

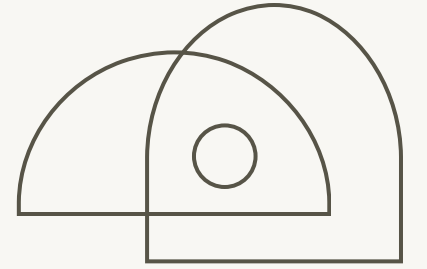
L'ORGANISEE
Déco Digitale

*L'art de créer une maison
harmonieuse*

@lorganiseedecodigitale



Sommaire



À PROPOS

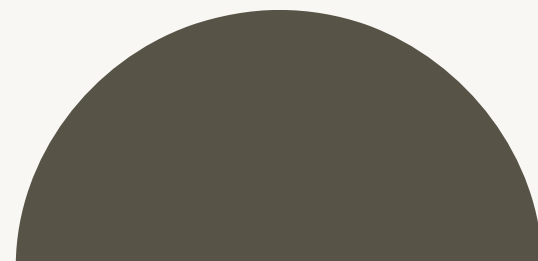
1. Présentation
2. Le foyer
3. Pourquoi ton intérieur influence ton bien-être
4. La Méthode
5. Passer à l'action
6. Les 5 erreurs à éviter
7. Mini Check-list
8. Check-list "Maison apaisée"
9. Ton havre de Paix

BIEN-ÊTRE & INTENTION

10. Intention
11. Mini routine bien-être
12. Petits rituels
13. Inspiration
14. Moon board personnel
15. Citations inspirantes

CONCLUSION

16. Transformation
17. Mon témoignage
18. Engagement
19. Remerciements
20. Pour aller plus loin
21. Accompagnement personnalisé





à propos...



1. Présentation

L'organisée Déco Digitale est une femme créative indépendante passionnée par la décoration et l'aménagement intérieur. J'aime aider à transformer une maison ou une pièce pour en faire un lieu qui respire la douceur, la clarté et le bien-être.



Mon objectif

Allier organisation et design raffiné pour créer des intérieurs qui vous ressemblent - beaux, fonctionnels et apaisants.

Parce que votre maison mérite d'être plus qu'un espace à vivre: un reflet de votre équilibre intérieur.

Mini bio

Je suis Nadège, créatrice de L'Organisée Déco Digitale — une passionnée qui croit qu'un intérieur bien pensé peut changer le quotidien.



2. Le foyer, lieu de lumière...

Chaque maison est pleine de vie.

C'est le lieu où l'on rit, où l'on prie, où l'on se repose,
où l'on apprend à aimer.

Un foyer apaisé n'est pas forcément silencieux ou
parfaitement rangé.

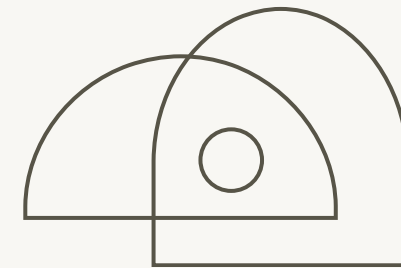
C'est un lieu où l'énergie circule avec douceur, où l'on
sent la présence du bien, de la gratitude, de la lumière.

Quand tu poses une intention sincère dans ton foyer
— même une simple phrase comme “Je veux que la
paix, la bénédiction soit dans la maison” — tu invites
déjà cette paix à venir.



**Ta maison devient alors plus qu'un lieu de vie : elle devient un
refuge pour ton cœur.**

3. Pourquoi ton intérieur influence ton bien-être



✦ ✦ ✦ “Quand tu embellis ton espace, tu embellis ton âme.”



Notre intérieur n'est pas seulement un lieu où l'on vit.

C'est un espace qui nous parle, qui nous nourrit, qui nous façonne chaque jour.

Les murs qui t'entourent, les objets que tu choisis, les couleurs que tu poses, tout cela crée une énergie.

Cette énergie influence ton humeur, ta motivation, ta paix intérieure.

Quand ton espace est apaisant, ton esprit s'allège.

Quand il est encombré, ton cœur l'est souvent aussi.



Une dimension plus profonde

Dans chaque maison, il y a une âme.

Certains l'appellent énergie, d'autres sérénité, lumière, ou bénédiction.

Quand tu poses une intention sincère dans ton foyer — celle de créer un espace de paix, d'amour et de gratitude — tu en ressens naturellement les effets.

Ce n'est pas seulement une question d'ordre ou de décoration : c'est une manière de prendre soin de toi, de ta famille, et de ton cœur.



L'harmonie extérieure révèle l'harmonie intérieure

On croit souvent que ranger, décorer ou organiser sa maison est une question d'esthétique.

Mais en réalité, c'est un acte d'amour envers soi-même.

C'est un moyen de reprendre le contrôle de se sentir bien chez soi sur ce que l'on peut maîtriser, même quand tout semble flou ou difficile à l'intérieur de soi.

Chaque geste compte : plier une pile de linge, faire briller un coin de table, ouvrir une fenêtre pour laisser entrer la lumière...

Ce sont de petits actes simples, mais puissants.

Ils te rappellent que tu peux créer la douceur que tu veux voir autour de toi.



Ton intérieur est le reflet de ton monde intérieur

Quand ton espace est clair, ton esprit respire.

Quand ton environnement est organisé, tu retrouves de la clarté dans tes pensées.

Et quand ta maison dégage de la chaleur, tu t'y sens enfin alignée.

Ton intérieur te parle. Il te dit où tu en es, ce que tu portes, ce que tu retiens, et ce que tu es prête à laisser partir.

Apprendre à l'écouter, c'est apprendre à te connaître vraiment.

