

Comment être bien chez soi pour être bien en soi

avec

LA MÉTHODE B.I.E.N.®



Un chez-soi qui vous ressemble

Avez-vous l'impression que votre maison **ne reflète pas** vraiment qui vous êtes?

Que les pièces de votre habitation **ne répondent pas** à vos besoins, ni à votre quotidien? Trop d'objets disparates... Rien ne "matche", ni entre eux, ni avec vous. Quelque chose fait défaut mais vous ne savez pas quoi?

- **Est-ce la couleur des murs?**
- **La disposition des meubles?**
- **Un manque d'harmonie?**
- **Le manque d'organisation ou de rangement?**

Qu'est-ce qui vous empêche de vivre la vie dont vous rêvez et d'être pleinement vous-même?

Vous avez essayé de suivre les conseils des magazines déco ou de Marie Kondo. Vous avez fait des petits changements, à tâtons...Mais votre maison **ne vous procure pas** le bien-être espéré.

Vous **n'aimez pas** votre intérieur et ressentez un malaise diffus qui s'est tranquillement installé?



Je vous comprends.

J'ai longtemps ressenti cette frustration — par manque d'espace, de moyens, ou simplement de clarté. Il me manquait souvent une pièce pour créer, de l'argent pour décorer, ou du temps pour organiser.

Et un jour, j'ai pris conscience que tout était lié. Notre maison reflète qui nous sommes autant qu'elle influence notre quotidien et notre état d'esprit.

Je vous partage ici le fruit de mes recherches, de mon parcours et de mes réflexions qui m'ont conduit à l'élaboration des **4 piliers du bien-être intérieur** qui sont le fondement de ma philosophie **"être bien chez soi pour être bien en soi!"**

Ce que vous souhaitez le plus, c'est un intérieur qui vous soutient et vous ressemble. Un espace où vous pourrez respirer, vous déposer, rêver, créer, vous réaliser... et **être pleinement vous-même...**

Les 4 piliers du bien-être intérieur

Les 4 piliers du bien-être intérieur vous permettront d'**être bien chez soi et être bien en soi.**

Le bien-être intérieur mentionné dans ce guide ne désigne ni une quête de perfection, ni un état permanent de plénitude. Il ne s'agit pas d'un objectif à atteindre, encore moins d'une injonction à toujours aller bien.

Ce **bien-être intérieur** représente plutôt un espace de cohérence et de douceur. Un lieu, en soi et autour de soi, où il devient possible de se déposer, de se recentrer, de retrouver une forme d'équilibre et de sérénité.

C'est l'intention de **créer un chez soi** qui soutient, qui apaise, qui reflète ce que l'on est réellement. Un lieu vivant, imparfait, évolutif, mais profondément aligné avec ses besoins et ses élans.

Répartis en 4 grands thèmes, ces piliers seront toujours en évolution tout au long de votre vie et pourront désormais vous servir de repère. Au gré des **grands changements de la vie**, revisiter son intérieur autant émotionnel qu'environnemental permet de se recentrer et de repartir sur de **nouvelles bases.**

Peu importe dans quelle phase du cheminement vous êtes en ce moment, cette boucle vous accompagnera à travers les **transitions de votre vie.** Ces piliers vous aideront à construire un chez-soi aligné, et à retrouver votre propre cohérence intérieure.

Voici donc la **méthode B.I.E.N.®** avec les **4 piliers du bien-être intérieur.**

