



# Petit logement, grandes idées

**Guide éco-responsable  
3 semaines**

Helena Tereso

# SOMMAIRE

---

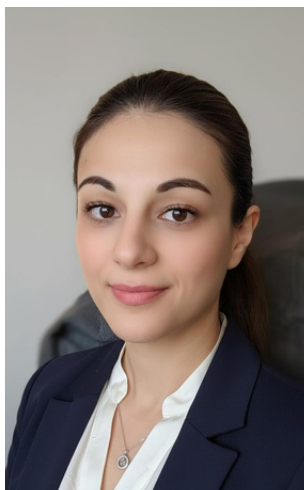
|  |           |
|--|-----------|
| Introduction.....                                      | p.1       |
| 1-Analyse de votre espace.....                         | p.2 - 3   |
| 2- Audit de vos objets.....                            | p.4 - 5   |
| Outils & compétences DIY.....                          | p.6 - 7   |
| 3- Organisation du rangement.....                      | p.8- 10   |
| 4- Mobilier malin et multifonction.....                | p.11 - 12 |
| Matériaux éco-responsables et<br>accessibles.....      | p.13 - 15 |
| 5- Décoration durable et éclairage<br>stratégique..... | p.16 - 18 |
| 5 pièges DIY à éviter absolument.....                  | p.19 - 21 |
| Feuille de route 3 semaines & budget.....              | p.22 - 24 |
| Annexes.....   | p.25 -30  |

# Introduction

Bienvenue dans ce guide pratique conçu pour initier votre Renaissance par l'Espace et transformer chaque mètre carré de votre logement en un havre de paix. Ce guide s'adresse aux locataires de studios/T1, propriétaires de petits appartements ou maisons avec espaces contraints, et même à ceux qui veulent optimiser de grandes pièces sans gaspiller. Budget serré ou moyen, niveau DIY débutant motivé, 4-6h/semaine : parfait pour vous !

Optimiser un espace ne signifie pas sacrifier le confort ou le style. Au contraire, c'est l'opportunité de créer un intérieur qui vous ressemble vraiment, en utilisant des solutions durables et accessibles. En suivant le plan d'action sur 3 semaines, vous découvrirez comment maximiser votre espace avec des investissements réfléchis, des matériaux récupérés, et des techniques simples à la portée de tous.

Ce guide vous propose des tableaux pratiques à remplir, des budgets réalistes, des sources d'approvisionnement éthiques, et des conseils d'experte pour éviter les pièges courants. Préparez-vous à transformer votre logement en un havre de paix fonctionnel et durable !



## QUI SUIS-JE?

**Helena Tereso**, Designer d'habitats vivants et conscients – Designer en bâtiment écologique, décoratrice d'intérieur, consultante en Feng shui et géobiologie.

J'accompagne les particuliers dans la transformation de leur habitat en refuges fonctionnels, sains et harmonieux. Mon expertise est centrée sur l'éco-responsabilité, le bien-être et la santé du lieu ainsi que celle de ses occupants.

# 1 – Analyse de Votre Espace

Avant de vous lancer dans tout projet d'aménagement, prenez le temps d'analyser méthodiquement votre espace actuel. Cette étape fondamentale vous permettra d'identifier les zones à fort potentiel et les problématiques à résoudre en priorité. Une analyse rigoureuse évite les erreurs coûteuses et oriente vos investissements vers les solutions les plus pertinentes.

Munissez-vous d'un mètre ruban, d'un carnet, et consacrez une journée complète à cette analyse. Observez votre logement à différents moments : le matin pour la luminosité naturelle, en soirée pour les besoins en éclairage artificiel, et pendant vos activités quotidiennes pour comprendre vos flux de circulation. Notez tout ce qui fonctionne bien et tout ce qui vous frustre au quotidien.

| <b>Pièce</b>       | <b>Points forts</b> | <b>Points faibles</b> | <b>Circulation</b> | <b>Luminosité</b> | <b>Idées d'amélioration</b> |
|--------------------|---------------------|-----------------------|--------------------|-------------------|-----------------------------|
| Salon              |                     |                       |                    |                   |                             |
| Cuisine            |                     |                       |                    |                   |                             |
| Chambre            |                     |                       |                    |                   |                             |
| Salle de bain      |                     |                       |                    |                   |                             |
| Entrée/<br>couloir |                     |                       |                    |                   |                             |

**Questions clés à vous poser :** Où se trouvent les zones mortes inutilisées ? Quels meubles encombrant inutilement l'espace ? La circulation est-elle fluide entre les pièces ? Y a-t-il des zones sombres qui nécessitent un meilleur éclairage ? Quelles sont vos activités principales dans chaque pièce ?

