



Ce que votre intérieur dit de vous
et comment le révéler



Un guide signé Julie Saborit
Révélatrice d'intérieurs

Julie Saborit
Révélatrice d'intérieurs



Votre intérieur parle.

Il raconte qui vous êtes, ce que vous traversez, et ce dont vous avez besoin... parfois avant même que vous en ayez conscience.

Un espace encombré ne révèle pas toujours un manque de rangement.

Une pièce que vous évitez n'est pas forcément mal décorée.

Un intérieur qui vous fatigue, vous pèse ou alourdit votre charge mentale n'est pas forcément à refaire.

Bien souvent, ce que l'on ressent chez soi n'est pas une question de décoration, mais d'alignement entre votre espace et votre vie d'aujourd'hui.

Ce guide est une première lecture de votre intérieur.

Pas pour tout changer.

Pour enfin comprendre... et retrouver plus de légèreté au quotidien.





Les 5 messages cachés d'un intérieur

Pendant longtemps, j'ai cru qu'un malaise chez soi venait d'un manque de goût. En réalité, c'est souvent un message plus profond.





1. L'encombrement

Un espace surchargé dit souvent : "Je n'arrive pas à lâcher."
Objets inutiles, meubles trop nombreux, surfaces invisibles,
l'encombrement physique crée un encombrement mental.

Votre espace respire-t-il ?





2. La lumière

Un lieu sombre n'est pas toujours une question d'exposition. C'est souvent une question de choix (rideaux trop lourds, meubles mal placés, ampoules inadaptées). La lumière conditionne votre énergie au quotidien plus que n'importe quel meuble.



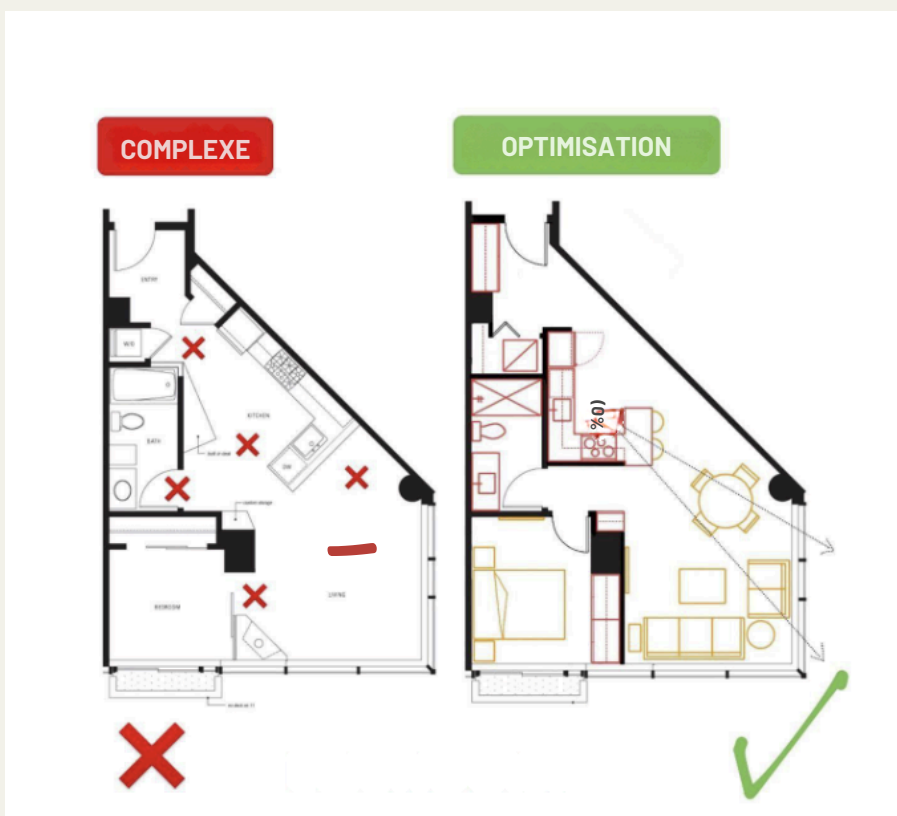


3. La circulation

Comment vous déplacez-vous dans votre espace ?

Si vous contournez, zigzaguez, évitez certaines zones, votre intérieur vous résiste.

Un espace bien pensé se traverse naturellement, sans effort.





4. Les matières

Froid, dur, lisse, synthétique... ou chaud, naturel, doux ? Les matières que vous côtoyez chaque jour influencent votre niveau de confort et d'apaisement de manière subtile mais constante.





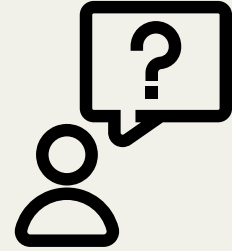
5. La cohérence

Un intérieur où chaque pièce raconte une histoire différente crée une sensation d'instabilité. Pas besoin d'un style unique et figé – mais d'un fil conducteur, une intention qui relie les espaces entre eux.





QUIZ!



Votre intérieur vous parle, écoutez-le.
Répondez honnêtement à ces 7 questions par OUI ou NON.

1. Quand vous rentrez chez vous, votre premier sentiment est-il la détente ?
2. Avez-vous une pièce ou un coin que vous évitez sans vraiment savoir pourquoi ?
3. Avez-vous l'impression que votre intérieur ne vous ressemble plus vraiment ?
4. Vous sentez-vous à l'étroit, même si la surface est suffisante ?
5. Avez-vous des projets de changement qui traînent depuis plus de 6 mois ?
6. Recevez-vous moins qu'avant, par manque d'envie de montrer votre intérieur ?
7. Avez-vous le sentiment que votre espace ne soutient pas votre quotidien ?

Vous avez répondu OUI à 3 questions ou plus ?

Votre intérieur vous envoie des signaux.

Il ne s'agit pas forcément de tout changer,
mais d'apprendre à lire ce qu'il dit.



3 leviers concrets

Sans budget. Sans travaux. Maintenant.





1

1. Désencombrez une seule surface.

Pas toute la maison. Une surface.

La table basse, le plan de travail, l'entrée.

L'effet est immédiat et souvent surprenant

L'espace respire, vous respirez.

2

2. Changez votre lumière du soir.

Remplacez une ampoule blanche froide par une lumière chaude dans la pièce où vous vous détendez.

Ce seul changement modifie l'atmosphère perçue en quelques secondes.

3

3. Identifiez votre pièce refuge.

Quelle est la pièce où vous vous sentez le mieux ?

Observez pourquoi (lumière, matières, ordre, souvenirs).

Puis demandez-vous ce qui manque aux autres pièces pour créer cette même sensation.





Et si vous vouliez aller plus loin ?

Ce guide est une première lecture.

Mais un regard extérieur va toujours plus loin que ce que l'on voit soi-même.

Mon approche, le Home Staying, ne consiste pas à refaire votre intérieur.

Elle consiste à révéler ce qu'il contient déjà, à identifier ce qui coince, et à transformer votre espace avec ce que vous avez, pour que vous vous y sentiez enfin vraiment bien.

Si en lisant ce guide, vous vous êtes senti(e) concerné(e), c'est peut-être le moment d'offrir enfin à votre intérieur le rôle qu'il mérite : vous soutenir.

Réservons un premier échange.

julie.saborit@gmail.com

juliesaborit.com

Chambéry – Savoie / Haute-Savoie

Julie Saborit

Révélatrice d'intérieurs





Julie Saborit
Révélatrice d'intérieurs

Avant de transformer un lieu, je l'écoute.
Julie Saborit – Révélatrice d'intérieurs