Bâtir une relation bienveillante avec soi-même pour une vie épanouie

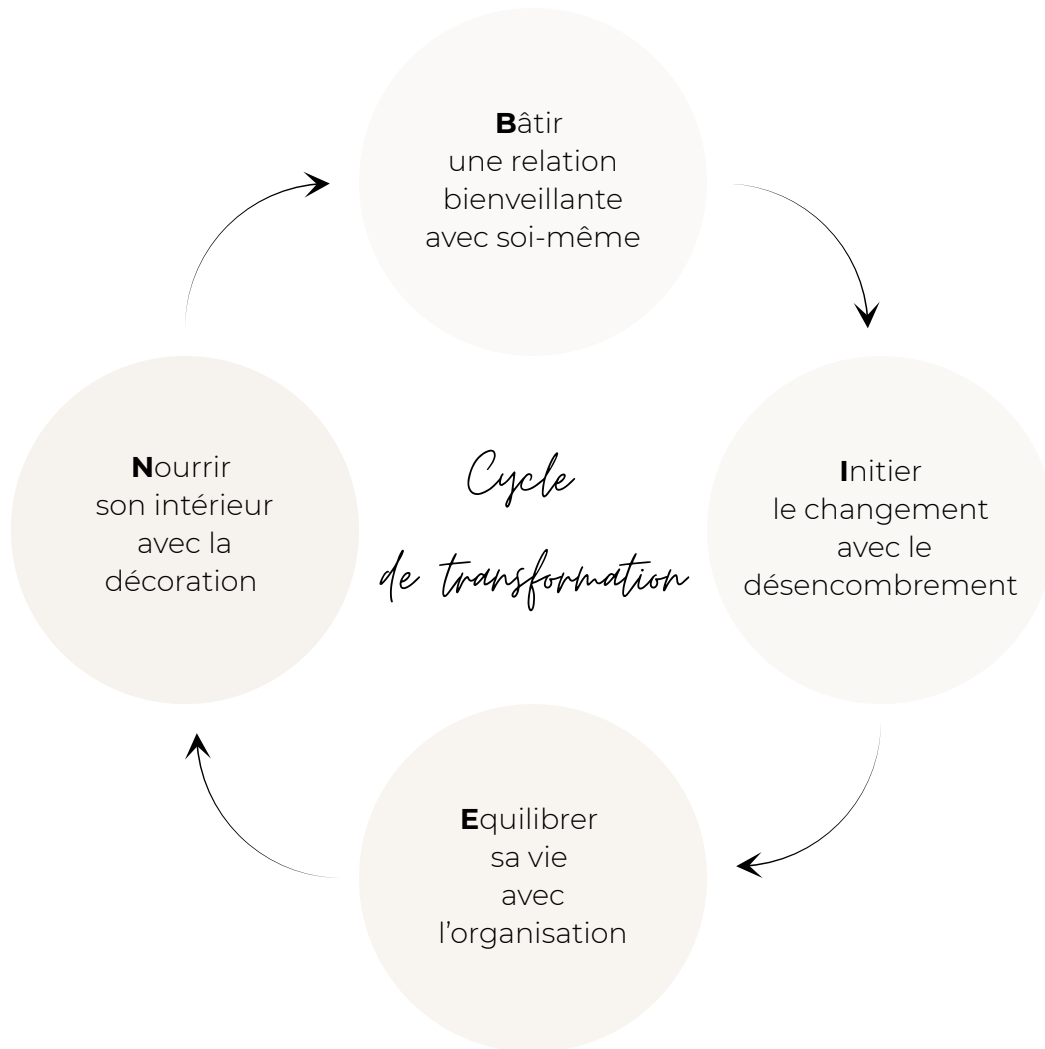
Initier le changement avec le désencombrement pour retrouver la clarté

Equilibrer sa vie avec l'organisation pour se réaliser

Nourrir son intérieur avec la décoration pour enrichir son quotidien

Méthode B.I.E.N.®

La **méthode B.I.E.N.®** illustre le **cycle de transformation perpétuel** qui se répète au fil des étapes d'une vie.



Chaque événement lié au **changement** : naissance, séparation, déménagement, nouveau couple, parent qui décède, nécessite de **revisiter ses besoins et ses désirs**.

Vient ensuite le besoin de **désencombrer** son espace et son temps, **réorganiser** et **réaménager** son espace de vie pour ensuite rechercher le bien-être intérieur et s'approprier sa demeure avec la **décoration d'intérieur**.

Pilier 1

Bâtir une relation bienveillante avec soi-même pour une vie épanouie

Trop souvent, on avance sans but, en mode survie ou en enchaînant les obligations et les attentes, les "il faut que" sans jamais réellement nous demander ce que nous désirons profondément ou en vivant une **frustration quotidienne**. Mais, vivre le **bien-être intérieur** demande au départ de l'**amour envers soi** et de la **clarté**.

Bâtir une relation **bienveillante** avec soi-même, c'est faire une pause. C'est tendre l'oreille à sa **voix intérieure**, même si elle est timide ou confuse au départ. C'est reconnaître ses élans, ses limites, ses désirs profonds comme légitimes et de leur faire de la place dans sa vie.

Prendre le temps de se rencontrer soi-même, c'est créer la fondation d'un **quotidien plus aligné**. C'est là que commence toute **transformation intérieure** et tout changement extérieur durable.

Connaissez-vous vraiment la personne qui habite dans votre corps?
Et que veut-elle, aujourd'hui, dans cette étape de sa vie ?



