



FORUM S'ÉQUIPER

Par Raphaële Nollin

« Comment organiser sa chambre pour qu'elle s'y sente bien ? » *Sophie, maman de Lia, 1 mois*

Un nouveau concept, la psycho-décoration, s'appuie sur les stades de développement du bébé pour venir à bout des troubles du sommeil qui épuisent toute la famille.

Qu'est-ce que la psycho-décoration ?

Alexandra Viragh : C'est une méthode de décoration qui tient compte du rôle que peuvent avoir sur nos humeurs et émotions l'emplacement des meubles, les couleurs, les objets... Par exemple, la place du lit est très importante pour un petit enfant.

Justement, à quel endroit doit-il être positionné ?

A. V. : Il faut placer le lit de bébé face à la porte : tous nos sens sont dirigés vers l'avant, qu'il s'agisse des récepteurs du visage, des pavillons des oreilles ou de nos bras alors que l'arrière du corps

est fermé et protégé par l'arrière du crâne, la colonne vertébrale et les muscles dorsaux et les fesses. Pour se sentir bien dans sa chambre, le tout-petit doit toujours avoir une vue dégagée qui lui permet de se projeter, de rêver. Si cela n'est pas possible, il suffit alors de positionner un miroir de telle façon qu'il reflète ce qui se passe au niveau de la porte.

L'emplacement du lit a-t-il une importance sur la qualité du sommeil ?

A. V. : Pour bien dormir, il faut avoir le dos au mur mais pas en coin : des études de psychologie ont démontré que l'enfant qui dort dos au mur – son dos étant démuné d'organes de perception – dort plus profondément et qu'une amélioration de la qualité du sommeil peut être sensible en quelques jours, surtout si la tête du lit est positionnée au Nord ou à l'Est.

Alexandra Viragh, morpho-psychologue

Universitaire, elle est l'auteure de plusieurs ouvrages, dont *Espaces d'harmonie pour les enfants* (éd. Dangles), fruit de sa réflexion sur le Feng Shui occidental pour un meilleur développement personnel.

● ● AMI DU SOIR

Idéale pour allaiter ou rassurer bébé dans la pénombre, cette veilleuse à LED multicolore est programmable par séquences-flash ou en allumage fixe.

Veilleuse sans fil Babyzoo, LBS, 29 €.



● ● UNE MINE D'INFOS !

Un véritable allié dans la conception de l'espace de bébé. Tout au long de ses 350 pages, on trouve des conseils psy et déco et de nombreux schémas explicatifs pour réaliser une chambre zen et fonctionnelle pour bébé.



Espaces d'harmonie pour les enfants, éd. Dangles, 25 €.

Chaque mois, la rédaction sélectionne vos questions posées sur neufmois.fr et y répond.