

SCÈNE
INTÉRIEURE



BOUSSOLE
INTÉRIEURE





INTRODUCTION

Avant de choisir des meubles, des couleurs ou des accessoires, il est essentiel de prendre un moment pour réfléchir à ce que vous voulez vraiment créer chez vous.

Votre maison influence votre quotidien, votre énergie et votre bien-être. Un intérieur harmonieux commence toujours par une compréhension claire de ses besoins.

La Boussole intérieure vous aide à revenir à l'essentiel afin de faire des choix cohérents avec vos besoins, votre mode de vie, et vos aspirations.



COMMENT UTILISER CE GUIDE

Ce guide est conçu pour vous aider à réfléchir sur vos besoins réels et à vos désirs pour vous aider à créer un chez-soi qui vous ressemble vraiment et reflète la personne que vous voulez être et ce que vous voulez vivre.

Prenez le temps de faire les exercices proposés. Ils apportent une réelle transformation et vous amèneront à voir votre vie et votre maison autrement. De nouvelles idées naîtront !

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. L'objectif est de mieux comprendre ce qui compte vraiment pour vous dans votre vie afin d'aménager votre espace de manière à ce qu'il soutienne mieux votre quotidien.

Commencez par faire votre bilan personnel avec la boussole du bien être en soi, observez comment votre maison vous soutien avec la boussole du bien-être chez soi et déterminez quels axes sont à prioriser avec la boussole du bien-être intérieur.

Vous pouvez remplir cet exercice en une seule fois ou y revenir plus tard pour affiner votre réflexion. Tout projet part de l'intérieur de soi !

Bonne réflexion !

Elisabeth Lehoux
Styliste d'intérieur et organisatrice résidentielle



ÊTRE BIEN EN SOI

Les 12 axes de la vie

Les 12 axes de la vie se répartissent en **4 grands pôles** : la relation à soi, la relation aux autres, le quotidien et la contribution au monde. Ensemble, ils offrent une **vision globale** pour avancer vers **l'équilibre** et le bien-être intérieur. Nous ferons le parallèle avec la maison dans le prochain exercice.

Relation à soi

Tout commence par la relation que l'on entretient avec soi-même. Prendre soin de soi, c'est écouter son corps, ses émotions et nourrir son esprit, s'offrir du temps pour apprendre, créer et savourer les plaisirs simples sont les fondations d'une vie équilibrée.

- **Santé émotionnelle et physique**
- **Développement personnel : apprentissages, découvertes, développement intérieur**
- **Plaisir et loisirs : ressourcement, activités plaisantes, créativité**

Relation aux autres

Nos relations colorent notre quotidien et reflètent qui nous sommes. Cultiver des liens authentiques, respectueux et soutenant nous élève. Un cercle sain devient une source d'inspiration et de force.

- **Relation primaire : couple ou relation la plus intime**
- **Famille et amis : relations significatives et soutenantes**
- **Relations sociales : relations avec les pairs et les collègues**

Le quotidien

Nos habitudes, notre rythme de vie et notre environnement influencent notre énergie. Un quotidien fluide et organisé apporte clarté et sérénité. Prendre soin de son environnement, c'est aussi prendre soin de soi et se respecter.

- **Habitudes de vie: alimentation, sommeil, activité physique**
- **Rythme de vie: équilibre entre l'occupation et la vie personnelle**
- **Environnement : lieu de vie et de travail**

Contribution au monde

Nous avons tous le pouvoir d'influencer positivement la vie des autres. Donner et recevoir avec équilibre, partager nos talents et laisser une trace, voilà ce qui donne un sens à notre existence. La contribution nous rappelle que nous faisons partie d'un tout.

- **Travail ou occupation principale : talents, mission**
- **Santé financière : relation avec l'argent, abondance, donner et recevoir**
- **Contribution : bénévolat, soutien**



LES 12 AXES DE LA VIE

Pôle 1 - Relation à soi

Prendre soin de soi est la base de toute transformation. C'est apprendre à écouter son corps, reconnaître ses émotions et nourrir son esprit avec douceur et constance. La relation à soi demande du temps, de l'attention et la volonté de se mettre au centre de sa propre vie, sans culpabilité. En cultivant ce lien intime avec soi-même, on développe la force intérieure nécessaire pour s'épanouir et rayonner.

1. Santé émotionnelle et physique

La santé n'est pas seulement l'absence de maladie, mais un état global d'équilibre. Elle inclut l'énergie du corps, la stabilité des émotions et la capacité à se régénérer. Prendre soin de soi signifie s'offrir un sommeil réparateur, bouger régulièrement, manger avec conscience et accueillir ses états intérieurs sans jugement. Un corps et un esprit en harmonie deviennent le socle sur lequel on peut bâtir tous ses projets de vie.

