

LA PSYCHOLOGIE DES *COULEURS*

Pour alléger ta charge mentale



LE GUIDE
pour comprendre POURQUOI
ton intérieur t'épuise
(et COMMENT remédier)

BONUS

Le quiz pour révéler quel est ton
besoin prioritaire du moment



ARLINE FIRENK
| ARCHITECTE D'INTÉRIEUR

Pourquoi tu te sens oppressée chez toi (spoiler : ce n'est pas ta faute)



Si tu rentres chez toi et que **tu ne te sens pas apaisée...**

Si tu as l'impression que ton intérieur te demande **un effort constant...**

Si tu sens que quelque chose "ne va pas" **sans savoir quoi...**

Ce n'est **PAS** parce que tu es **désordonnée.**

Ce n'est **PAS** parce que tu n'es **pas assez organisée.**

C'est parce que ton environnement **ne te soutient pas.**

Et la **première chose** qui impacte ton niveau de stress chez toi ?

Les couleurs.

Dans ce guide, je vais te montrer :

- ✓ **Comment les couleurs influencent** ta charge mentale
- ✓ **Les 3 erreurs** qui t'épuisent sans que tu le saches
- ✓ Le principe simple pour **choisir TES bonnes couleurs**

Prête ? C'est parti

Ce guide a été conçu avec soin pour vous accompagner au mieux dans votre projet d'aménagement de votre intérieur.

Il est le fruit de mon expérience, de ma méthode et de nombreuses heures de travail. Merci de respecter cette création en ne le partageant pas sans mon autorisation

Les 3 erreurs couleur qui augmentent ta charge mentale

Erreur #01

Tout miser sur le blanc (ou les neutres)

Les conséquences :

Le blanc amplifie le désordre visuel.

→ Ton cerveau doit constamment "trier" ce qu'il voit.

→ Tu te sens obligée de tout ranger "pour que ça fasse propre".

Erreur #02

Trop de couleurs différentes (chaos visuel)

Les conséquences :

Plus de 5 couleurs dans une même pièce = surcharge cognitive.

→ Ton cerveau ne sait pas où se poser.

→ Tu te sens agitée sans comprendre pourquoi.

Erreur #03

Choisir "ce qui est joli" au lieu de "ce qui t'apaise"

Les conséquences :

Une couleur peut être tendance... et te stresser.

→ Les couleurs impactent ton système nerveux.

→ Ce qui marche pour les autres ne marche pas forcément pour toi.

Ce que dit la science sur les couleurs et ton cerveau



Le savais-tu ?

*La bonne combinaison
de couleurs peut
réduire ton niveau de
stress de 30%*

🧠 Neuroarchitecture :

les couleurs influencent :

- ton cortisol (hormone du stress)
- ta sérotonine (régulation de l'humeur et du bien-être)
- ta mélatonine (hormone du sommeil)

🎨 Psychologie des couleurs :

- Couleurs chaudes (terracotta, ocre) = ancrage, sécurité
- Couleurs froides (bleu, vert) = apaisement, concentration
- Neutres chauds (beige, taupe) = cocooning, repos

🏠 Feng Shui moderne :

Il'équilibre des 5 éléments dans ton intérieur :
L'Eau, la Terre, Le Feu, Le Métal, Le Bois.
Chaque élément est associé à des couleurs
spécifiques qui renforcent l'énergie de ces
éléments dans ton intérieur.



Mais attention : il n'existe PAS de "couleur miracle".
Tout dépend de TON profil, de TON mode de vie, de TES
besoins.

La Règle du 60-30-10

(à adapter à TON quotidien)

Le principe de base pour équilibrer les couleurs dans une pièce :

 **60% = Couleur dominante**

(murs, grands meubles)

→ Neutre chaud de préférence

(beige, taupe, greige)

 **30% = Couleur secondaire**

(canapé, rideaux, tapis)

→ 1 couleur qui t'apaise

(selon ton profil)

 **10% = Couleur d'accent**

(coussins, déco, plaid)

→ 1 couleur qui te dynamise

(sans t'exciter)



Commence par ajouter **1 SEUL** élément de couleur dans ta pièce la plus utilisée ou celle qui te parle le plus.

Exemples :

→ 1 plaid terracotta sur ton canapé blanc cassé



→ 1 tapis vert dans ton salon tout beige



→ un mur rose dans ta chambre et du linge de lit beige





Quel est TON besoin prioritaire en ce moment ?

