



**GUIDE pour transformer
votre habitat en espace
allié de votre bien-être**



**Votre Maison,
Votre Bien-Être**





SOMMAIRE

INTRODUCTION


- 01.** L'IMPACT DE L'HABITAT SUR LE BIEN-ÊTRE
- 02.** ÉVALUER VOTRE ESPACE ACTUEL
- 03.** AMÉNAGEMENT INTÉRIEURS PAR PIÈCE
- 04.** ORGANISATION & RANGEMENT
- 05.** PLANTES & NATURE INTÉRIEURES
- 06.** ÉCLAIRAGE & AMBIANCE LUMINEUSE
- 07.** ESPACES MULTIFONCTIONNELS
- 08.** BIEN-ÊTRE ACOUSTIQUE
- 09.** TECHNOLOGIES & HABITAT INTELLIGENT
- 10.** PLANIFIER VOTRE PROJET

INTRODUCTION

Nous passons en moyenne **80 % de notre temps à la maison**, un lieu qui influence directement notre humeur, notre énergie et notre santé. Pourtant, peu d'entre nous prend le temps **d'évaluer et d'améliorer notre habitat**. Il est donc essentiel que notre espace reflète notre personnalité tout en favorisant notre confort et notre sérénité.

Ce guide, vous propose des **solutions concrètes**, à travers divers aspects de l'aménagement intérieure, de la décoration, de l'organisation et bien plus encore. Elle s'appuie sur des études scientifique et des retours d'expérience, pour faire de votre intérieur, un havre de paix quelque soit votre budget ou la taille de votre logement.





POURQUOI CE GUIDE ?

- Pour comprendre l'impact de votre habitat sur votre bien-être,
- Pour évaluer et améliorer chaque pièce de votre maison,
- Pour créer un espace qui vous ressemble et vous ressource



LIGNES By
Gladys Barnay

CHAPITRE 1

L'impact de l'habitat
sur le bien-être



Ce que dit la Science

Des études en psychologie environnementale (université de Harvard, 2020) montrent qu'un intérieur bien aménagé peut :

- Réduire le cortisol (hormones du stress) 20% ,
- Améliorer la qualité du sommeil de 30 %,
- > Augmenter la productivité à domicile de 15 %

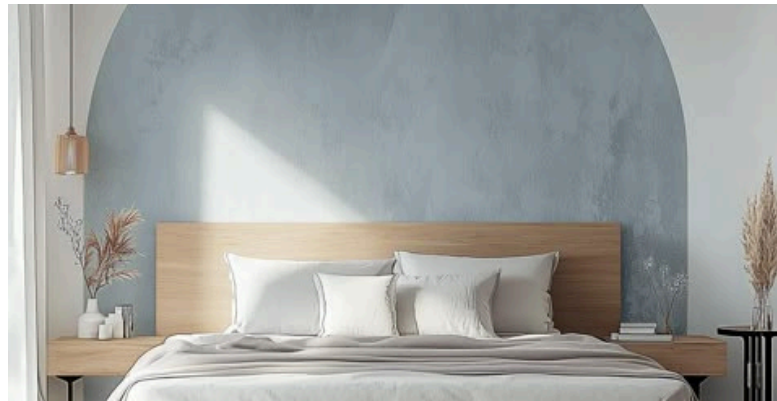
La lumière, les couleurs, l'organisation et la personnalisation de l'espace, jouent un rôle clé sur notre état mental et physique.

LES 3 PILIERS D'UN INTÉRIEUR SAIN



La Lumière

Privilégier la lumière naturelle et adapter l'éclairage artificiel à chaque moment de la journée



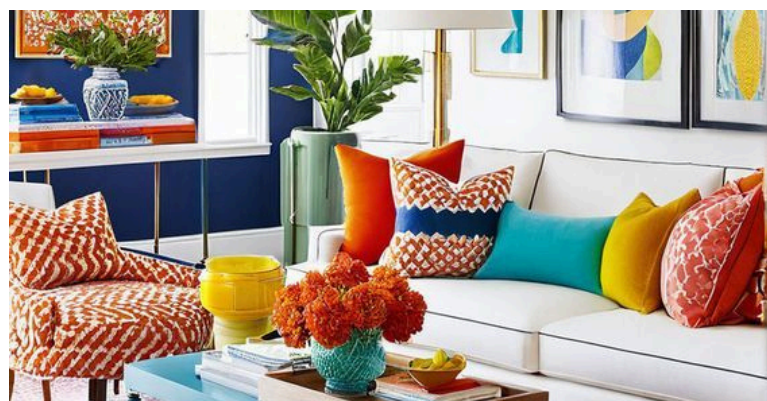
L'ordre

Un Espace désencombré et bien rangé, réduit le stress et facilite la concentration.