2. Développement personnel

Grandir, c'est s'ouvrir à la découverte de soi et du monde. Le développement personnel permet de mieux comprendre ses forces, ses limites et ses aspirations profondes. Cela passe par des apprentissages, la lecture, des formations, mais aussi l'introspection, l'art ou l'exploration spirituelle. Chaque découverte ajoute une nouvelle couleur à notre palette intérieure et nous aide à devenir la personne que l'on aspire à être.

3. Plaisir et loisirs

Le plaisir et les loisirs ne sont pas accessoires, ils sont essentiels à l'équilibre de la vie. Ils offrent des moments de ressourcement, de créativité et de légèreté qui rétablissent l'énergie dépensée au quotidien. S'autoriser à jouer, à créer, à rire ou à s'émerveiller permet de rééquilibrer le sérieux de nos responsabilités. Ces instants de joie simple nourrissent le cœur et rappellent que vivre, c'est aussi savourer.



LES 12 AXES DE LA VIE

Pôle 2 - Relations aux autres

Nos relations façonnent notre vie autant que notre environnement. Elles nous révèlent, nous soutiennent et parfois nous confrontent. Nourrir des liens authentiques et équilibrés permet de se sentir entouré, reconnu et aimé. La qualité de nos relations est un miroir de la qualité de notre propre relation à nous-mêmes.

4. Relation primaire

Le couple ou la relation la plus intime est un pilier essentiel de l'équilibre affectif. Elle demande attention, écoute et complicité pour rester vivante. Nourrir cette relation, c'est offrir du temps de qualité, exprimer sa gratitude et accueillir les besoins de l'autre. Lorsqu'elle est harmonieuse, elle devient un espace de confiance et de soutien mutuel où chacun peut grandir.

5. Famille et amis

La famille et les amis représentent nos racines et nos repères. Ces liens nous rappellent que nous faisons partie d'un tissu relationnel plus vaste. Les relations soutenantes offrent chaleur, sécurité et réconfort, surtout dans les moments de doute ou de transition. Cultiver ces liens, c'est aussi apprendre à poser des limites pour préserver son énergie et ne garder que le meilleur des relations.

6. Relations sociales

Nos relations avec les collègues, pairs ou communautés influencent directement notre épanouissement. Elles enrichissent notre quotidien en stimulant nos échanges et en créant des occasions d'apprentissage et de collaboration. Se sentir respecté et reconnu dans ses relations sociales apporte un sentiment d'appartenance. Développer des liens positifs dans ce cercle, c'est aussi élargir son réseau de soutien et d'inspiration.



LES 12 AXES DE LA VIE

Pôle 3 - Mon quotidien

Notre quotidien est façonné par nos habitudes, notre rythme et notre environnement. Ces trois dimensions influencent notre énergie et déterminent la fluidité de nos journées. En prenant soin de son quotidien, on aligne son mode de vie avec ses valeurs et on crée un cadre propice à l'équilibre et à la sérénité.

7. Habitudes de vie

Nos habitudes définissent la qualité de nos journées. Une alimentation consciente, un sommeil réparateur et une activité physique régulière apportent vitalité et stabilité. Ces gestes répétés, parfois simples, deviennent des piliers qui soutiennent le corps et l'esprit. Modifier une habitude demande de la constance, mais chaque petit pas contribue à bâtir une vie plus équilibrée et pleine d'énergie.

8. Rythme de vie

Le rythme de vie reflète la manière dont nous équilibrons travail, repos et loisirs. Un rythme trop rapide peut générer stress et fatigue, tandis qu'un rythme trop lent peut conduire à la stagnation. Trouver l'équilibre, c'est savoir alterner entre l'action et le ressourcement. En respectant son propre tempo, on gagne en clarté, en sérénité et en efficacité.

9. Environnement

Notre environnement est le décor dans lequel se joue notre quotidien. Qu'il s'agisse de notre maison ou de notre lieu de travail, chaque espace influence notre humeur et notre énergie. Un lieu lumineux, ordonné et inspirant favorise le bien-être et la créativité. Aménager son environnement avec soin, c'est offrir à son esprit un cadre qui soutient ses aspirations et son équilibre.



LES 12 AXES DE LA VIE

Pôle 4 - Ma contribution au monde

Au-delà de soi et de ses proches, chaque être humain aspire à apporter quelque chose au monde. La contribution est ce qui donne du sens à nos actions et transforme notre vie en héritage. Elle se manifeste dans le travail, dans la manière de gérer ses ressources et dans l'élan de donner sans attendre en retour.