4. *La Méthode*



Décorer et aménager une pièce, une maison ou un logement destiné à la location (comme un AirBnB) demande une vision d'ensemble, de la méthode et une touche personnelle. Voici une méthode claire en 7 étapes essentielles pour créer un espace harmonieux, fonctionnel et accueillant.

1. *Définir le besoin et le style*

Avant tout, clarifie l'objectif du lieu :

- Est-ce un espace de vie personnel, un coin détente, ou un logement à louer ?
- Qui va l'utiliser et comment ? (famille nombreuse, couple, voyageurs, etc.)
- Quelle atmosphère veux-tu créer ? (cosy, moderne, bohème, minimaliste, naturelle...)

Astuce : fais un tableau d'inspiration sur Pinterest ou Canva avec les couleurs, matériaux et ambiances qui t'attirent.

2. *Analyser l'espace*

Observe attentivement :

- La lumière naturelle (orientation, moments de la journée)
- Les volumes (hauteur sous plafond, espaces perdus)
- Les contraintes (prises, radiateurs, ouvertures)
- Les atouts à mettre en valeur (une fenêtre, une poutre, un mur en pierre...)

Petit plus : fais un plan rapide à main levée ou sur une application gratuite (Roomstyler, Magicplan...).



3. *Structurer les zones*

Même une petite pièce doit être pensée en zones de vie :

- Détente / travail / repas / sommeil...
- Crée un équilibre entre circulation et confort visuel.
- Pense aux hauteurs (murs, étagères, suspensions) pour jouer avec la verticalité.

4. Choisir les couleurs et les matériaux

C'est la base de l'ambiance :

1 couleur dominante (mur principal ou teinte de base)

1 à 2 couleurs secondaires pour le contraste

Des matières pour équilibrer (bois, métal, lin, rotin, etc.)



Astuce : les tons neutres et naturels (beige, gris clair, vert sauge, terracotta douce...) plaisent à tous et sont parfaits pour les AirBnB.



5. Sélectionner le mobilier et la déco

- Choisis du mobilier adapté à la taille et à la fonction de la pièce.
- Privilégie la qualité visuelle : formes simples, lignes cohérentes.
- Harmonise les textiles (rideaux, coussins, tapis) avec la palette de couleurs.
- Intègre quelques objets décoratifs avec sens (livres, bougies, plantes, cadres).



Astuce AirBnB : mise sur des meubles résistants et faciles à nettoyer.



6. Finaliser avec les détails

C'est la touche finale qui change tout :

- Dispose les objets en groupes impairs (3 ou 5) pour un rendu naturel.
- Ajoute de la végétation (vraies ou fausses plantes selon l'entretien).
- Joue avec la lumière : lampes d'appoint, guirlandes, bougies.



7. Créer la mise en scène

Pour ton propre plaisir ou pour louer :

- Range, désencombre, et ajoute une petite mise en scène (livre ouvert, tasse, plaid).
- Prends des photos lumineuses, angle large, rideaux ouverts.



Pour un AirBnB : la première impression visuelle détermine souvent la réservation !



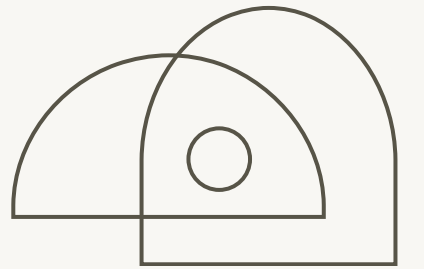
Et après ?

Si tu veux aller plus loin, chaque espace a ses particularités :



Je propose aussi des accompagnements personnalisés selon ton projet (plan d'aménagement, shopping list, conseils déco, optimisation AirBnB...).

5. Passer à l'action !!



Étape 1 : Observe ton espace

Avant de changer quoi que ce soit, prends un moment pour simplement observer ton intérieur.

Ne juge pas.

Regarde ce que ton espace te raconte.

Quels coins te pèsent ? Lesquels t'apaisent ?

Écoute ce que ta maison murmure... c'est souvent le reflet de ton état intérieur.



Astuce : fais ce petit exercice à la lumière du matin, avec une boisson chaude et une intention douce.

Lire, c'est semer une graine.
Agir, c'est la faire pousser.

Tu viens de comprendre à quel point ton intérieur influence ton bien-être.

Maintenant, il est temps de poser une intention et de commencer à créer ce cocon qui te ressemble.



Étape 2 : Choisis une zone à transformer

Pas toute la maison.

Juste un petit espace : une table, une étagère, une entrée, une commode.

Ce premier geste est symbolique : il montre à ton cerveau et à ton cœur que tu passes à l'action.

Dépose ce qui t'encombre.

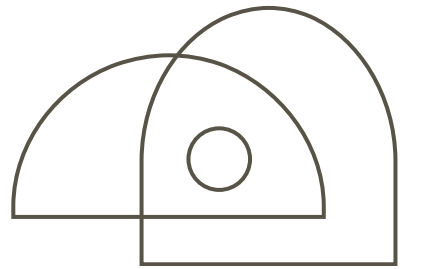
Ne garde que ce qui t'apaise ou t'inspire.

Range avec douceur, nettoie avec amour, et observe ce que tu ressens ensuite.

Chaque espace libéré à l'extérieur crée une respiration à l'intérieur.



Passer à l'action !!



✦ ✦ ✦ Étape 3 : Mets-y ton énergie

Ajoute un détail qui te fait du bien : une bougie, une plante, un verset, une citation, un parfum doux.

Ce petit rituel te relie à ton foyer.

C'est ta manière d'y déposer une intention de paix et de lumière.

Tu verras : dès ce moment, ton espace ne sera plus seulement "propre" — il sera vivant.

🌸 Étape 4 : Ancre cette habitude

Ne cherche pas la perfection.

Cherche la constance.

