



LE GUIDE

MAMAN DÉBORDÉE : COMMENT RETROUVER DU SOUFFLE CHEZ TOI SANS GROS BUDGET NI GROS TRAVAUX

Allège ta charge mentale visuelle, harmonise ton décor et retrouve un sentiment d'apaisement dès ce soir.

laëtitia guihou | [La maison Chamalo](#)



Ce que tu vas découvrir

DANS CE GUIDE

02

MON HISTOIRE

05

QUIZZ

07

LES 5 ASTUCES

10

TA SHOPPING LIST

12

PASSE À
L'ACTION

14

MERCI

QUELQUE CHOSE D'IMPORTANT



"le plus grand secret du bonheur, c'est d'être bien chez soi."
Fontenelle - écrivain scientifique français

Faisons connaissance...



Moi, c'est Laëtitia. J'aide les mamans débordées à retrouver un intérieur plus apaisant, plus chaleureux et plus harmonieux, sans gros budget ni gros travaux.

Si ce sujet me touche autant, c'est parce que je sais à quel point la maison peut devenir soit un refuge, soit une source de tension.

Je n'ai pas toujours connu ce sentiment de sécurité chez moi, et au fil de mon parcours, de mes déménagements, de ma vie de maman et de mes propres périodes de surcharge, j'ai compris une chose essentielle : notre intérieur a un impact direct sur notre souffle, notre énergie et notre équilibre.

Aujourd'hui, j'utilise ce regard pour t'aider à alléger ce qui pèse, révéler ce qui compte vraiment, et refaire de ta maison un vrai point d'ancrage pour toi et ta famille.

Laëtitia

RÉVÉLATRICE D'INTÉRIEUR

TA MAISON, TON COCOON EN ÉVOLUTION

QUAND ON COURT PARTOUT, LA MAISON PEUT VITE DEVENIR UNE SOURCE DE TENSION AU LIEU D'ÊTRE UN REFUGE. TU RANGES, TU GÈRES, TU AVANCES COMME TU PEUX... MAIS MALGRÉ TOUS TES EFFORTS, TON REGARD ACCROCHE PARTOUT ET TON ESPRIT NE DÉCROCHE JAMAIS VRAIMENT.

TU TE DIS PEUT-ÊTRE : "C'EST IMPOSSIBLE DE ME SENTIR BIEN CHEZ MOI AVEC TOUT CE BAZAR." "À QUOI BON ESSAYER, ÇA NE TIENT JAMAIS." "JE N'AI NI LE TEMPS, NI L'ÉNERGIE, NI LE BUDGET POUR TOUT REFAIRE."

STOP.

TON BIEN-ÊTRE NE DOIT PAS PASSER EN DERNIER. TA MAISON, PEU IMPORTE SA TAILLE OU SON ÉTAT AUJOURD'HUI, PEUT REDEVENIR UN POINT D'ANCRAGE. UN ENDROIT OÙ TU RESPIRES, OÙ TU TE POSES, OÙ TU TE SENS ENFIN UN PEU PLUS LÉGÈRE.

CRÉER UN INTÉRIEUR PLUS APAISANT ET PLUS HARMONIEUX NE DEMANDE PAS FORCÉMENT DE GROS TRAVAUX NI UN GRAND BUDGET. CE QU'IL FAUT, C'EST UN NOUVEAU REGARD SUR TON ESPACE, QUELQUES CHOIX PLUS JUSTES, ET DES ACTIONS SIMPLES QUI ALLÈGENT VRAIMENT TON QUOTIDIEN.

EN DÉSENCOMBRANT CE QUI SURCHARGE VISUELLEMENT, EN RÉORGANISANT LES ZONES QUI TE FATIGUENT SANS QUE TU T'EN RENDES COMPTE, ET EN REMETTANT UN PEU DE CHALEUR ET DE COHÉRENCE AVEC CE QUE TU AS DÉJÀ, TU PEUX TRANSFORMER TON INTÉRIEUR EN COCON RESSOURCE.