10. Travail ou occupation principale

Le travail est plus qu'un moyen de subsistance : c'est l'occasion d'exprimer ses talents et de contribuer par sa mission. Lorsqu'il est aligné avec nos valeurs et nos forces, il devient une source de fierté et d'épanouissement. Offrir le meilleur de soi-même dans son activité principale, c'est participer activement à la société tout en trouvant un sens à ses efforts.

11. Santé financière

La relation à l'argent reflète souvent notre rapport à l'abondance et à la sécurité. Bien gérer ses finances, c'est se donner de la liberté et de la tranquillité d'esprit. L'argent est aussi une énergie qui circule à travers donner et recevoir. Développer une relation saine avec lui, c'est apprendre à le voir comme un outil au service de ses projets et non comme une contrainte.

12. Contribution

La contribution dépasse le cadre du travail et touche à ce que nous donnons gratuitement au monde. Elle peut prendre la forme de bénévolat, de soutien, de transmission ou d'engagement dans une cause. Ces gestes, petits ou grands, rappellent que chacun peut faire une différence. Contribuer, c'est aussi semer des graines de sens qui nourrissent la communauté et l'avenir.

BOUSSOLE INTÉRIEURE



LA BOUSSOLE DU BIEN-ÊTRE EN SOI

Observer l'équilibre de sa vie

Où en suis-je dans ma vie ? - ce que je veux être, faire et vivre.

Pour chaque entonnoir qui représente un **axe de vie**, faites un point au centre de votre niveau de satisfaction de 1 à 10. Le bas de l'entonnoir étant 0 insatisfaisant et le haut 10 étant très satisfaisant

Reliez les points et observez ce que la roue révèle sur **votre situation**.
Quels domaines nécessitent plus d'attention pour **améliorer votre vie**?

Relation à soi

Relation aux autres

1

2

Quotidien

Contribution

Type your text



ÊTRE BIEN EN SOI

Exercice de libération

Choisissez les **3 points les plus importants à améliorer** par rapport à votre vie.
Notez ici ce que vous ne voulez plus, pourquoi et qu'est-ce que vous voulez à la place.
Vous avez maintenant **3 objectifs à réaliser**.



OBJECTIF 1 :

Ce que je ne veux plus :

Pourquoi? (Impact négatif)

Ce que je veux à la place?

1

2

Pour y arriver je vais...
être, devenir, éliminer,
améliorer, obtenir, faire...

OBJECTIF 2 :

Ce que je ne veux plus :

Pourquoi? (Impact négatif)

Ce que je veux à la place?

Pour y arriver je vais...
être, devenir, éliminer,
améliorer, obtenir, faire...

OBJECTIF 3 :

Ce que je ne veux plus :

Pourquoi? (Impact négatif)

Ce que je veux à la place?

Pour y arriver je vais...
être, devenir, éliminer,
améliorer, obtenir, faire...

BOUSSOLE INTÉRIEURE



ÊTRE BIEN EN SOI

Exercice de transformation

Imaginez vous, ici, dans un an...vous avez décidé de réaliser vos aspirations et mis les choses en place pour **atteindre vos objectifs** et **vous avez réussi** ! Comment est votre vie ? Qu'avez-vous accompli ? Qu'est-ce que ça a changé ? Soyez précis dans les détails. En ayant une vision claire, vous renforcez **votre motivation** pour atteindre votre objectif.

Ma vie dans 1 an...





ÊTRE BIEN CHEZ SOI

Les 12 axes de la vie chez-soi

Les 12 axes de la vie se transposent naturellement chez-soi. Les 4 grands pôles sont répartis ainsi : les espaces pour se développer, les espaces pour cultiver sa relation aux autres, les espaces pour prendre soin de soi au quotidien et les espaces pour s'épanouir. Chaque pièce de la maison peut soutenir une ou plusieurs de ces dimensions. Ensemble, elles offrent une **vision globale** de **votre équilibre de vie à travers votre environnement**.

Relation à soi - Les espaces qui me permettent de me développer.

Tout commence par la relation que l'on entretient avec soi-même. La maison peut devenir un lieu pour se ressourcer, réfléchir, apprendre et nourrir sa créativité. Certaines pièces soutiennent particulièrement cette relation et permettent de se reconnecter à soi et de recharger son énergie.