Pistes de réflexion :

- Êtes-vous satisfait de votre vie?
- Quelles activités nourrissantes repoussez-vous toujours ?
- Quels sont vos rêves ou aspirations en ce moment?
- Qu'est-ce qui vous apporte de la joie et vous rend heureux?
- Que devriez-vous abandonner pour mieux vivre?
- Avez-vous déjà pris le temps d'écrire vos besoins, sans filtre ni jugement ?



Action concrète

Reconnaître ses besoins et savoir ce. que l'on doit changer, améliorer ou transformer aide à avoir plus de clarté. Il devient alors plus facile de déterminer ses objectifs et de faire un plan autant pour sa vie que pour son espace.

Téléchargez et faites l'exercice du **bilan bienveillant ici** en utilisant le mot de passe: BienMaintenant.

Prenez un **moment pour vous**. Asseyez-vous confortablement avec votre breuvage préféré et cette question simple : Qu'est-ce que **je veux** vraiment vivre dans les 3 prochains mois? Cette année?

Notez vos réponses. Puis, choisissez une seule petite **action** à poser cette semaine... juste pour vous rapprocher de ce qui vous tient à cœur. Comment pourriez-vous **mettre les choses en place** pour que ça se passe?



Pilier 2

Initier le changement avec le désencombrement pour retrouver la clarté

Désencombrer et faire le ménage, c'est remettre l'**énergie en mouvement**. C'est la deuxième étape pour atteindre le **bien-être intérieur**.

Désencombrer son environnement, c'est **reprendre possession** de son espace, et par extension, de sa vie. C'est **choisir** de ne plus vivre en surcharge visuelle, mentale ou émotionnelle. Chaque objet inutile ou mal placé agit comme un bruit de fond. Il vous détourne de **l'essentiel**, occupe votre attention et alourdit votre énergie. Il en va de même pour ses journées. Éliminer les grugeurs de temps et simplifier sa routine, c'est faire de la place pour **ce qui compte vraiment**.

Prendre soin de sa maison est un grand geste de **respect** envers soi-même et envers son environnement. C'est valider sa propre importance, et reconnaître que l'on mérite un espace sain en **harmonie** avec ses besoins. Faire le ménage chez soi, c'est faire le ménage en soi.



Pistes de réflexion :

- Qu'est-ce que l'ordre dans votre maison dit de votre état intérieur?
- Perdez-vous beaucoup de temps à chercher des chose?
- Combien passez vous de temps à gérer des objets?
- Habitez-vous votre maison avec amour où c'est un entrepôt d'objets inutiles?
- Est-ce qu'il y a des objets, des activités ou des gens qui n'ont plus leur place dans votre quotidien?
- Quoi ou qui prend trop de place ou de temps et vous épuise?



Action concrète

Un espace entretenu avec soin devient un **soutien quotidien** et démontre un respect envers vous-même.

Planifiez un moment dans votre semaine pour **désencombrer**. Commencez petit. Un tiroir de la cuisine, un coin de table, une section de garde-robe ou encore une journée trop chargée.

Retirez ce qui est de trop, **ce que vous ne voulez plus** dans votre environnement, ce qui ne vous fait pas du bien, **ce qui ne vous aide pas** à atteindre vos **objectifs** et nettoyez avec présence.

Découvrez ici **3 raisons puissantes de désencombrer sa maison**. Laissez votre maison vous rappeler que prendre soin d'elle, c'est **prendre soin de vous**. Observez ce que ça libère - autour de vous, mais aussi en vous.



Pilier 3

Equilibrer sa vie avec l'organisation pour se réaliser

Organiser sa vie, c'est reprendre le fil de **ce qui compte vraiment**. C'est mettre de l'ordre, du temps et du sens dans son quotidien pour **se reconnecter à soi**. Créer des routines simples pour **gagner du temps** ou prendre le temps de faire une chose importante, c'est se donner les moyens de **devenir la personne qu'on aspire à être**.

Un bon aménagement commence souvent par une question simple : Qu'est-ce que **je veux** faire dans cet espace? Pour que vos activités trouvent leur place dans votre vie, elles doivent avoir une place dans votre maison.

Un espace mal défini, du mobilier mal adapté et des objets sans maison finissent par générer de la **confusion** ou de la **fatigue**. Un chez-soi **bien aménagé** n'a pas besoin d'être grand ni parfait. Il doit simplement **répondre à vos besoins, soutenir vos activités quotidiennes et vous simplifier la vie** en ayant tout à portée de main et au service de votre quotidien. L'espace devient un intérieur vivant en dialogue constant avec **vos habitudes de vie**.