BONUS

Les couleurs ne se choisissent pas au hasard.

Elles doivent répondre à TES besoins, là maintenant.

Réponds à ces 8 questions pour identifier ton besoin prioritaire 👉



QUESTION 1 : Ton état énergétique global

Comment te sens-tu dans ton quotidien en ce moment ?



Épuisée, vidée, je manque de repos profond



Tendue, irritable, à fleur de peau



Bloquée, sans motivation, je procrastine



Isolée, seule, j'aimerais plus de lien



Coincée, enfermée, j'ai besoin de changement



QUESTION 2 : Sensation en rentrant chez toi

Quand tu rentres chez toi après une journée chargée, tu ressens...



De la froideur, comme si personne ne m'attendait vraiment



De l'ennui, de la monotonie, rien ne me stimule



De l'étouffement, j'ai besoin de respirer, de voir autre chose



De l'oppression, comme si l'espace me demandait encore un effort



De la lourdeur, j'ai juste envie de m'effondrer



QUESTION 3 : Ton besoin #1 chez toi en ce moment

Si tu pouvais changer UNE chose dans ton intérieur, ce serait...



Qu'il devienne un vrai cocon où me ressourcer



Qu'il m'aide enfin à me détendre



Qu'il me donne de l'énergie et de la motivation



Qu'il devienne un vrai lieu de vie et de partage familial



Qu'il m'ouvre vers l'extérieur et de nouvelles possibilités



QUESTION 4 : Ton plus gros défi du moment

Quel est ton plus grand défi dans ton quotidien actuellement ?



Créer du changement dans ma vie (job, amour, vie sociale)



Trouver du temps pour moi et récupérer



Gérer mon stress et ma charge mentale



Renforcer mes liens (famille, amis, couple)



Avancer sur mes projets persos/pros



QUESTION 5 : Ton niveau d'énergie

À quel moment de la journée ton énergie chute le plus ?



Mon énergie est stable mais je me sens vide émotionnellement.



Après le déjeuner (14h-16h), c'est le gros coup de barre



Mon énergie est stable mais monotone



Je suis irritable et tendue toute la journée



Dès le réveil, je me sens déjà épuisée



QUESTION 6 : Ton émotion dominante

Quelle émotion revient le plus souvent ces derniers temps ?



Fatigue, tristesse, découragement



Irritation, colère, agacement



Ennui, frustration, impatience



Solitude, nostalgie, manque



Sensation d'enfermement, besoin d'air



QUESTION 7 : Ton besoin corporel

Si tu devais choisir une activité là maintenant, ce serait...



Une sieste de 3h ou un massage cocooning



Une séance de yoga ou de respiration profonde



Une séance de sport intense ou une balade énergique



Un moment en famille/entre amis autour d'un repas



Sortir découvrir un nouveau lieu ou rencontrer de nouvelles personnes



QUESTION 8 : Ton rapport à ton intérieur

Quand tu regardes ton intérieur, tu te dis...



C'est vide, ça manque d'âme et de convivialité



C'est plat, ça manque de peps et de vie



C'est fermé, ça manque de lumière et d'ouverture



C'est le bazar, ça me stress



C'est froid, ça manque de chaleur et de douceur

Comptabilise maintenant le nombre de réponse par élément.
Note l'élément dominant et lis le résultat correspondant à ton
besoin prioritaire.



Les Résultats



TON ÉLÉMENT DOMINANT : EAU

Ton besoin prioritaire : APAISEMENT

Ce que ça signifie :

Ton système nerveux est en surchauffe. Tu as besoin de ralentir, de créer du calme visuel, de réguler ton stress.

Les qualités de l'Eau :

Fluidité • Douceur • Profondeur • Calme • Repos

Tes couleurs prioritaires :

Bleu gris, vert sauge, taupe, lin, blanc cassé

Astuce :

Ajoute 1 coussin bleu gris sur ton canapé + remplace tes draps blancs par du lin taupe.



TON ÉLÉMENT DOMINANT : TERRE

Ton besoin prioritaire : RESSOURCEMENT

Ce que ça signifie :

Tu es épuisée, tes réservoirs sont vides. Tu as besoin de cocooning, de chaleur, de te sentir portée par ton intérieur.

Les qualités de la Terre :

Ancrage • Sécurité • Chaleur • Cocooning • Refuge

Tes couleurs prioritaires :

Terracotta, ocre, rose poudré, beige chaud, camel

Astuce :

Ajoute 1 plaid terracotta dans ton salon + une bougie parfumée dans ta chambre.