- **Santé émotionnelle et physique** : chambre, salle de bain, espaces de détente
- **Développement personnel** : bureau, coin lecture, espace d'apprentissage ou de méditation
- **Plaisir et loisirs** : atelier créatif, salle familiale, espace dédié aux passions

Relation aux autres - Les espaces qui me permettent d'être en relation avec les autres.

La maison est aussi un lieu de rencontre et de partage. Les espaces communs influencent la qualité des relations que l'on entretient avec les autres. Certaines pièces jouent un rôle clé en favorisent les échanges, la convivialité et les moments partagés.

- **Relation primaire** : chambre ou espaces d'intimité du couple
- **Famille et amis** : salon, salle à manger, cuisine
- **Relations sociales** : salon, terrasse, espace pour recevoir

Le quotidien - Les espaces qui me permettent de prendre soin de moi.

Notre environnement influence directement notre rythme de vie et nos habitudes. Une maison bien pensée facilite les gestes du quotidien et apporte plus de fluidité. Lorsque les espaces sont fonctionnels et organisés, ils contribuent à réduire le stress et clarifier le quotidien.

Certains espaces soutiennent particulièrement cette dimension :

- **Habitudes de vie** : cuisine, salle à manger, chambre, espaces pour faire ses exercices et bouger.
- **Rythme de vie** : entrée, organisation de la maison, salle de lavage, garde-robes, rangements
- **Environnement** : l'ensemble de la maison, incluant le lieu de travail

Contribution au monde - Les espaces qui me permettent de m'épanouir.

La maison peut aussi soutenir ce que nous apportons au monde avec des espaces permettant de développer ses aptitudes et de donner un sens à ce que l'on fait.

Certains espaces favorisent l'expression de nos talents et de notre mission personnelle :

- **Travail ou occupation principale** : bureau, atelier, espace de création
- **Santé financière** : bureau, organisation administrative
- **Contribution** : espaces pour créer, partager ou pour réaliser un projet.

