

Paru dans l(es) édition(s): informations non précisées

Déco-thérapie : ranger dans sa tête

ZEN. Le soin que nous mettons à décorer notre maison est une jolie façon de trouver notre équilibre intérieur. Pour les spécialistes, aménager son espace de vie est un révélateur de soi et une vraie source de bien-être.

Le chanteur Bénabar lui a consacré une chanson (1), 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, à la rendre confortable et belle, 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 la maison une de nos valeurs refuge. « *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 bordelais, décorateur et déco-thérapeute : « *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 ? 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 (lire les conseils en bas de page), 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* », explique Alexandra Viragh, auteure de *Vastu, la psycho-décoration inspirée de l'Inde*, Le souffle d'or, 2013.

Car si la maison nous transmet (ou pas) son énergie, nous déchargeons sur elle nos tensions rappelle le psychiatre et psychanalyste Alberto Eiguer (2). C'est ce que nous ressentons chez les autres et qui nous fait dire qu'une maison dégage de bonnes ou de mauvaises vibrations.

Travailler l'énergie

Pour nous aider à lutter contre le stress, l'apathie, le mauvais sommeil... les déco-thérapeutes agissent sur les différents 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, avec des matières transparentes que dans un espace réchauffé de jaune, une couleur sociale, 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, la transparence, l'épure qu'elle a choisi pour son appartement était source de zen. « *C'était exactement comme je voulais, mais je n'arrivais pas à m'approprier l'espace.* » Finalement, l'installation de sa cheminée et son premier feu de bois 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.* »

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

designer, ergonomiste (3).

L'envers du décor

Si certains lieux de vie peuvent être une formidable source de bien-être et encourager l'épanouissement personnel, d'autres, au contraire l'entravent. C'est le cas des maisons encombrées, mal rangées, peu fonctionnelles ou remplies de meubles hérités d'aïeux au souvenir peut-être douloureux. Par exemple, pourquoi une maison est-elle mal rangée, encombrée, 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 mode de vie, de partenaire* », avance Alberto Eiguer.

Faire le ménage autour de soi, ordonner chaque espace de son lieu de vie, se débarrasser des objets devenus inutiles, consulter un déco-thérapeute, permet de mettre de l'ordre dans sa vie et d'évoluer.

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. C'est le lieu qui nous sert de cadre ou, comme l'évoque le psychologue Patrick Estrade (4) « *le ventre de la mère* », cet endroit d'où l'on part et où nous sommes toujours tentés de revenir...

(1) *Quatre murs et un toit*, in « *Reprise des négociations* », Label Jive.

(2) Auteur de « *Votre maison vous révèle, comment être bien chez soi* », éd. Michel Lafon.

(3) Auteur de « *Home Secrets, les secrets que cache votre habitat* » (2013) et créateur du site www.psychodeco.fr.

(4) Auteur de « *Maison sur le divan* », éd. Robert Laffont.

Sandrine Youknovski