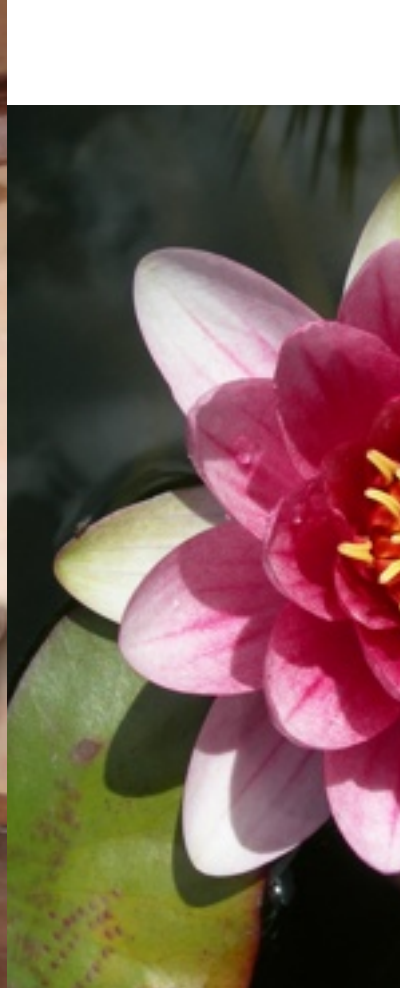




Cette pièce sereine est relookée par le vastu, cette «déco durable», voire indémodable, est basée sur une sagesse millénaire.



Vastu, le père du feng shui

Ancêtre millénaire du feng shui, le vastu harmonise la maison pour le bien-être de ses habitants. Alexandra Viragh décode cette discipline indienne pour l'adapter aux occidentaux.

● Aurélie COMPS

Encore méconnu en Europe, le vastu est pourtant à l'origine du feng shui, cet art chinois visant à harmoniser l'énergie environnementale d'un lieu. «Le vastu shastra est pratiqué en Inde depuis des milliers d'années. Il a été copié par les Chinois avec le feng shui», explique Alexandra Viragh, l'une des rares spécialistes francophones du sujet. Cette morpho-psychologue est pionnière en feng shui occidental, qu'elle a développé dans les pays francophones. Elle est également à l'origine du concept de « psycho-décoration », qui est une adaptation occidentale du feng shui. « Il s'agit de donner du sens à chaque paramètre décoratif dans nos intérieurs, comme les formes, les couleurs, les matières, etc. On les organise de façon consciente pour obtenir une atmosphère qui aura un impact psychologique. » Aujourd'hui, cette passionnée d'architecture sacrée indienne est la première auteure francophone à s'intéresser au vastu. « Son but est de retrouver son harmonie intérieure, d'où découle le bien-être dans sa vie professionnelle, en couple, en famille... Le feng

shui, adapté à leur culture des Chinois, vise plutôt la réussite et le gain d'argent. Le vastu, lui, recherche avant tout la sérénité. »

Comment appliquer le vastu ?

Discipline complexe de par sa richesse et son lexique sanskrit, Alexandra dépouille le vastu pour l'adapter au mode de vie occidental, qui réclame des explications rationnelles. Dans son nouvel ouvrage « Vastu, la psycho-décoration inspirée de l'Inde » sorti en décembre dernier, la spécialiste livre des principes simples qui peuvent s'intégrer dans nos intérieurs, dans nos commerces, nos entreprises... en respectant nos goûts occidentaux.

Équilibre d'épuré, de chaleureux et de moelleux

Avant de se lancer, il s'agit de comprendre le concept de base « prâna ». « Pour les Indiens, prâna est le souffle vital qui remplit la matière. Comme une pièce a besoin d'être remplie de lumière et d'air pour nous stimuler. En résumé, prâna est la qualité vibratoire de l'air. Elle dépend de l'oxygène, de plantes détoxifiantes, de molécules d'aromates ou de fleurs qui l'améliorent. »

Viennent ensuite le « sattva », le « rajas » et le « ta-

mas » qui sont trois qualités à développer dans une décoration. « Sattva, c'est le dépouillement décoratif,

la pureté des formes, la transparence lumineuse. » Sattva est à l'image d'un grand loft blanc, zen et dépouillé... mais qui peut devenir trop froid. « Rajas, ce sont les objets et couleurs chaleureux, des photos de famille qui suscitent l'émotion. Sans excès, au risque d'être surchargé. » Et enfin, « Tamas, c'est la matière représentée par le poids des meubles ou le moelleux d'un canapé. » Ainsi un fauteuil blanc en cuire lisse (trop sattva) sera moins accueillant qu'un gros pouf aux couleurs chaleureuses (rajas) et à la matière moelleuse (tamas). Le but est de trouver le juste équilibre entre ces trois notions, en choisissant une dominante selon les pièces. « Une salle de bain type " labora-



TESTES POUR VOUS

► Peau de pêche

Les taches pigmentaires touchent les femmes de tous âges et pas seulement les peaux matures. Taches d'acné, taches rouges d'origine vasculaire, taches solaires et taches brunes, toutes les femmes sont concernées et ce dès 25 ans. Vichy a mis au point un correcteur profond qui lutte contre les 5 types de taches et est adapté aux peaux sensibles.