BOUSSOLE INTÉRIEURE



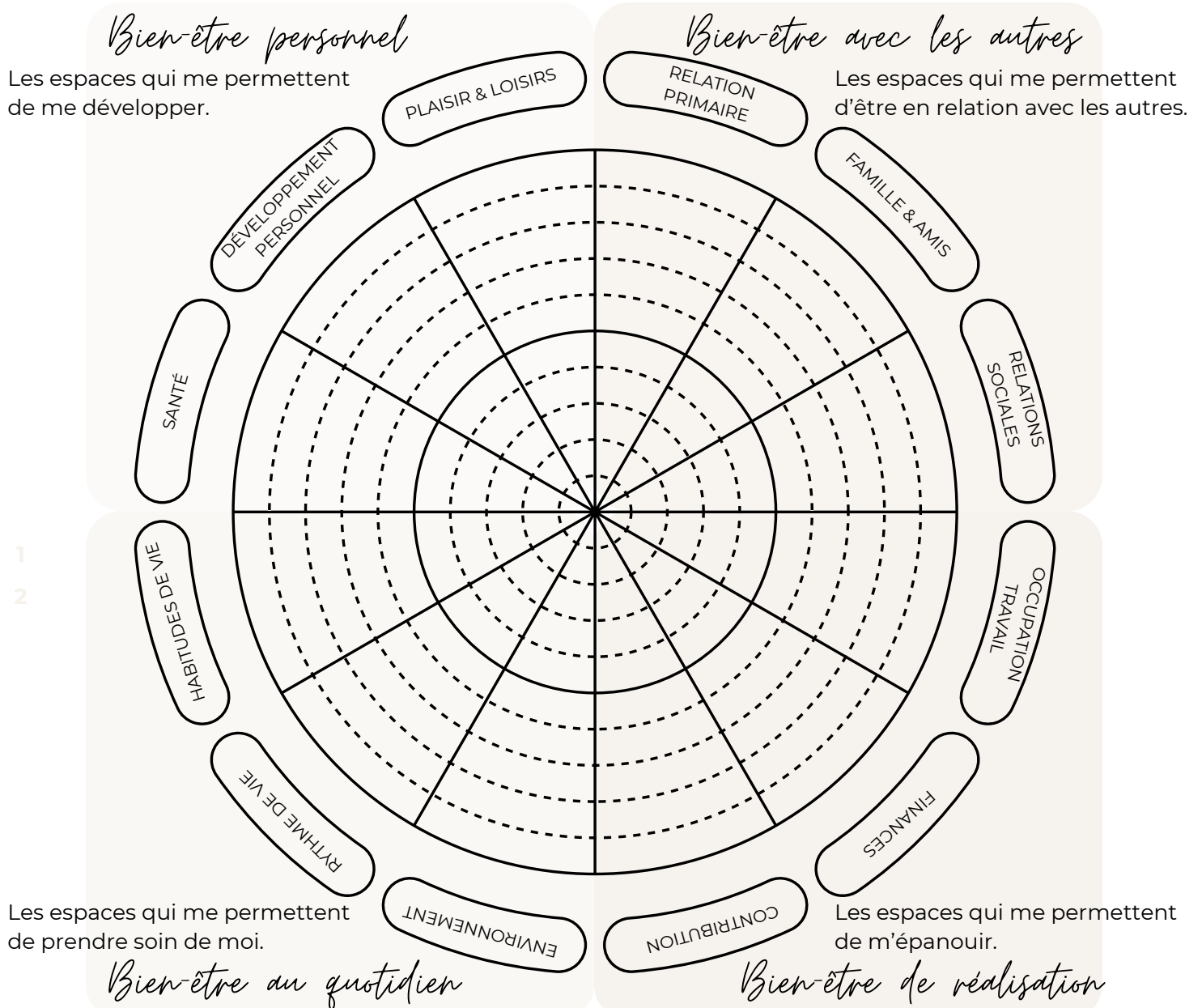
LA BOUSSOLE DU BIEN-ÊTRE CHEZ SOI

État des lieux

Est-ce que ma maison soutient mon bien-être ? Ce qui fonctionne ou bloque dans la maison.

Maintenant, faisons le même exercice pour votre maison...est-ce que votre environnement soutient les différentes sphères de votre vie et contribue à votre bien-être ? Refaites le même exercice que pour les 12 axes de la vie et reliez les points pour observer ce que la roue révèle sur **votre demeure**.

Quelles **pièces de votre maison** nécessitent plus d'attention pour **améliorer votre vie** ?





ÊTRE BIEN CHEZ SOI

Exercice de libération

Choisissez les **3 espaces les plus importants à améliorer** par rapport à votre bien-être à la maison.
Notez ici ce que vous ne voulez plus, pourquoi et qu'est-ce que vous voulez à la place.

Vous avez maintenant **3 projets à prioriser**.



PROJET 1 :

Ce que je ne veux plus :

Pourquoi? (Impact négatif)

Ce que je veux à la place?

1

2

Pour y arriver je vais...
être, devenir, éliminer,
améliorer, obtenir, faire...

PROJET 2 :

Ce que je ne veux plus :

Pourquoi? (Impact négatif)

Ce que je veux à la place?

Pour y arriver je vais...
être, devenir, éliminer,
améliorer, obtenir, faire...

PROJET 3 :

Ce que je ne veux plus :

Pourquoi? (Impact négatif)

Ce que je veux à la place?

Pour y arriver je vais...
être, devenir, éliminer,
améliorer, obtenir, faire...



ÊTRE BIEN CHEZ SOI

Exercice de transformation

Imaginez vous, ici, dans un an...vous avez décidé de réaliser vos projets et mis les choses en place pour **atteindre vos objectifs** et **vous avez réussi** ! Comment allez-vous ? Comment avez-vous transformé vos espaces ? Qu'est-ce que ça a changé dans votre demeure ? Soyez précis dans les détails. En ayant une vision claire, vous renforcez **votre motivation** pour réaliser vos projets.

Mon chez-moi dans 1 an...





LA MAISON COMME ALLIÉE DE VOTRE BIEN-ÊTRE

Jusqu'ici, vous avez pris le temps de faire le bilan de votre vie et de votre maison.

Vous avez identifié les domaines qui influencent votre bien-être personnel et les espaces qui composent votre environnement quotidien.

Mais la maison ne se limite pas à un lieu où l'on habite.

Elle peut devenir un **véritable soutien** à votre équilibre, à vos relations, à votre énergie et à vos projets.

Certaines pièces nous permettent de nous ressourcer.

D'autres facilitent le quotidien, nourrissent les liens ou soutiennent l'expression de qui nous sommes.

Lorsque la maison est pensée en cohérence avec notre vie, elle devient bien plus qu'un décor : elle participe activement à notre bien-être.

Dans les pages suivantes, vous découvrirez **les 12 axes de la maison**.

Ils représentent les différentes dimensions par lesquelles un espace peut **soutenir votre vie** et **votre bien-être intérieur**.

En les observant, vous pourrez mieux comprendre **comment votre environnement influence votre équilibre**... et comment certains ajustements peuvent vous aider à créer une maison plus **alignée avec la vie que vous souhaitez vivre**.

Votre maison devient alors une boussole.

