décothérapeute : « Notre intérieur physique reflète notre intérieur psychologique. » Mais notre habitation est-elle toujours ce lieu réconfortant auquel nous aspirons ? Comment l'améliorer pour nous y sentir mieux ?

La vibration des couleurs

C'est dans le feng shui, discipline chinoise millénaire, que l'« art d'aller bien chez soi » puise son inspiration. L'idée étant que l'aménagement de notre milieu de vie selon un certain nombre de principes, parmi lesquels la circulation de l'énergie, la complémentarité du yin et du yang et la théorie des cinq éléments – eau, terre, feu, métal et bois –, permet d'atteindre la plénitude physique, morale et intellectuelle. « Notre psyché dialogue dans un va-et-vient constant avec nos aménagements, eux-mêmes reflets de nos états psychiques », constate Alexandra Viragh, auteure de *Vastu, la psychodécoration inspirée de l'Inde*². Car, si la maison nous transmet son énergie, nous déchargeons sur elle nos tensions, rappelle le psychiatre et psychanalyste Alberto Eiguer³. C'est ce que nous ressentons chez les autres et qui nous fait dire qu'une maison dégage de bonnes ou de mauvaises ondes. Pour nous aider à lutter contre le stress, le mauvais sommeil, etc., les décothérapeutes agissent sur les éléments qui composent notre décor. Par exemple, chaque couleur possède une vibration. Celle-ci entre en résonance avec soi, mais pas toujours de la manière que l'on croit. « Il est plus facile de monter en stress dans un univers blanc, dépouillé, que dans un espace réchauffé de jaune, une couleur sociale, ou encore où le bois est présent », remarque Thomas Thibon, aménageur d'espace. Il aura fallu des années à Laurence, 45 ans, pour réussir à faire entrer la couleur chez elle. Longtemps, elle a pensé que le blanc et l'épure qu'elle avait choisis pour son appartement étaient source de zen : « C'était exactement comme je voulais, mais je n'arrivais pas à m'approprier l'espace. » C'est l'installation de sa cheminée et son premier feu de bois qui ont introduit la chaleur et le jaune. Ont suivi les rideaux et les coussins rouges. « C'est comme si je m'autorisais enfin à habiter chez moi, donc à vivre. » >>>

TÉMOIGNAGE

BÉNÉDYCTE, 45 ANS

« Le feng shui a sauvé notre couple »

« Avec mes deux filles et mon compagnon, nous formons une famille recomposée. Ces derniers temps, notre relation amoureuse, familiale et professionnelle – nous travaillons dans le même cabinet : lui est kiné, j'enseigne le yoga – était difficile. Il y avait de la séparation dans l'air. Nous avons décidé de faire appel à une de nos amies, devenue maître feng shui, pour nous aider. Elle est venue avec son pendule, et a fait un historique de l'immeuble. Elle a ensuite évalué les points forts et les points faibles, puis a proposé un rééquilibrage énergétique à travers un choix de couleurs et de matières. Curieusement, les teintes suggérées, très différentes de nos goûts et de ce que nous avions, nous allaient. À la place de l'ordinateur qui se trouvait dans la zone "bois", nous avons mis un meuble en bois. Nous avons cessé d'allumer des bougies dans ce qu'elle a identifié comme la zone "feu". Le plus spectaculaire a été le résultat sur ma fille de 15 ans : elle souffrait d'asthme, d'allergies, déprimait et était en conflit avec mon compagnon. Après avoir hurlé qu'on lui ait changé sa chambre sans la consulter, elle avoue dormir et respirer mieux. Elle est moins stressée, nos rapports se sont apaisés. Hasard ou coïncidence ? Trois mois après la fin des travaux, mon compagnon et moi sommes toujours ensemble. » Propos recueillis par ISABELLE ARTUS

POUR ALLER PLUS LOIN : 168 Façons feng shui d'organiser votre maison de Lillian Too (Guy Trédaniel Editeur, 2013).

« On retrouve dans chaque habitation une part cognitive, une part ergonomique et une part esthétique, détaille Franck Dupuy⁴, architecte d'intérieur designer et ergonomiste. Utiliser le nombre d'or, les symboles positifs, jouer sur la lumière permet de redonner du sens aux espaces et de créer une unité afin que ces axes s'équilibrent. »

L'envers du décor

La psychanalyse nous a appris que le choix de notre maison, la façon dont nous la meublons ne sont pas le seul fait de décisions conscientes, mais aussi de forces inconscientes. Certains vivent dans des lieux dépouillés, prêts à être quittés « du jour au lendemain ». D'autres aménagent, font des travaux, redécorent sans cesse. Ils semblent n'être jamais satisfaits du résultat. Sophie, 50 ans, avait l'habitude de changer ses meubles de place plusieurs fois par an. C'est une épreuve professionnelle et le début d'un coaching thérapeutique qui l'ont conduite à se « poser » : « Je n'ai plus envie de les bouger. Je sais que ce n'est pas parfait, mais ils vont rester comme ça longtemps. »