La maison et la vie sont interconnectées : un intérieur et un horaire bien organisé soutient des journées plus fluides, plus claires et plus **alignées avec soi** permettant d'**harmoniser** son intérieur avec son style de vie.



Pistes de réflexion :

- Est-ce que votre maison vous permet de faire ce que vous aimez?
- Avez-vous des espaces mal définis qui pourraient être réorganisées?
- Avez-vous une routine d'entretien qui vous fait gagner du temps?
- Que manque-t-il pour que vous vous sentiez soutenu dans votre quotidien ?
- Est-ce que vous utilisez votre temps de manière efficace et enrichissante?
- Que souhaitez vous mettre en place pour être bien en vous et chez vous?

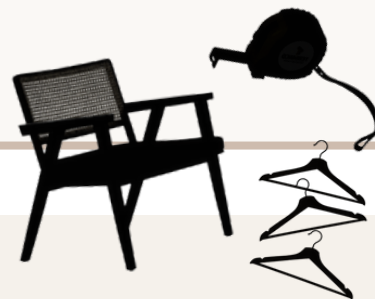


Action concrète

Un horaire et un espace **organisé avec intention** pour répondre à votre **style de vie** vous redonne de l'énergie et du **pouvoir sur votre présent**.

Prévoyez à votre agenda les moments de détente et de plaisir, les rencontres amicales, les routines personnelles, les moments de travail et les moments pour **prendre soin de votre maison** et **organiser** votre espace dans les prochaines semaines en utilisant les **objectifs** déterminés dans l'exercice du **bilan bienveillant** (mot de passe: BienMaintenant).

Passez ensuite à l'**organisation** de votre maison pour **optimiser** les **rangements** et les **pièces** selon vos **besoins**. Vous pouvez faire appel à un organisateur résidentiel pour vous accompagner dans ces étapes.



Pilier 4

Nourrir son intérieur avec la décoration pour enrichir son quotidien

Décorer avec intention pour nourrir et **embellir** son espace, c'est enrichir son quotidien d'objets **choisis avec soin** et qui vous touchent. C'est créer une **ambiance** qui vous ressemble et qui **raconte votre histoire**.

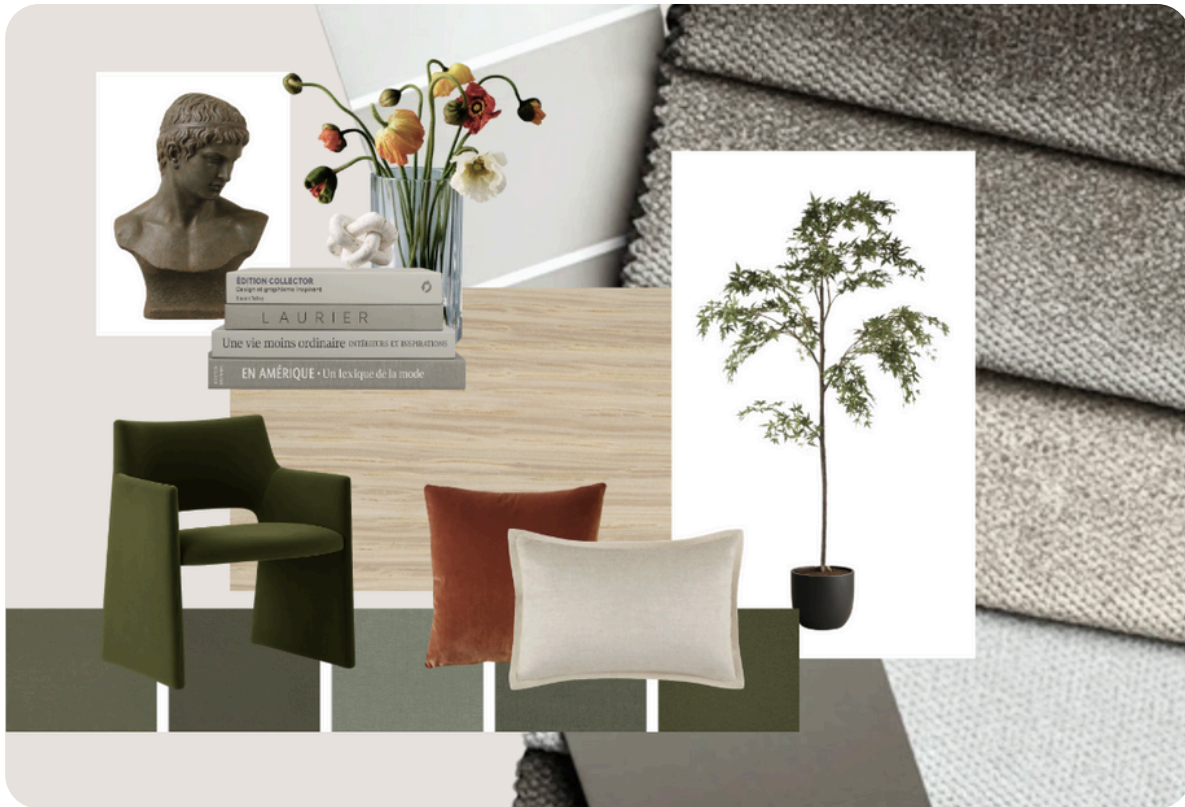
Les **couleurs** ne sont pas de simples choix esthétiques. Elles sont des ondes vibratoires qui agissent directement sur notre système nerveux et notre **humeur**. Il est donc essentiel de choisir les bonnes couleurs pour les bons usages, en tenant compte de ses **activités** et de l'**effet recherché** dans chaque pièce. On peut aimer une couleur sans qu'elle nous fasse du bien dans l'environnement. La bonne couleur au **bon endroit** devient un **soutien quotidien** pour le **bien-être intérieur**.