Chaque jour, consacre 5 à 10 minutes à un petit geste pour ton intérieur :

aérer, plier, ranger, fleurir, allumer une lumière douce...

Ces gestes répétés deviennent une routine de bien-être.

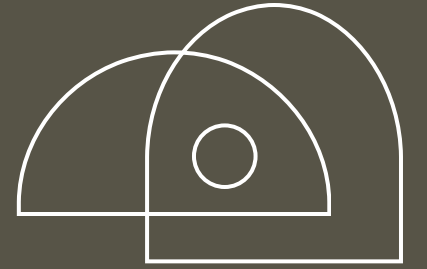
Et peu à peu, tu sentiras ton énergie, ton humeur et même ta spiritualité s'élever.

Commence petit. Continue souvent. Et observe les grands changements qui suivront.



6. Les 5 erreurs qui alourdissent une maison

Pour alléger ton espace, il faut d'abord comprendre ce qui le rend lourd.



Trop d'objets visibles

Chaque chose attire ton regard et occupe ton esprit. Laisse respirer tes surfaces : le vide, c'est de la paix visuelle.

Des couleurs trop sombres ou trop contrastées

Elles peuvent fatiguer l'œil et étouffer la lumière naturelle. Choisis des teintes claires, naturelles et harmonieuses.

Des objets sans sens ou sans utilité

Quand on garde "au cas où", on garde souvent une émotion passée. Entoure-toi de ce qui te parle, te sert ou te fait sourire.

Des coins oubliés

Un espace jamais rangé devient vite une zone d'ombre dans l'énergie du foyer. Mets un peu de lumière, un panier, une plante... et observe le changement.

Un rythme de vie sans pause

Même la plus belle maison devient lourde quand on ne s'y dépose plus. Prends le temps d'habiter ton intérieur, pas seulement d'y passer.

✧ Alléger ta maison, c'est te libérer un peu plus chaque jour.

7. *Ma Mini Check-list*



Ma mini check-list “Je passe à l’action”

(À cocher au fur et à mesure)

- ☐ J’ai pris un moment pour observer mon espace sans jugement.
- ☐ J’ai choisi une petite zone à transformer cette semaine.
- ☐ J’ai trié et libéré ce qui ne me sert plus ou ne me fait pas du bien.
- ☐ J’ai ajouté un élément qui m’apaise (plante, bougie, encens, mot doux, etc.).
- ☐ J’ai réservé 5 à 10 minutes par jour pour entretenir cette énergie positive.
- ☐ J’ai pris conscience du bien-être que cela m’apporte.
- ☐ J’ai remercié pour ce nouveau départ. 🌿





8. Check-list “Maison apaisée”

A cocher chaque semaine pour entretenir la paix chez soi

- ☐ J'ai ouvert les fenêtres au réveil
- ☐ J'ai allumé une bougie, mis une odeur ou une lumière douce
- ☐ J'ai trié ou rangé un petit coin encombré
- ☐ J'ai dit une parole bienveillante à la maison
- ☐ J'ai pris un moment calme (lecture, prière, respiration)
- ☐ J'ai ajouté une touche naturelle (plante, fleur, matière douce)
- ☐ J'ai ri ou partagé un moment simple en famille
- ☐ J'ai remercié pour mon foyer et la paix qui s'y installe



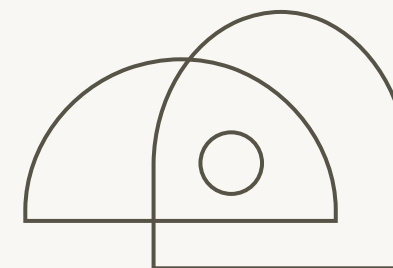
*C'est la constance,
pas la perfection,
qui transforme un foyer.*

9.

VISUALISE Ton havre de Paix

*Ferme les yeux quelques secondes. Respire.
Imagine ton intérieur idéal.
Qu'aimerais-tu ressentir en y entrant ?*

Ce que tu visualises, tu peux le créer. Commence par le ressentir.



Les sons que j'entends :

.....
.....



Les odeurs qui m'apaisent :

.....
.....



Les couleurs qui m'inspirent :

.....
.....



Les émotions que je veux ressentir chez moi :

.....
.....



Les mots qui décrivent mon foyer rêvé :

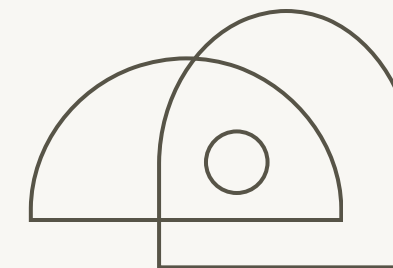
.....
.....



Bien être et Intention



10. *Mon intention pour mon foyer*



Avant d'organiser ou de décorer, il y a une étape invisible mais essentielle : poser une intention.

L'intention donne du sens à chaque geste, même le plus simple.

Je veux que ma maison soit un lieu de douceur, de foi et de ressourcement.

Mon intention pour mon foyer :

.....

.....

.....

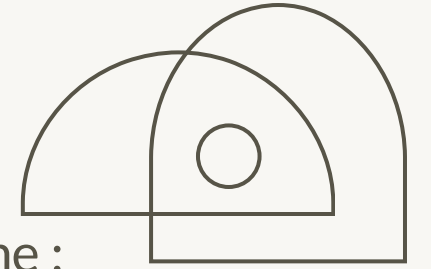
.....

.....



Astuce : relis cette phrase chaque matin avant de commencer ta journée, ou à chaque fois que tu ranges.