TA MAISON N'A PAS BESOIN D'ÊTRE PARFAITE POUR TE FAIRE DU BIEN. ELLE A JUSTE BESOIN DE REDEVENIR UN LIEU QUI TE SOUTIENT, AU LIEU DE T'ÉPUISER.

1 QUIZZ

Si tu as envie de trouver l'apaisement
intérieur dans le tumulte extérieur, je
t'invite à répondre à ces questions.



Quizz

Parmi les propositions ci-dessous, coche celles qui te correspondent.

- ☐ Tu as laissé ton lieu de vie comme il était en arrivant.
- ☐ Tu aimes les couleurs, mais n'oses pas les utiliser.
- ☐ Tu souhaites un intérieur qui détresse sitôt le seuil franchi.
- ☐ Tu doutes toujours de tes choix en décoration.
- ☐ Ta maison ne reflète pas ta personnalité.
- ☐ Ton coin bureau est encombré, tu n'arrives pas à te concentrer.
- ☐ Ton salon te paraît impersonnel, sans âme.
- ☐ Tu as envie de changement dans ton intérieur.
- ☐ Tu as tenté de mettre à ton goût, mais tu t'es vite découragée.
- ☐ Tu ne changes jamais les objets ou les meubles de place.

Moins de 2 réponses : Ta maison est déjà un point d'ancrage solide ! 🌿

De 2 à 5 réponses : La charge mentale visuelle et domestique te guette. Ce guide va t'aider à souffler.

Plus de 5 réponses : Tu étouffes chez toi. Ce kit est ton premier filet d'air frais !



LES 5 *2* ASTUCES

pour Transformer Ton Intérieur



METS EN PLACE UNE ROTATION

AU LIEU DE TOUT LAISSER VISIBLE EN PERMANENCE, CHOISIS CE QUI MÉRITE VRAIMENT D'ÊTRE SOUS TES YEUX AU QUOTIDIEN. OBJETS DÉCO, PANIERS, JOUETS, PAPIERS, PETITS ENCOMBRANTS DU SALON... QUAND TOUT RESTE EXPOSÉ EN MÊME TEMPS, TON REGARD SE FATIGUE ET TA MAISON PARAÎT PLUS LOURDE QU'ELLE NE L'EST VRAIMENT.

L'IDÉE, CE N'EST PAS DE TOUT CACHER. C'EST D'ALLÉGER CE QUI SAUTE AUX YEUX EN GARDANT SEULEMENT L'ESSENTIEL VISIBLE, PUIS EN FAISANT TOURNER CERTAINS OBJETS SELON LES BESOINS DU MOMENT OU LES SAISONS DE VIE.

ASTUCE BONUS : PRÉVOIS UN PANIER OU UNE BOÎTE "PAUSE VISUELLE" POUR Y GLISSER RAPIDEMENT CE QUI SURCHARGE UNE PIÈCE, SANS AVOIR À TOUT TRIER SUR LE MOMENT.

APPLIQUE LA RÈGLE DES 10 MINUTES

PLUTÔT QUE D'ATTENDRE D'AVOIR LE COURAGE DE FAIRE UN GRAND RANGEMENT, ACCORDE-TOI 10 MINUTES EN FIN DE JOURNÉE POUR ALLÉGER CE QUI S'EST ACCUMULÉ SOUS TES YEUX. PAS POUR REMETTRE TOUTE LA MAISON EN ORDRE. JUSTE POUR FAIRE REDESCENDRE LA CHARGE VISUELLE DANS LA PIÈCE OÙ TU VIS LE PLUS.

EN 10 MINUTES, TU PEUX PAR EXEMPLE : RAMASSER CE QUI TRAÎNE SUR LA TABLE BASSE VIDER UN COIN DU PLAN DE TRAVAIL REGROUPER LES OBJETS SANS PLACE FIXE REMETTRE UN PEU D'AIR DANS TON SALON OU TON ENTRÉE

LE BUT, CE N'EST PAS LA PERFECTION. C'EST DE NE PAS LAISSER LE DÉSORDRE DU JOUR DEVENIR LE POIDS MENTAL DU LENDEMAIN.