L'œil humain est **sensible** à l'encombrement visuel, même inconscient. Trop de choses, trop de motifs, trop de "bruit" décoratif **fatigue** l'esprit. À l'inverse, un espace bien composé et vivant, **apaise**. Un chez-soi bien décoré n'est pas nécessairement tendance : il est simplement pour vous. Faire appel à un professionnel de la décoration peut vous aider à faire les bons choix pour mieux profiter de votre espace de vie.



Pistes de réflexion :

- Vos espaces sont-ils apaisants ou visuellement surchargés?
- Quels objets sont là uniquement parce qu'on vous les a imposés?
- Est-ce que les objets ou meubles que vous aimez disparaissent parmi les autres que vous aimez moins?
- Quelle couleur devrait être changée pour favoriser votre bien-être?
- Quelles couleurs, textures ou matières vous procurent du réconfort?
- Qu'aimeriez-vous raconter de vous à travers votre intérieur?



Action concrète

Les matières, les textures, les meubles et les **objets choisis** par amour **nourrissent** le lien avec notre environnement.

Choisissez un coin de votre maison (une table, une étagère, une commode) et videz-le complètement. Puis, **recomposez-le** avec soin et intention en créant une **vignette décorative** qui raconte une **histoire**: un bel objet, une photo, un vase, un livre... Offrez à ce petit espace une **nouvelle âme** et observez comment il **transforme** l'ambiance autour de lui. Vous entourer de choses qui vous ressemblent, qui racontent votre histoire, c'est aussi vous rappeler qui vous êtes et où vous voulez aller. Visitez mon **Pinterest** pour vous inspirer.



Atteindre le bien-être intérieur

Imaginez ressentir le **bien-être intérieur** en soi et chez-soi au quotidien... Cela peut être aussi simple que boire le café du matin en silence près d'une fenêtre, allumer une bougie parfumée après avoir rangé, **prendre le temps** de lire dans son fauteuil préféré, dormir dans des draps frais...Ce sont les petits gestes, les rituels répétés avec **intention**, qui font qu'un lieu devient **habité**.

Vivre chez-soi avec présence, prendre le temps de s'y déposer, ralentir, **prendre soin**, apprécier et profiter, c'est développer une vraie **relation** avec sa maison, faire de son chez-soi un lieu d'ancrage, de ressourcement profond et d'expression. Et quand on habite pleinement son chez-soi, dans un lieu que l'on **aime**, qui élève, qui inspire, qui répare et dans lequel on **s'épanouit**, on se reconnecte aussi à soi-même.

Vous venez de découvrir la méthode **B.I.E.N.**® et **les 4 piliers du bien-être intérieur**. J'espère que ces réflexions vous auront permis de vous reconnecter à ce qui compte vraiment pour vous, autant dans votre maison que dans votre vie.



Je suis Elisabeth Lehoux, styliste d'intérieur passionnée et organisatrice résidentielle.

Depuis 2015, j'accompagne mes clients avec bienveillance, méthode et créativité pour que leur maison les soutienne vraiment dans leur quotidien et leurs aspirations...

Un espace clair, harmonieux, à votre image même avec un petit budget ou dans un petit espace, c'est possible!

VISITEZ MON SITE INTERNET