11. *Ma mini routine bien-être du foyer*



Le secret d'un intérieur paisible, c'est la constance dans la simplicité.
Voici une idée de petite routine à adapter à ton rythme de maman et de femme :



Matin (10 min)

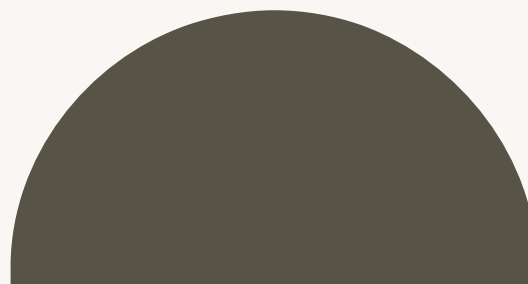
- Ouvrir les fenêtres
- Faire un tour rapide de rangement visuel (lit, table, cuisine)
- Diffuser une bonne odeur ou mettre un fond sonore apaisant

Après-midi (5 min)

- Ranger un seul petit espace (tiroir, coin de table, sac, bac à chaussures...)
- Boire un thé ou respirer profondément dans ton coin préféré

Soir (10-15 min)

- Préparer un coin propre pour le lendemain (entrée, plan de travail)
- Allumer une lumière douce, une bougie, ou faire une courte prière
- Dire merci pour trois choses de la journée



✦ ✦ Ces petits gestes répétés créent une atmosphère stable et apaisée.
✦ ✦ C'est dans la régularité que la sérénité s'ancre durablement.



12. *Les petits rituels du foyer apaisé*



Ton intérieur respire ce que tu y déposes chaque jour.
De petits gestes simples, répétés avec douceur, peuvent transformer
totalement l'énergie de ta maison.

Ouvre les fenêtres chaque matin — laisse entrer la lumière et l'air neuf.

Ce geste symbolique aide à faire circuler l'énergie et à repartir sur une journée plus légère.

Range un coin à la fois.

Chaque espace libéré te redonne de la clarté intérieure.

Diffuse une odeur apaisante

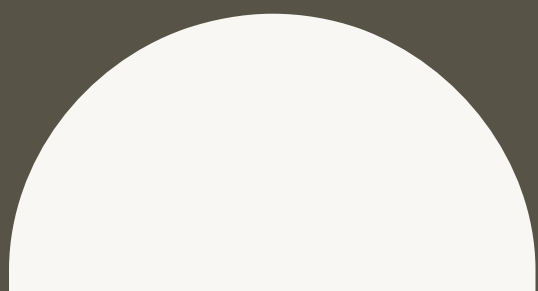
(encens doux, huile essentielle, parfum de maison).
Le parfum agit directement sur l'humeur et invite à la sérénité.

Mets une ambiance de paix

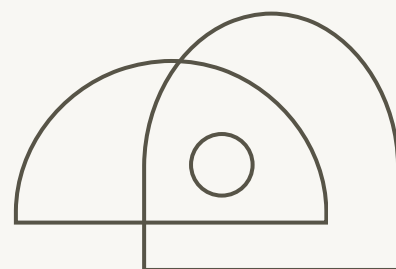
Son de la nature , silence, ou versets récités selon ton cœur.
Le calme nourrit la présence et la gratitude.

Dis une parole bienveillante dans ton foyer.

Les mots sont comme des graines : sème la douceur, tu récolteras la paix.



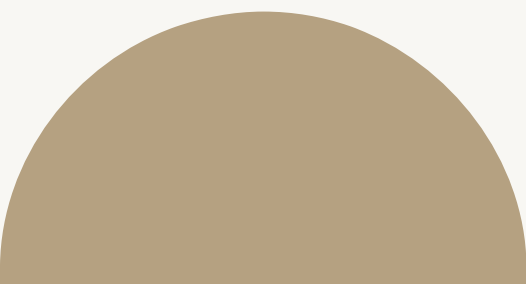
13.



MOON BOARD

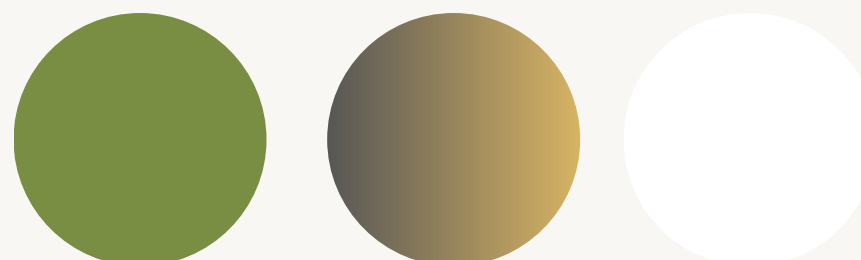
Inspiration

Créer un intérieur apaisé



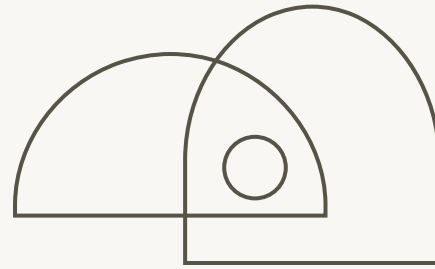
*Mon intérieur, reflet de paix et
d'harmonie*

@lorganiseedecodigitale



H
O
FAMILY
E
O
V
E

14.