ASTUCE BONUS : METS UN MINUTEUR ET CHOISIS UNE SEULE ZONE. QUAND LE TEMPS EST ÉCOULÉ, TU T'ARRÊTES. MIEUX VAUT 10 MINUTES RÉGULIÈRES QU'UNE GRANDE SESSION QUE TU REPOUSSES PENDANT 3 SEMAINES.

APAISE L'AMBIANCE AVEC LES COULEURS

LES COULEURS ONT UN VRAI IMPACT SUR LA FAÇON DONT ON SE SENT CHEZ SOI. QUAND UNE PIÈCE EST DÉJÀ CHARGÉE VISUELLEMENT, CERTAINES TEINTES TROP FROIDES, TROP DURES OU TROP CONTRASTÉES PEUVENT ACCENTUER LA FATIGUE AU LIEU DE CALMER LE REGARD. À L'INVERSE, DES COULEURS DOUCES ET ENVELOPPANTES PEUVENT TOUT DE SUITE RAMENER PLUS DE CALME. PAS BESOIN DE REPEINDRE TOUTE LA MAISON. TU PEUX DÉJÀ ADOUCIR L'AMBIANCE AVEC QUELQUES TOUCHES BIEN CHOISIES DANS CE QUE TU VOIS LE PLUS : COUSSINS, PLAID, RIDEAUX, AFFICHE, ABAT-JOUR OU LINGE DE MAISON. PENSE À DES TEINTES COMME LE BEIGE, LE LIN, LE TERRACOTTA DOUX, LE VERT SAUGE, LE BRUN CHAUD OU LE VIEUX ROSE POUDRÉ. LE BUT N'EST PAS DE SUIVRE UNE TENDANCE, MAIS DE CRÉER UNE SENSATION PLUS CHAUDE, PLUS POSÉE, PLUS RASSURANTE. ASTUCE BONUS : CHOISIS UNE SEULE COULEUR APAISANTE À RÉPÉTER PAR PETITES TOUCHES DANS LA PIÈCE. C'EST SOUVENT CE QUI CRÉE L'HARMONIE SANS SURCHARGER.

CRÉE DES ZONES CLAIRES

QUAND TOUT SE MÉLANGE DANS UNE MÊME PIÈCE, TON CERVEAU RESTE EN ALERTE. LE SALON DEVIENT SALLE DE JEUX, COIN REPAS, BUREAU, ZONE DE DÉPÔT... ET VISUELLEMENT, RIEN NE REPOSE VRAIMENT.

CRÉER DES ZONES FONCTIONNELLES, CE N'EST PAS VIVRE DANS UNE MAISON PARFAITE. C'EST JUSTE AIDER TON QUOTIDIEN À RESPIRER. PLUS CHAQUE CHOSE A UNE PLACE LISIBLE, PLUS TU RÉCUPÈRES DE LA CLARTÉ MENTALE.

TU PEUX PAR EXEMPLE DÉFINIR : UN COIN DÉTENTE OÙ TON REGARD SE POSE UN ESPACE DE PASSAGE QUI RESTE LE PLUS LÉGER POSSIBLE UNE ZONE POUR LES OBJETS DU QUOTIDIEN À REGROUPER AU MÊME ENDROIT UN COIN PLUS VIVANT POUR LES AFFAIRES DE LA FAMILLE, SANS QU'IL DÉBORDE SUR TOUTE LA PIÈCE

LE BUT, CE N'EST PAS DE TOUT FIGER. C'EST DE FAIRE EN SORTE QUE TA MAISON TRAVAILLE UN PEU PLUS POUR TOI, AU LIEU DE TE DEMANDER DE TOUT GÉRER EN PERMANENCE.