Soin facile à adopter au quotidien, entre le sérum et l'émulsion, Idéalia Pro hydrate et recrée jour



après jour une peau plus homogène. Le teint est peu à peu uniformisé et plus lumineux.

On aime son parfum délicat et ses résultats visibles sur la peau au bout de quelques semaines d'utilisation quotidienne. F.G.

> Vichy, Idéalia Pro, Correcteur profond taches, 30 ml., 29, 95 €. 8/10

► Des yeux de biche au quotidien

Pionnier en matière de maquillage, MaXfactor fête les 20 ans de son iconique mascara 2000 Calorie avec une nouvelle variante : le 2000 Calorie Curved Brush Volume & Curl.

Voilà un mascara tout simple qui tient ses promesses : volume assuré, cils séparés et recourbé, couleur noir intense et tenue tout au long de la journée. Facile à appliquer, la nouvelle brosse capture même les plus petits cils. Atout : sa couleur intense qui ne nécessite pas de superposer les couches et qui s'ôte en un tour de main avec un

LA QUESTION PSY

En collaboration avec **PSYCHOLOGIES**

C'est ringard d'interdire ?

Les parents peuvent interdire certaines activités à leurs enfants, pour leur bien. Mais jusqu'où aller pour ne pas paraître vieux jeu ou ringard ?

«**M**es parents refusent que j'aie voir un film que toutes mes copines vont voir au cinéma. Je les trouve trop ringards ! Je suis vraiment très fâchée sur eux.»
Romane, 11 ans

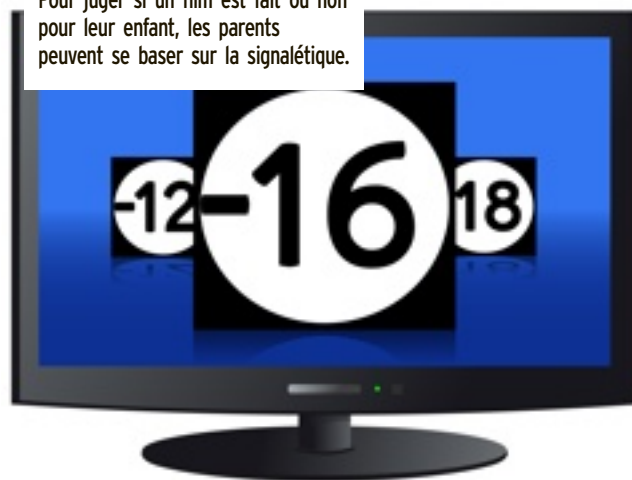
La réponse de Vanessa Greindl, psychanalyste

Tes parents précisent aussi que le film dont il s'agit est interdit aux moins de 12 ans, que tu viens d'en avoir 11 et qu'ils étaient très surpris d'entendre les parents de tes copines estimer que, si les enfants en ont envie, « pourquoi leur refuser ce petit plaisir ? » Au risque d'être ringard moi aussi, il me semble que tes parents font leur job de parents. Ceux qui ont la responsabilité d'élever des enfants exercent la lourde tâche de leur indiquer une direction qui leur semble juste, bonne et profitable pour eux.

Tu admettras avec moi que les enfants ne savent pas toujours ce qui est bon pour eux. Les bonbons le soir, c'est si doux ; les chips et le coca devant la télévision, c'est merveilleux ; les écrans et les jeux vidéos, le top... Agréable de temps en temps, c'est permis, naturellement, mais ce n'est pas ce qui grandit un enfant.

Le film dont tu parles est violent. Sans doute aurait-il été plus facile pour tes parents de t'envoyer visionner des images qui ne sont pas de ton âge, ne

Pour juger si un film est fait ou non pour leur enfant, les parents peuvent se baser sur la signalétique.



te protégeant donc pas de cette barbarie, pour autant que tu leur fiches la paix. Accepter que tu sois affectée par ce film et son côté sanguinolent en te donnant carte blanche, c'est s'accorder, en tant que parents, la possibilité de ne pas être touchés par ta violence à toi – car tu sembles virulente lorsque tu t'y mets – et ta rage de ne pouvoir y aller. Voilà ce qu'auraient pu décider tes parents s'ils étaient un peu moins courageux et peu responsables.