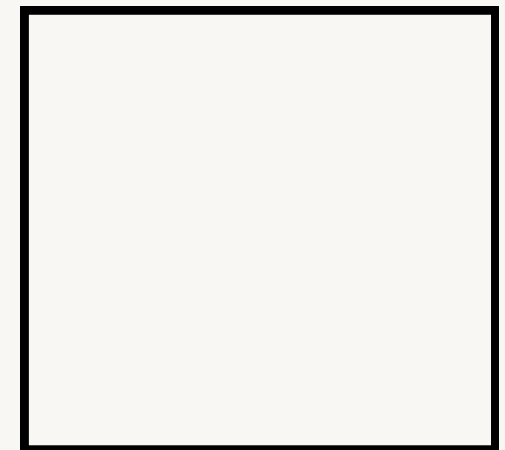
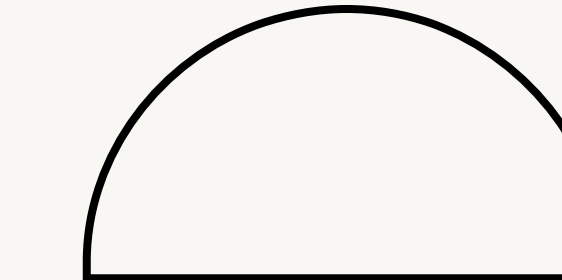
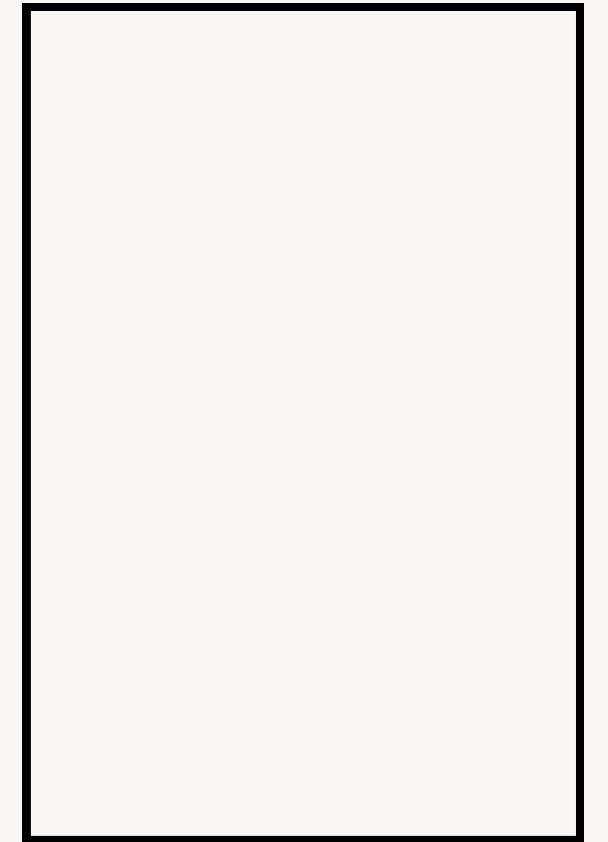
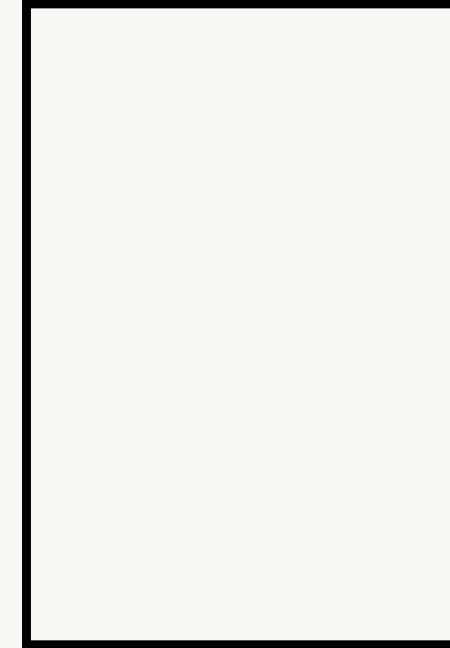
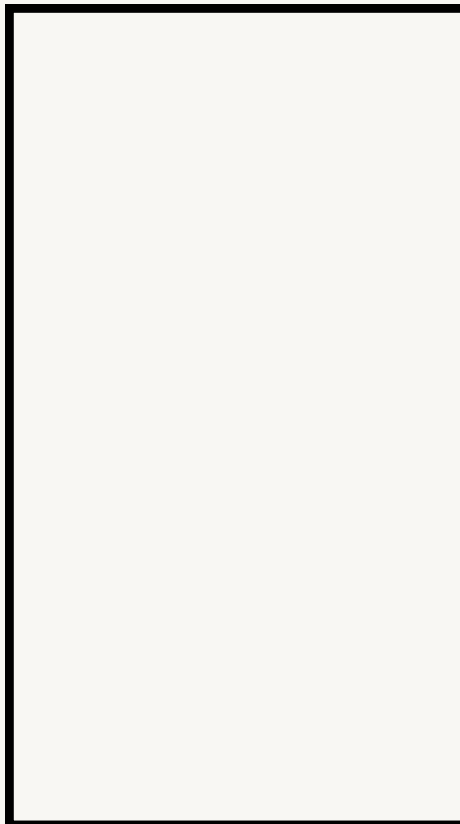
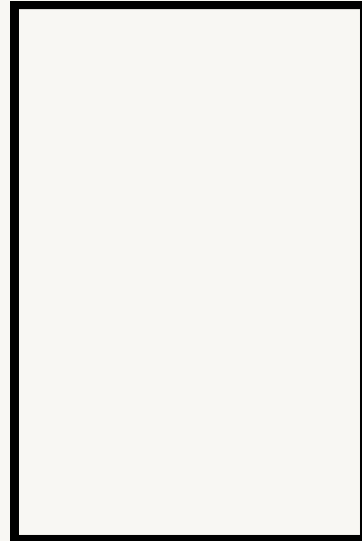
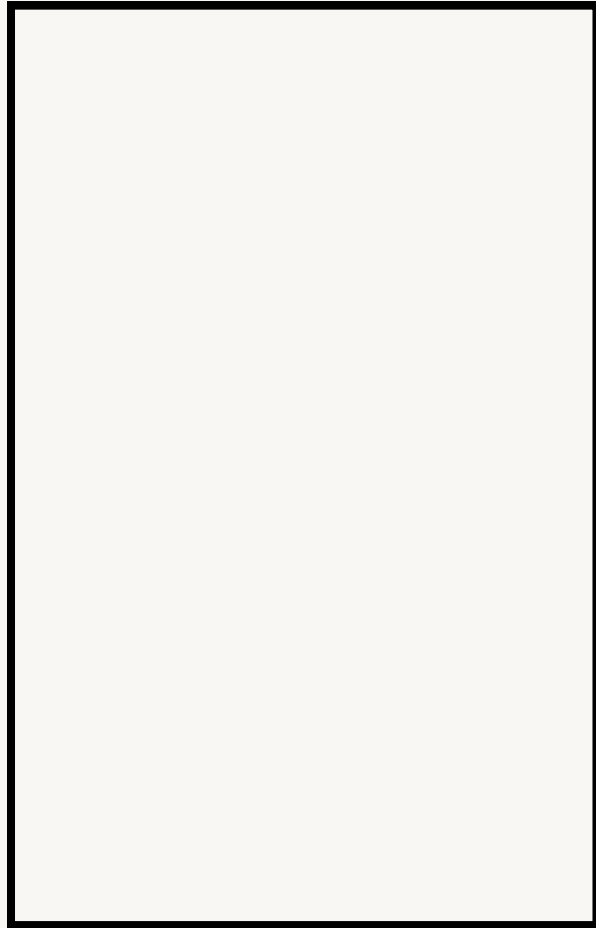
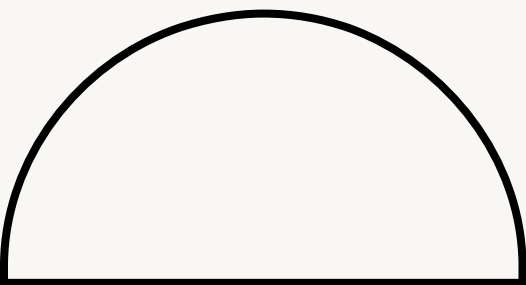
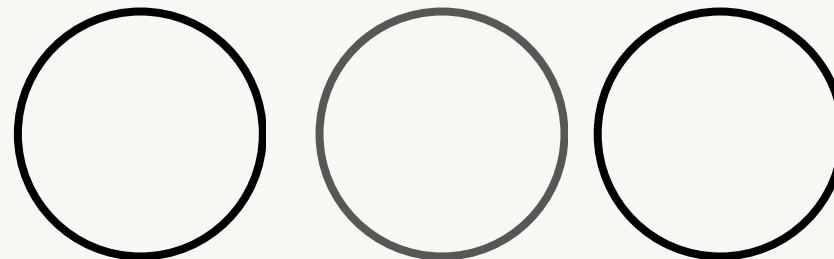