Prendre le temps de répondre à ces questions est le premier pas vers votre renaissance. Ce tableau vous aidera à poser un regard neuf sur votre foyer. Prenez le temps de noter chaque détail. Ces informations guideront toutes vos décisions d'aménagement futures et vous éviteront des achats impulsifs inadaptés à votre réalité.

***Avant étape suivante:***

- Tableau rempli pour TOUTES les pièces
- 3 zones mortes identifiées (inutilisées)
- 1 Idée prioritaire notée par pièce
- Photos "avant" prises (pour comparaison)
  
- Tout est coché ? → PASSEZ A L' ÉTAPE SUIVANTE

## 2. *Audit de Vos Objets*

Le désencombrement est le souffle nécessaire à votre renaissance par l'espace : une première étape indispensable pour un intérieur qui respire enfin. Dans un petit logement, chaque objet doit gagner sa place. Cette philosophie ne signifie pas vivre dans un intérieur austère, mais plutôt s'entourer uniquement de ce qui vous est utile ou vous procure de la joie. L'accumulation d'objets inutiles non seulement encombre visuellement l'espace, mais génère aussi du stress mental.

La méthode proposée ici est progressive et bienveillante. Procédez pièce par pièce, en commençant par la zone qui vous pèse le plus. Prévoyez quatre cartons : "À garder", "À donner", "À vendre", "À recycler". Pour chaque objet, posez-vous honnêtement la question de son utilité réelle dans votre quotidien. Si vous ne l'avez pas utilisé depuis six mois et qu'il n'a pas de valeur sentimentale significative, il est probablement temps de lui trouver un nouveau foyer.

| <b>Catégorie d'objet</b> | <b>Utilité (1-5)</b> | <b>Sert régulièrement</b> | <b>État</b> | <b>Action</b> |
|--------------------------|----------------------|---------------------------|-------------|---------------|
| Vêtements                |                      |                           |             |               |
| Livres/magazines         |                      |                           |             |               |
| Ustensiles cuisine       |                      |                           |             |               |
| Déco/accessoires         |                      |                           |             |               |
| Électronique             |                      |                           |             |               |

"Un espace dégagé libère l'esprit. Dans mes projets d'aménagement, je constate systématiquement que les clients se sentent plus sereins après avoir désencombré, même avant d'avoir entrepris le moindre changement de décoration."

– Helena Tereso

Une fois l'audit terminé, donnez une seconde vie aux objets dont vous vous séparez. Les associations caritatives, les plateformes de don entre particuliers, les recycleries et les vide-greniers sont d'excellentes options. Cette démarche s'inscrit pleinement dans une approche éco-responsable en évitant le gaspillage et en contribuant à l'économie circulaire.

**Avant étape suivante:**

- 4 cartons préparés (garder/donner/vendre/recycler)
- Objets inutilisés depuis 6 mois triés
- 30% minimum d'objets partis (dons/ventes lancés)
- Espace visuellement allégé dans 1 pièce
- Tout est coché ? → PASSEZ A L'ÉTAPE SUIVANTE

# *Prêt(e) à passer de l'analyse à la transformation ?*

Vous avez identifié le potentiel  
de votre foyer.

Maintenant, laissez-moi vous  
guider pour :

- Désencombrer avec  
bienveillance (votre méthode  
de tri p.6).
- Optimiser sans vous ruiner  
(votre kit DIY p.8).
- Aménager intelligemment (le  
meubler multifonction p.11)

Scannez le code pour  
accéder à la méthode  
complète



RENASSANCE  
PAR L'ES

RESSOURCES  
2023