Un repère pour orienter vos choix, clarifier vos priorités et transformer votre environnement afin qu'il soutienne pleinement **votre bien-être intérieur**.



BIEN-ÊTRE INTÉRIEUR

Les 12 axes de la maison

Les 12 axes du bien-être intérieur se répartissent en **4 grands pôles** : le refuge, la convivialité, le quotidien et le rayonnement. Ensemble, ils offrent une **vision globale** pour avancer vers **l'équilibre** et le bien-être chez soi.

Refuge

Un refuge sécurise, apaise et permet de s'épanouir. C'est un lieu où l'on peut se déposer, se reposer et retrouver sa vitalité. Lorsque notre refuge répond à nos besoins essentiels, il devient une base solide qui soutient notre équilibre, nos émotions et notre bien-être quotidien.

- **Sécurité**
- **Apaisement**
- **Intimité**

Convivialité

La convivialité reflète la manière dont notre espace soutient nos relations. Un espace convivial valorise les échanges, apaise les tensions et crée des moments de connexion authentique. Un espace convivial fait de la maison un lieu vivant où les liens peuvent s'épanouir.

- **Cohabitation**
- **Fluidité relationnelle**
- **Accueil**

Quotidien

Notre maison influence profondément notre rythme de vie. Lorsque les pièces sont fonctionnelles, les routines deviennent plus simples et l'entretien plus léger. Un espace bien structuré libère du temps et de l'énergie pour ce qui compte réellement.

- **Fonctionnalité**
- **Organisation et rangement**
- **Rythme et entretien**

Rayonnement

Le rayonnement exprime la manière dont notre maison reflète notre identité, notre sens esthétique et notre vision de vie. Un espace harmonieux, aligné avec nos valeurs et notre histoire, nous inspire à avancer. La maison devient alors un lieu d'expression, un prolongement de soi qui nourrit l'élan intérieur et projette ce que nous souhaitons vivre et nous épanouir.

- **Identité**
- **Harmonie**
- **Élan**



LES 12 AXES DE LA MAISON

Pôle 1 - Refuge

Refuge - pôle 1

Notre refuge est le premier espace qui influence notre équilibre émotionnel. C'est là où l'on se dépose, où l'on reprend son souffle, où l'on se reconnecte à soi. Un refuge sécurisant et apaisant nous permet de relâcher les tensions accumulées au fil de la journée. Lorsqu'il répond à nos besoins profonds, il devient un véritable soutien intérieur, un lieu où l'on peut être pleinement soi. Prendre soin de son refuge, c'est prendre soin de son bien-être le plus essentiel.

1. Sécurité

La sécurité est le fondement du refuge. Elle se traduit par un espace stable, fonctionnel, où rien ne génère d'inquiétude ou de surcharge. Une maison sécurisante offre des repères clairs et une sensation d'ancrage qui apaise immédiatement.

- Est-ce que je me sens en sécurité physique et émotionnelle dans mon espace de vie ?
- Mon environnement me procure-t-il un sentiment d'ancrage et de stabilité ?
- Y a-t-il des éléments dans ma maison qui génèrent du stress, de l'insécurité ou de l'inconfort ?

2. Apaisement

Un espace apaisant est un lieu où le corps se détend et où l'esprit se calme. Lumière, couleurs, sons, odeurs et ordre contribuent à créer une atmosphère douce qui réduit la charge mentale et invite au bien-être intérieur.

- Est-ce que ma maison m'aide à me détendre lorsque j'y entre ?
- La lumière, les couleurs et l'ordre général contribuent-ils à un sentiment de calme ?
- Y a-t-il des zones qui m'agitent, me fatiguent ou saturent mes sens ?

3. Intimité

L'intimité permet de se retirer du monde pour se retrouver. C'est la capacité d'avoir un espace à soi, même petit, où l'on peut se déposer sans interruption, se ressourcer, réfléchir, rêver, créer et réaliser ses projets.

- Ai-je un endroit où je peux me retirer pour me ressourcer ou réfléchir en paix ?
- Est-ce que je me sens libre d'être moi-même dans cet espace, sans gêne ni contrainte ?
- Mon niveau d'intimité à la maison correspond-il à mes besoins actuels ?



LES 12 AXES DE LA MAISON

Pôle 2 - Convivialité

Convivialité - pôle 2

La convivialité reflète la manière dont la maison soutient nos échanges et nos relations. Un espace convivial n'a pas besoin d'être grand : il doit être pensé pour faciliter la cohabitation, la circulation et le plaisir de partager. La maison devient alors un lieu vivant, où les interactions se font naturellement et où chacun trouve sa place. Une bonne convivialité apaise les tensions, renforce les liens et transforme l'espace commun en un terrain d'entente, d'accueil et d'harmonie.