MOON BOARD PERSONNEL

Inspiration

Mon espace, ma paix intérieure

Prends un moment pour toi.
Ferme les yeux et imagine ton intérieur idéal.
Quels objets, quelles couleurs, quelles ambiances te font du bien ?
Colle ici des images, des mots, des textures qui t'inspirent.
Ce Moon Board est ton espace de visualisation, ton point de départ pour transformer ton foyer... et ton bien-être.





15. Citations inspirantes



“Un foyer n’a pas besoin d’être parfait, il doit simplement être vrai.”

“Quand la maison respire, le cœur s’ouvre.”

“L’ordre extérieur crée la clarté intérieure.”

“Chaque objet que tu poses raconte ton histoire. Choisis les chapitres que tu veux garder.”

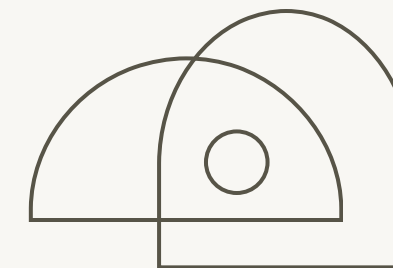
“Quand la lumière entre dans ta maison, elle éclaire aussi ton âme.”



“Le bien-être commence toujours là où tu choisis de faire de la place.”



Conclusion...