Le rôle des parents

Au fond, ils te préservent de ce film et de sa violence, plutôt que de se protéger eux-mêmes du conflit, de ta colère et de ta virulence. C'est leur rôle. Aujourd'hui, tes parents sont capitaines du bateau et saisissent mieux que toi le danger de certaines envies. Tu as le droit d'être fâchée, mais réjouis-toi de rencontrer dans ton entourage des adultes qui le supportent et qui te garantissent une certaine direction. ■

> Retrouvez les questions à Vanessa Greindl dans le mensuel « Psychologies Magazine ».

« Qui aime bien châtie bien »

Les internautes qui se sont manifestés sur nos forums trouvent évidemment qu'il n'est pas du tout ringard d'interdire. Parce que ce sont des adultes et qu'ils savent d'expérience que c'est pour le bien des enfants qu'il est bon de poser des interdits.

Mais pas n'importe comment, souligne Véronique Fiquet. « J'essaie de le faire en expliquant le pourquoi de l'interdiction. Interdire autoritairement ne donnera généralement pas de résultat. Mais accompagnée d'une explication, cette interdiction permettra à l'enfant de grandir et de comprendre que pour vivre en société,

pour préserver sa santé... il faut pouvoir accepter de ne pas avoir accès à tout quand et comme on le veut. »

Martine Letellier apporte une autre explication au bien-fondé de l'interdiction. « Les enfants ont besoin de limites, car ils ont besoin de vouloir (et de pouvoir) les dépasser. » Mais elle admet aussi que « c'est tellement plus facile de dire oui à tout, surtout lorsque père et mère sont séparés. N'oublions pas l'adage " Qui aime bien châtie bien " ! » Et comme dire « non » à certaines envies des enfants n'est pas très « populaire », Fabienne Coumanne fait le cons-

tat qu'être « un bon parent signifie accepter d'entendre un " je te déteste " de temps en temps. »

Quant aux limites d'âge conseillées pour les films ou émissions télé, elles ne font pas forcément l'unanimité. Plusieurs internautes pensent que les enfants voient tout de même beaucoup de choses sur internet. Toutefois, ces règles peuvent être une aide, estime Amandine Léonard. « Elles ne sont pas mises en place pour embêter la population, mais pour protéger les enfants, et aider les parents qui ne seraient pas très clairvoyants. »

C. Mar

Tout autour du mandala

Simple à appliquer chez soi, la règle du mandala se retrouve partout dans l'univers comme dans l'habitat. « Pensez à une orange coupée en deux, à l'iris de l'œil, à l'homme de Vitruve de Léonard de Vinci, à une fleur, au système planétaire, à une toile d'araignée... Le cœur de ce cercle aux mensurations parfaites doit absolument rester dégagé. C'est la même chose pour une pièce. Son centre doit rester libre. » Pas question donc d'y laisser une table ou un fauteuil. « Cela casserait la respiration de la pièce. » Il suffit de les dégager légèrement sur le côté. « On obtient alors une vision globale et plus harmonieuse du lieu. »

> Ce 4 février à 14h, Alexandra Viragh sera sur les ondes de Vivacité dans l'émission « La vie du bon côté » pour répondre aux questions des auditeurs sur le thème du vastu, du mandala et de l'amour.

Alexandra Viragh

toire de chimie », au carrelage blanc uniforme et lumière agressive donnera une sensation de froid qui n'invite pas à se déshabiller, et où les défauts du corps ressortent », explique Alexandra. « Une dominante tamasiq, donc chaleureuse, pour la salle de bain est l'idéal. On place du tadéac au mur, incrusté de galets, on y place de bougies, des tapis aux couleurs chaudes au sol... » En règle générale : privilégier les matériaux naturels et laisser place au spontané. ■

> « Vastu, la psycho-décoration inspirée de l'Inde » d'Alexandra Viragh. Éd. Le Souffle d'Or. Plus d'infos : www.psychodecoration.com ou 0472/108 811

simple démaquillant. Idéal pour les yeux sensibles qui sortent ainsi frais et non irrité de la séance de démaquillage. Un sans-faute pour ce produit make-up idéal au quotidien. F.G.

> MaXfactor, Mascara Curved Brush Volume & Curl, 12,99 €. 9/10



MaXfactor