4. Cohabitation

Une cohabitation harmonieuse dépend de la manière dont l'espace répond aux besoins de chacun. Lorsque les zones sont bien définies et respectées, la vie ensemble devient plus fluide et les tensions diminuent.

- Est-ce que les besoins de chacun sont respectés dans l'organisation des espaces ?
- Est-ce que la cohabitation se fait sans tensions liées à l'usage de la maison ?
- Ai-je l'impression que chacun trouve facilement sa place dans notre espace commun ?

5. Fluidité relationnelle

La fluidité relationnelle se manifeste par une circulation simple et naturelle entre les pièces. Moins d'obstacles, moins de conflits d'usage, plus de légèreté dans les déplacements et dans l'organisation du quotidien partagé.

- La circulation dans la maison est-elle fluide et agréable pour tout le monde ?
- Les zones partagées créent-elles plus d'harmonie que de frictions ?
- L'aménagement facilite-t-il les échanges et les moments ensemble ?

6. Accueil

Un espace accueillant invite les autres à entrer, à s'asseoir, à partager un moment. L'accueil n'est pas une question d'esthétique, mais d'intention : créer une ambiance chaleureuse où l'autre se sent immédiatement bienvenu.

- Est-ce que je me sens à l'aise et fier(ère) de recevoir chez moi ?
- Mon espace crée-t-il naturellement une ambiance chaleureuse pour mes invités ?
- Est-ce que j'ai envie d'inviter des gens ou est-ce que quelque chose m'en empêche ?



LES 12 AXES DE LA MAISON

Pôle 3 - Quotidien

Le quotidien révèle comment notre maison soutient ou complique notre vie de tous les jours. Chaque geste, chaque routine, chaque déplacement est influencé par la fonctionnalité et l'organisation des espaces. Lorsque la maison est fluide, claire et simple à entretenir, elle allège énormément la charge mentale. Elle devient un lieu qui libère du temps, de l'énergie et de la disponibilité intérieure. Un quotidien bien pensé favorise la présence, la constance et le bien-être durable.



7. Fonctionnalité

Un espace fonctionnel répond efficacement à son usage. Il est logique, accessible et organisé selon la vie réelle des habitants. Le mobilier choisi répond aux besoins et rend le quotidien plus facile et agréable. La fonctionnalité réduit le stress et augmente le confort.

- Est-ce que chaque pièce remplit adéquatement sa fonction ?
- Mon aménagement facilite-t-il mes activités quotidiennes ou les complique-t-il ?
- Ai-je souvent l'impression que mon espace manque de logique ou de praticité ?

8. Organisation & rangement

Un rangement bien pensé n'est pas une question d'esthétique : c'est une structure de vie. Il permet de retrouver les objets rapidement, de diminuer le chaos visuel et de soutenir la clarté mentale.

- Est-ce que tout ce que je possède a une place claire et logique ?
- Ai-je tendance à perdre du temps à chercher des objets ?
- Le niveau d'ordre dans ma maison soutient-il mon bien-être ou me fatigue-t-il ?

9. Rythme & entretien

Quand une maison est simple à entretenir, son rythme devient plus doux. L'énergie circule mieux, les routines se mettent en place naturellement et l'entretien devient moins lourd au quotidien.

- L'entretien de ma maison est-il simple et léger ou lourd et épuisant ?
- Mes routines domestiques sont-elles fluides ou sources d'irritation ?
- Est-ce que mon espace contribue à alléger mon rythme de vie ou le surcharge ?



LES 12 AXES DE LA MAISON

Pôle 4 - Rayonnement

Le rayonnement représente ce que la maison exprime de nous : notre histoire, notre sensibilité, nos valeurs et notre vision de vie. Lorsqu'un espace est aligné avec qui l'on est devenu, il inspire, motive et soutient l'élan intérieur. Le rayonnement n'est pas une question de perfection, mais de cohérence. C'est l'art de créer un lieu qui nous ressemble vraiment et qui nous aide à avancer. Une maison qui rayonne nourrit la créativité, la confiance et le sentiment d'accomplissement.

10. Identité

L'identité se manifeste à travers les objets, les couleurs, les matières et les choix qui racontent notre histoire. C'est la possibilité de se reconnaître dans son espace.

- Est-ce que je me reconnais vraiment dans mon environnement ?
- Ma maison raconte-t-elle mon histoire, mes valeurs, qui je suis aujourd'hui ?
- Ai-je l'impression que mon espace reflète la personne que je deviens ?