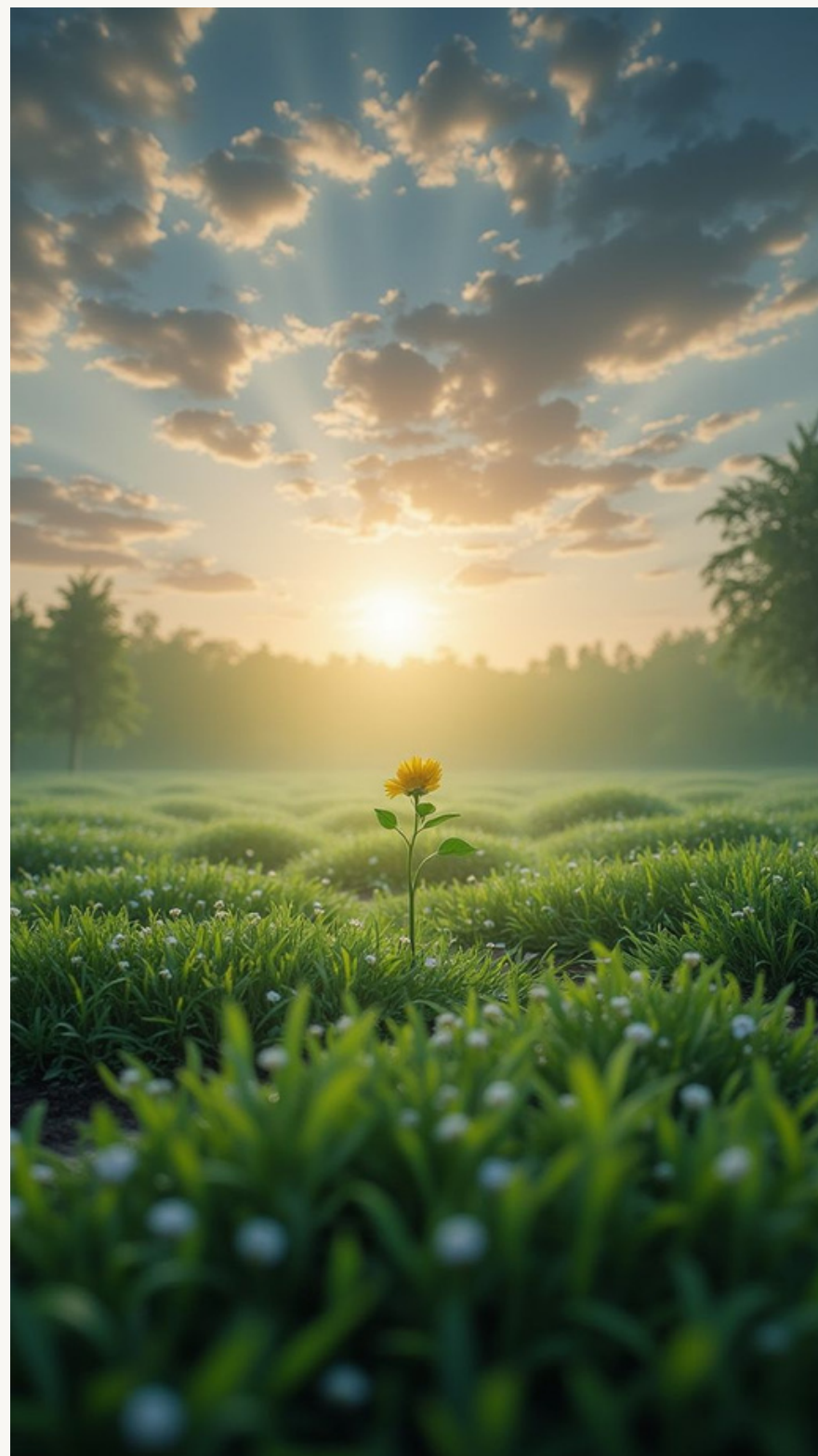


16. Ta transformation

A la fin de ce guide, tu ne verras plus ta maison comme une source de stress, mais comme ton alliée pour vivre plus sereinement, t'épanouir et inspirer ta famille.

Tu auras les clés pour créer un intérieur harmonieux à ton image avec méthode, douceur et intention.

Nadège



17. *Mon témoignage personnel*

Je n'ai pas toujours eu conscience que ma maison influençait mon bien-être.

Il y a eu des périodes où le désordre, la fatigue et le stress s'installaient sans que je comprenne pourquoi je me sentais si lourde.

Un jour, j'ai commencé à ranger non pas pour "avoir une belle maison", mais pour me sentir mieux à l'intérieur de moi.

J'ai trié, déplacé, nettoyé, allégé...

Et petit à petit, j'ai senti une transformation.

Comme si mon intérieur devenait le reflet de ma paix retrouvée.

Aujourd'hui, je vois la maison comme un miroir de l'âme.

Quand elle respire, je respire.

Et c'est cette expérience que j'ai voulu partager avec toi, avec douceur et bienveillance.



18. *Ton engagement*



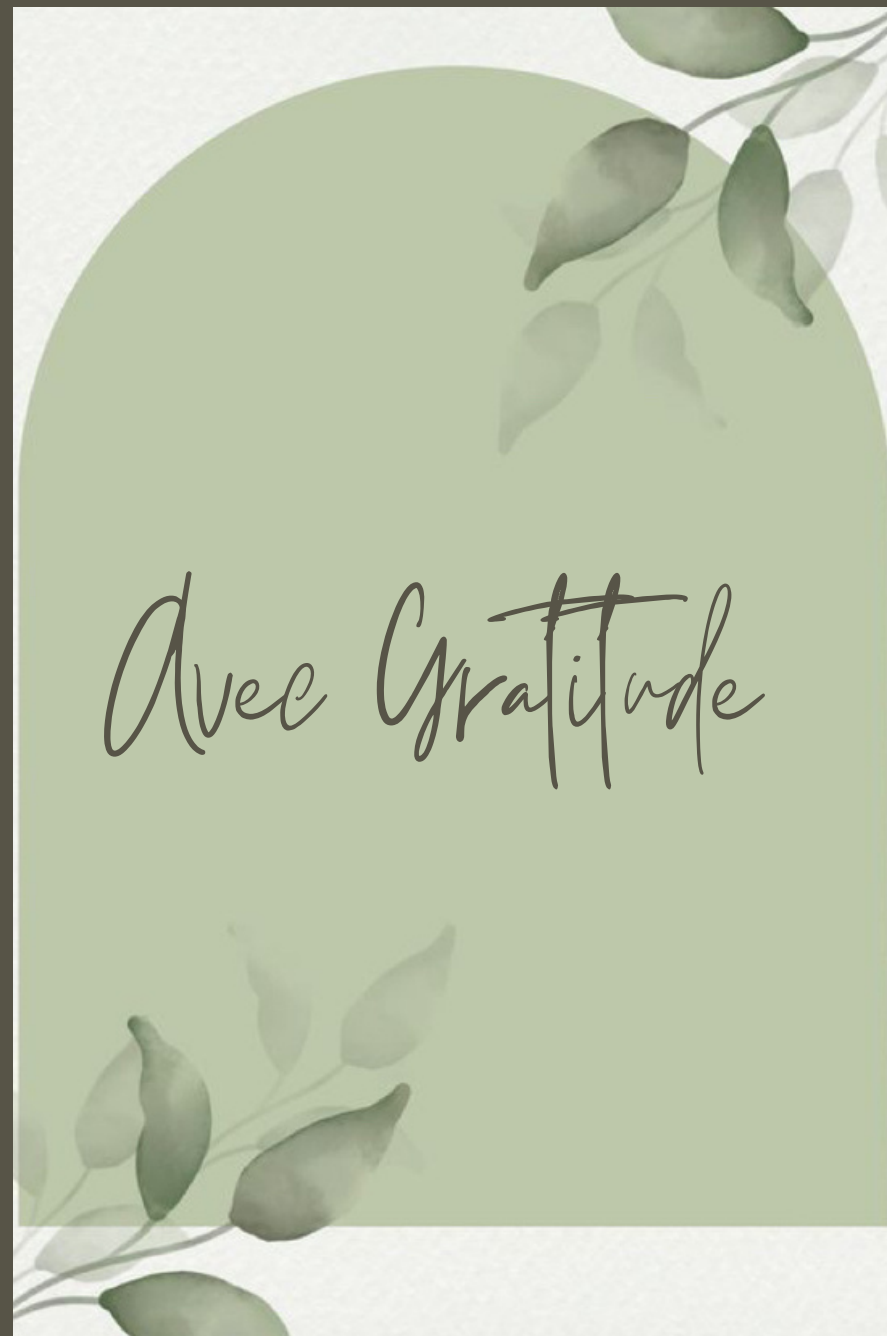
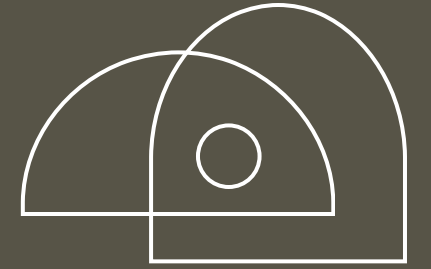
Aujourd'hui, je choisis de prendre soin de mon intérieur pour prendre soin de moi.