Nos choix en disent long sur les schémas latents qui structurent notre foyer. « Des canapés disposés face à face évoquent la dualité, un lieu de débats ; un canapé et deux fauteuils qui se font face suggèrent des rapports hiérarchiques, tandis qu'un canapé d'angle rassemble la famille et la porte vers l'extérieur », analyse Laurianne Kaprielian⁵, spécialiste en sciences de l'habitat.

Si certains lieux de vie peuvent encourager l'épanouissement personnel, d'autres, au contraire, l'entravent. C'est le cas des maisons peu fonctionnelles ou pleines de meubles hérités d'aïeuls au souvenir peut-être douloureux. Par exemple, pourquoi une maison est-elle mal rangée ? Pourquoi l'avons-nous choisie si peu pratique ? « Parfois, c'est une façon d'occulter ce que l'on ne veut pas aborder : changer de profession, de partenaire », avance Alberto Eiguer.

« J'étais en couple et je me suis installée chez mon ami pendant les deux ans qu'ont duré mes travaux, confie Sandrine, 38 ans. Or l'agencement de mon nouvel appartement, que j'ai entièrement conçu, excluait la vie à deux. Je ne m'en suis pas rendu compte sur le moment, mais, une fois l'appartement aménagé, j'ai rompu. »

Faire le ménage autour de soi, se débarrasser des objets devenus inutiles, consulter un décothérapeute permet de mettre de l'ordre dans sa vie et d'évoluer. « Lorsque j'étudie un habitat, les occupants prennent conscience de leurs problèmes, en me racontant le pourquoi du comment de leur déco. Mon intervention permet de les mettre à nu. C'est ensuite à eux de décider s'ils souhaitent poursuivre le travail avec un psy », assure Laurianne Kaprielian. Qu'on le veuille ou non, nos souvenirs nous accompagnent. Toutes nos maisons passées et à venir se construisent et s'aménagent sur le modèle de la maison de notre enfance, inscrite en nous et précieux témoignage de nos apprentissages. C'est le lieu qui nous sert de cadre ou, comme l'évoque le psychologue Patrick Estrade⁶, « le ventre de la mère », cet endroit d'où nous venons et où nous sommes toujours tentés de retourner.

1. Quatre Murs et un toit, in Reprise des négociations de Bénabar (Jive Epic, 2005).

2. Vastu, la psychodécoration inspirée de l'Inde d'Alexandra Viragh (Le Souffle d'Or, 2012).

3. Alberto Eiguer, auteur de Votre maison vous révèle, comment être bien chez soi (Michel Lafon, 2013).

4. Franck Dupuy, créateur du site psychodeco.fr.

5. Laurianne Kaprielian-Barthet, auteure de La Crise vue de l'intérieur (Books on Demand, 2009).

6. Patrick Estrade, auteur de La Maison sur le divan (Pocket, "Évolution", 2010).

PRATIQUE

PETITE SÉANCE DE DÉCOTHÉRAPIE

Jouez avec les énergies pour une maison en paix. Équilibrez les cinq éléments dans les pièces, orientez vos meubles en fonction des points cardinaux : les appareils ménagers plutôt au sud-est et au nord-ouest, les meubles anciens et hérités au sud, la tête de lit au nord, la table à manger à l'ouest...

Éveillez vos cinq sens en disposant des matières agréables au toucher et des objets beaux à regarder, en diffusant des odeurs douces, de la musique, et en convoquant la part d'imaginaire grâce à de beaux livres de voyage ou de cuisine.

Fluidifiez l'espace pour que rien ne s'impose ni ne fasse blocage. Il faut laisser de la place dans les pièces et les couloirs pour pouvoir circuler librement.

Accordez à chacun son territoire en faisant en sorte que tous les occupants se sentent chez eux. Ne reléguez pas le fauteuil fétiche de votre partenaire à la cave sous le prétexte qu'il est encombrant.

Évitez d'intervenir dans la décoration et le rangement de la chambre d'un adolescent : son désordre est essentiel à sa construction !

Éliminez le stress comme on chasse les poussières : aérez, nettoyez, réparez, triezy, rangez, même les espaces « remplis ». Disposez chaque objet à sa juste place en évitant d'accrocher les photos de ceux que vous aimez dans les toilettes, ou d'installer le téléviseur dans la chambre...