ASTUCE BONUS : APPUIE-TOI SUR DES REPÈRES SIMPLES POUR MARQUER LES ZONES SANS RIEN RACHETER : UN TAPIS, UNE LAMPE, UN PANIER, UNE PETITE TABLE, OU JUSTE UNE NOUVELLE DISPOSITION DES MEUBLES.

GARDE UNE PETITE TOUCHE DE BEAU RIEN QUE POUR TOI

QUAND ON S'OCCUPE DE TOUT LE MONDE, ON FINIT SOUVENT PAR S'OUBLIER DANS SA PROPRE MAISON. POURTANT, UNE SEULE TOUCHE CHOISIE AVEC SOIN PEUT CHANGER LA FAÇON DONT TU RESSENS UNE PIÈCE. UN JOLI CADRE, UNE LAMPE DOUCE, UN COUSSIN QUE TU AIMES VRAIMENT, UN VASE, UNE MATIÈRE CHALEUREUSE... CE N'EST PAS UN DÉTAIL FUTILE. C'EST UNE FAÇON DE TE RAPPELER QUE TOI AUSSI, TU AS LE DROIT DE TE SENTIR BIEN CHEZ TOI.

LE BUT N'EST PAS D'EN FAIRE PLUS. C'EST DE REMETTRE UN PEU DE TOI DANS UN ESPACE QUI EST PARFOIS DEVENU TROP FONCTIONNEL, TROP PRATIQUE, TROP TOURNÉ VERS LES BESOINS DES AUTRES. ASTUCE BONUS : CHOISIS UN SEUL ENDROIT DANS LA PIÈCE OÙ TU AJOUTES UNE TOUCHE QUI TE FAIT DU BIEN VISUELLEMENT. UN PETIT COIN SUFFIT SOUVENT À REDONNER DE LA CHALEUR À TOUT L'ENSEMBLE.

LA LISTE DES PETITS RIENS (QUI CHANGENT TOUT)

Maman sereine, Maison harmonieuse





UN COFFRE

POUR OFFRIR UNE
ASSISE EN + TOUT EN
ENGLOUTISSANT LES
OBJETS

ASTUCE : DÉTOURNE
UN VIEUX COFFRE OU
UN PANIER POUR
REGROUPER
RAPIDEMENT CE QUI
TRAÎNE
VISUELLEMENT



DES LUMIÈRES DOUCES

DÈS 19H, ÉTEINS LES
PLAFONNIERS
AGRESSIFS. ALLUME
DEUX OU TROIS
LAMPES À POSER OU
DES BOUGIES.

UNE LUMIÈRE BASSE
ET CHAUDE INDIQUE
INSTANTANÉMENT À
TON ESPRIT QU'IL
PEUT ENFIN
RELÂCHER LA
PRESSION.



UNE COULEUR APAISANTE

POUR CRÉER UNE
ATMOSPHÈRE QUI
FAIT BAISSER LA
PRESSION
INSTANTANÉMENT

ASTUCE : INUTILE DE
REPEINDRE ! INTÈGRE
DES TONS SAUGE,
BLEU CLAIR OU BEIGE
SABLE VIA DES
HOUSSES DE
COUSSINS, UN PLAID
OU UNE AFFICHE

A bright, airy living room with a large window, a white sofa, a wooden coffee table, and a potted plant. The room is filled with natural light, creating a warm and inviting atmosphere. The text is overlaid on the image, providing tips on how to improve the visual environment without major changes.