- ☐ Je m'engage à ranger un petit espace par jour
- ☐ Je choisis de cultiver la douceur dans mon foyer
- ☐ Je garde la gratitude au cœur de mes gestes
- ☐ Je m'accorde des pauses pour respirer et apprécier ma maison

Signature :

✦ ✦ ✦ "Ce que tu fais chaque jour finit par te transformer."

19. Remerciements



Merci d'avoir pris le temps de parcourir ces pages avec ton cœur.
Merci d'avoir voulu t'offrir plus de paix, de clarté et de douceur.

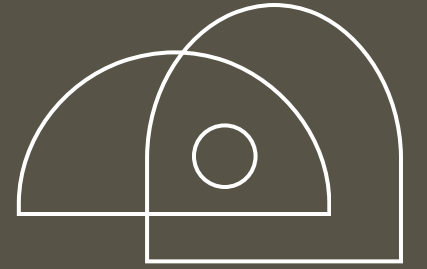
Souviens-toi : un foyer où l'on évoque la gratitude, la bienveillance et la paix devient un lieu béni. Là où l'on se rappelle le bien, la sérénité demeure.

Que ton foyer soit un lieu de lumière, d'amour et de sérénité.

Avec toute ma douceur,

Nadège – L'Organisée Déco Digitale

20. *Pour aller plus loin*



Tu veux continuer ce chemin vers un intérieur aligné et apaisé ?
Voici quelques pistes que tu pourras découvrir bientôt :

✦ Guides à venir :

- Organiser sa maison avec intention
- Routine bien-être pour mamans pressées
- Décorer en conscience : créer un foyer qui te ressemble

🌿 Ressources gratuites :

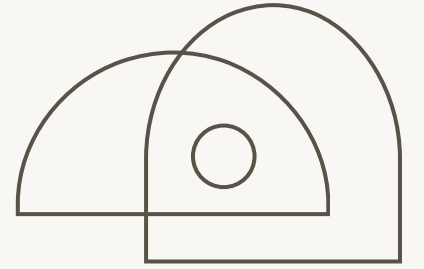
- Check-lists et planificateurs téléchargeables
- Newsletter bien-être et organisation
- Inspirations déco et spiritualité du quotidien

♥ Me retrouver :
Instagram : @lorganisedecodigitale
Email : contact@lorganisedigitale.com



✦ Ton évolution commence ici, mais elle ne s'arrête jamais.

21. *Mon accompagnement personnalisé*



Parce que chaque foyer, comme chaque femme, a sa propre histoire.

Tu ressens peut-être le besoin d'aller plus loin, d'être guidée pas à pas pour alléger ton intérieur, créer une maison apaisée et retrouver une organisation qui te ressemble.

Je propose un accompagnement personnalisé, pensé pour les femmes et les mamans qui veulent transformer leur espace de vie en un lieu de paix, de clarté et d'équilibre.

Ce que je t'apporte

Une écoute bienveillante et sans jugement

Des conseils déco, rangement et organisation adaptés à ta famille

Un regard apaisant sur ton intérieur et ton quotidien

Des outils simples pour allier harmonie, bien-être et foi (selon ton souhait)

Ensemble, nous pouvons travailler sur :

Le désencombrement et la réorganisation de ton foyer

L'aménagement de tes espaces pour plus de fluidité

La création d'un intérieur apaisé et inspirant

L'intégration de routines légères et réalistes

Ton bien-être et ta sérénité au cœur de ta maison

Formule sur mesure

Chaque accompagnement est unique, construit selon tes besoins, ton rythme et ta sensibilité.

Que tu veuilles commencer par une seule pièce, une routine, ou un rééquilibrage complet, nous le ferons pas à pas — ensemble.



Ta maison est ton refuge. Offre-toi la paix et la sérénité que tu cherches.

L'ORGANISEE *Déco Digitale*



Je te donne des idées déco
pour ton intérieur

@lorganiseedecodigitale