TON ÉLÉMENT DOMINANT : BOIS

Ton besoin prioritaire : CONNEXION

Ce que ça signifie :

Tu te sens isolée, tu portes la charge seule. Tu as besoin de renforcer les liens familiaux et de créer plus de moments de partage.

Les qualités du Bois :

Croissance • Lien • Partage • Famille • Communication

Tes couleurs prioritaires :

Terracotta + vert olive, orange doux, rose corail, jaune chaud

Astuce :

Crée un coin repas chaleureux avec une nappe terracotta + des bougies + des plantes.



TON ÉLÉMENT DOMINANT : MÉTAL

Ton besoin prioritaire : OUVERTURE

Ce que ça signifie :

Tu te sens coincée, fermée. Tu as besoin de changement, de nouvelles opportunités, de respirer.

Les qualités du Métal :

Clarté • Précision • Changement • Opportunités • Respiration

Tes couleurs prioritaires :

Bleu ciel, kaki, blanc lumineux, lavande, gris perle

Astuce :

Dégage ton entrée, ajoute un miroir + 1 touche de bleu ciel (cadre, vase, coussin).



TON ÉLÉMENT DOMINANT : FEU

Ton besoin prioritaire : DYNAMISME

Ce que ça signifie :

Tu tournes en rond, tu manques de motivation. Tu as besoin d'un environnement qui te booste et te met en mouvement.

Les qualités du Feu :

Énergie • Motivation • Action • Passion • Créativité

Tes couleurs prioritaires :

Jaune moutarde, orange brûlé, vert forêt, bleu canard

Astuce :

Ajoute 1 tableau ou 1 objet déco jaune moutarde dans ton espace de travail.



Qui suis-je ?

Je suis **Arline Firenk**,
architecte d'intérieur

Ma mission : éviter aux familles de se retrouver dans un appartement standard, froid et peu fonctionnel, alors qu'il pourrait être leur cocon !

Je suis aussi maman, je sais à quel point **notre intérieur influence notre énergie, notre bien-être et notre charge mentale**. C'est pourquoi j'ai développé une méthode alliant technique, psychologie de l'habitat et neuro-architecture, pour créer des espaces beaux et profondément ressourçants.

Prête à créer un intérieur qui t'apaise vraiment ?

Ce guide t'a donné **les bases...**

Mais pour savoir quelles couleurs choisir PRÉCISÉMENT pour TON intérieur, selon TON mode de vie, TES contraintes, TES envies...

il te faut un accompagnement personnalisé.

Mon accompagnement sur-mesure:

Je t'aide à transformer un intérieur standard, froid ou fatigant en **un vrai cocon** qui te ressource au quotidien grâce à l'architecture intérieure, la psychologie des couleurs et la neuro-architecture.

Je travaille uniquement sur candidature.

Seulement 5 places chaque mois.

Si tu veux que l'on voie ensemble si cet accompagnement est fait pour toi :

👉 **Clique sur le lien ou scanne le QR code pour déposer ta candidature.**

[Déposer ma candidature pour l'accompagnement](#)



À très vite,

Arline ❤️

P.S. : Tu as aimé ce guide ?

Partage-le en story et tague-moi @arlinefirenk !

📍 Basée en Île-de-France — J'accompagne mes clients partout en France en visio ou sur place.

Retrouve moi aussi sur YouTube et Instagram : @arlinefirenk

Conditions d'utilisation & Mentions légales

Ce document est destiné exclusivement à un usage strictement personnel, dans le cadre d'un projet immobilier individuel.

Il est protégé par les lois en vigueur sur la propriété intellectuelle.

L'ensemble des contenus (textes, visuels, conseils, méthode) constitue la propriété exclusive d'Arline Firenk, Architecte d'Intérieur. Ils sont le fruit de plusieurs années d'expérience professionnelle et ne peuvent en aucun cas être reproduits, modifiés, diffusés ou revendus, que ce soit à titre gratuit ou payant.

Toute reproduction ou diffusion, partielle ou totale, sur tout support (blogs, forums, réseaux sociaux, newsletters, documents imprimés ou numériques) sans autorisation écrite préalable est strictement interdite.

Tout contrevenant s'expose à des sanctions civiles et pénales.

Arline Firenk – Architecte d'Intérieur

Tous droits réservés.