11. Harmonie

L'harmonie donne une cohérence au décor. Elle équilibre les volumes, les couleurs et les textures pour créer une ambiance fluide et agréable, sans surcharge visuelle.

- Les couleurs, meubles et matières créent-ils une ambiance cohérente et agréable ?
- Y a-t-il trop ou trop peu d'éléments visuels dans certaines zones ?
- Est-ce que mon intérieur me semble équilibré ou discordant ?

12. Élan

L'élan exprime la vision que l'on porte pour sa vie. Une maison inspirante soutient les projets, donne envie de créer, d'évoluer, de rêver — elle devient un moteur intérieur.

- Mon espace m'inspire-t-il à créer, évoluer ou rêver ?
- Ma maison soutient-elle mes projets personnels ou mes intentions de vie ?
- Est-ce que je sens une forme d'élan, de motivation ou de perspective en vivant ici ?

BOUSSOLE INTÉRIEURE



LA BOUSSOLE DU BIEN-ÊTRE INTÉRIEUR

Orienter les transformations de la maison

Comment ma maison peut-elle soutenir la vie que je veux ? Les priorités dans la maison.

Pour chaque entonnoir qui représente un **axe du bien-être intérieur**, faites un point au centre de votre niveau de satisfaction de 1 à 10. Le bas de l'entonnoir étant 0 insatisfaisant et le haut 10 étant très satisfaisant. Reliez les points et observez ce que la roue révèle sur **votre situation**

Quels axes nécessitent plus d'attention pour **améliorer votre bien-être intérieur**?

Refuge
Ce qui me permet de me développer.

Convivialité
Ce qui me permet d'être en relation avec les autres.

1
2

Quotidien
Ce qui me permet de prendre soin de moi.

Rayonnement
Ce qui me permet de m'épanouir.



BIEN-ÊTRE INTÉRIEUR

Exercice de libération

Choisissez les **3 axes les plus importants à améliorer** par rapport à votre bien-être intérieur.

Notez ici ce que vous ne voulez plus, pourquoi et qu'est-ce que vous voulez à la place.

Vous avez maintenant **3 axes à prioriser**.



Axe 1 :

Ce que je ne veux plus :

Pourquoi? (Impact négatif)

Ce que je veux à la place?

1

2

Pour y arriver je vais...
être, devenir, éliminer,
améliorer, obtenir, faire...

Axe 2 :

Ce que je ne veux plus :

Pourquoi? (Impact négatif)

Ce que je veux à la place?

Pour y arriver je vais...
être, devenir, éliminer,
améliorer, obtenir, faire...

Axe 3 :

Ce que je ne veux plus :

Pourquoi? (Impact négatif)

Ce que je veux à la place?

Pour y arriver je vais...
être, devenir, éliminer,
améliorer, obtenir, faire...

BOUSSOLE INTÉRIEURE



BIEN-ÊTRE INTÉRIEUR

Exercice de transformation

Imaginez vous, ici, dans un an...vous avez décidé de porter attention aux axes de la maison qui soutiennent votre bien-être et mis les choses en place pour **y arriver** et **vous avez réussi** ! Comment allez-vous ? Comment vos espaces ont allégé votre vie ? Qu'est-ce que ça a changé en vous et chez vous ? Soyez précis dans les détails. En ayant une vision claire, vous renforcez **votre motivation** pour réaliser vos projets.

Mon bien-être intérieur dans 1 an...



BOUSSOLE INTÉRIEURE



BIEN-ÊTRE INTÉRIEUR

Vous êtes prêts pour la prochaine étape

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 les **les 12 axes 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.

Maintenant que vous avez pris conscience de l'impact et de l'importance de votre environnement sur votre bien-être au quotidien et dans les différents axes de votre vie et que vous avez cernés les changements à faire, vous êtes prêts à créer votre **VISION MAISON** !

BOUSSOLE INTÉRIEURE



À propos

Je suis Elisabeth Lehoux, styliste d'intérieur passionnée et organisatrice résidentielle formée par les Organismes Professionnels du Canada (OPC).

Depuis 2015, j'accompagne mes clients dans l'aménagement de leur espace de vie afin de créer un intérieur qui leur ressemble et qui soutient leur quotidien.

Une consultation peut tout changer.

Elisabeth Lehoux

Styliste d'intérieur | Organisatrice résidentielle

514-887-4530

bonjour@sceneinterieure.com

sceneinterieure.com



SCÈNE
INTÉRIEURE 