**SI TU AS BESOIN D'UN PETIT COUP DE POUCE,
PENSE D'ABORD UTILE AVANT DE PENSER ACHAT.**

**UN PANIER OU UNE JOLIE BOÎTE POUR REGROUPE
RAPIDEMENT CE QUI TRAÎNE VISUELLEMENT. UNE
LAMPE D'APPOINT OU UNE LUMIÈRE PLUS DOUCE
POUR CALMER L'AMBIANCE EN FIN DE JOURNÉE. UN
TEXTILE CHALEUREUX, COMME UN PLAID OU UNE
HOUSSE DE COUSSIN, POUR RÉCHAUFFER LA PIÈCE
SANS TOUT CHANGER.**

**L'IDÉE, CE N'EST PAS D'ACHETER POUR ACHETER.
C'EST D'UTILISER D'ABORD CE QUE TU AS DÉJÀ,
PUIS ÉVENTUELLEMENT D'AJOUTER UN OU DEUX
ÉLÉMENTS SIMPLES QUI SOUTIENNENT VRAIMENT
L'APAISEMENT VISUEL.**

PASSE À L'ACTION

Pas besoin de tout transformer d'un coup. Le but, c'est de créer un premier déclic concret chez toi, dès aujourd'hui.

Commence par choisir une seule pièce, ou même une seule zone, celle qui te pèse le plus en ce moment.

Puis fais ce petit enchaînement :





1

**L'OPÉRATION
"CACHE-CHAOS" :**
TROUVE UN PANIER,
DES BOITES...
DÈS CE SOIR, FAIS UN
RAMASSAGE ÉCLAIR.

LE BUT : LIBÉRER
L'ESPACE VISUEL POUR
QUE TON CERVEAU
PUISSE ENFIN SE
METTRE SUR "PAUSE"
UNE FOIS LA JOURNÉE
TERMINÉE.

2

LA ROTATION :
NE LAISSE PAS TOUT
À DISPOSITION

LE BUT : MOINS
D'OBJETS AU SOL
SIGNIFIE MOINS DE
RANGEMENT POUR
TOI, ET LES ENFANTS
REDÉCOUVRENT
LEURS JEUX AVEC
ENTHOUSIASME.

3

LA TOUCHE :
N'ESSAIE PAS DE
TOUT CHANGER.
AJOUTE SIMPLEMENT
UN PLAID OU DEUX
COUSSINS DANS DES
TONS DOUX.

LE BUT : CRÉER UN
POINT D'ANCRAGE
VISUEL DOUX QUI
NEUTRALISE L'ASPECT
DES JOUETS TRÈS
COLORÉS.



4

**BANNIS LE
PLAFONNIER
AGRESSIF :**

DÈS 19H, ÉTEINS LA
LUMIÈRE BLANCHE DU
PLAFOND. ALLUME 3
SOURCES INDIRECTES
ET CHAUDES (LAMPES,
BOUGIES) POUR
INDIQUER À TON
CERVEAU QU'IL PEUT
STOPPER LE CORTISOL
(LE STRESS).

5

**LE POUVOIR DU
TAPIS DOUX :**
CACHE UN SOL FROID
OU IMPERSONNEL
AVEC DES MATIÈRES
TEXTURÉES ET
CHALEUREUSES
(OCRES, BEIGES) POUR
CRÉER UN ANCRAGE
SENSORIEL SOUS TES
PIEDS FATIGUÉS.

6

LE VÉGÉTAL VIVANT :
PLACE UNE PLANTE
VERTE VIBRANTE
(COMME UN POTHOS
SUSPENDU) DANS
L'ANGLE MORT DE
TON SALON.
REGARDER DU
VÉGÉTAL FAIT
BAISSER
INSTANTANÉMENT LA
PRESSION
ARTÉRIELLE.

MERCI

Ne cherche pas la perfection, cherche l'émotion. Ton intérieur est le reflet de ton état intérieur. En prenant soin de ton salon, tu t'offres un espace pour respirer, tout simplement.

Et maintenant...?

Et maintenant ?

Si tu sens que tu as besoin d'un regard extérieur pour alléger, réorganiser et retrouver plus de souffle chez toi, je peux t'aider avec Maison Alignée.

J'ouvre 2 places en version bêta à 90 €. Si tu veux en parler, envoie-moi le mot ALIGNÉE en DM sur Instagram.

Laëtitia



[Pour aller plus loin](#)