Personnalisation

Intégrer des objets qui ont du sens pour vous (photo, souvenir, œuvres d'art, etc).

LIGNES By
Gladys Barnay



CHAPITRE 2

Évaluer votre espace
actuel

PRENEZ LE TEMPS D'OBSERVER CHAQUE PIÈCE DE VOTRE MAISON EN NOTANT LES POINTS SUIVANTS:

- Circulation
- Lumière
- Confort Thermique
- Organisation dans l'espace
- Propreté
- Ambiance sonore

MÉTHODE EN TROIS ÉTAPES

1- Observer : prenez des photos de chaque pièce pour visualiser les problèmes

2- Noter : identifier trois points forts et trois points faibles par pièce

3- Prioriser : choisissez une action simple pour commencer (ex : désencombrer un placard, ajouter une lampe).



CHAPITRE 3

AMÉNAGEMENT INTÉRIEUR PAR PIÈCE



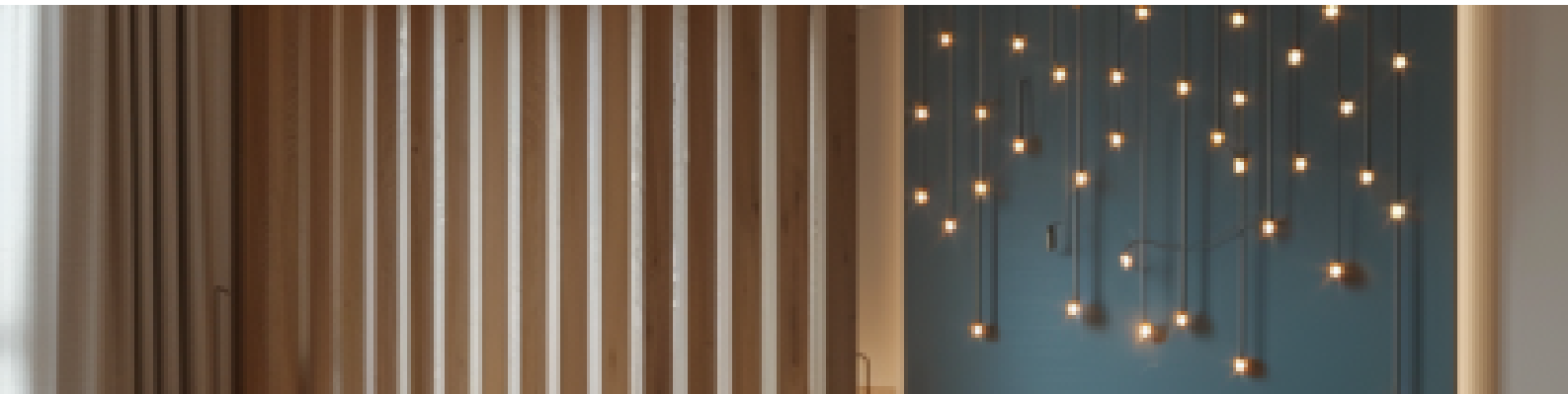
LE SALON : LIEU DE CONVIVIALITÉ

Disposition des meubles:

En U pour favoriser les échanges en famille ou amis
En L pour les petits espaces, avec un canapé et un fauteuil

Couleurs:

Ton chaud (beige, terracotta) pour une ambiance cosy
Ton froid (bleu, gris) pour un style moderne & apaisant



LA CHAMBRE : UN COCON POUR LE REPOS

- **Éclairage:** privilégiez une lumière, douce et indirecte (entre parenthèses lampe de chevet, guirlandes)
- **Literie :** investissez dans un matelas adapté à votre morphologie et des oreillers ergonomique
- **Décoration:** évitez les écrans et les objets stimulants (travail, technologie).

LIGNES By
Gladys Barnay

CHAPITRE 4 ORGANISATION ET RANGEMENT



TECHNIQUES D'ORGANISATION

- Méthode Marie Kondo: Ne gardez que ce qui fait "plaisir"
- Rangement verticaux : Étagères, boîtes empilables
- Zones dédiées: Une place pour chaque objet



PAR PIÈCE

- Cuisine : tiroirs organisés, placards avec porte-épices
- Salon : solution pour cacher les câbles, ranger les livres & jouets
- Zones dédiées : Sous le lit, penderie, optimisée.

CHAPITRE 5

PLANTES & NATURE INTÉRIEURES



LES BIENFAITS DES PLANTES

- Purification de l'air (Ex: aloe vera, fougère de Boston).
- Réduction du stress et augmentation de la productivité



QUELLES PLANTES CHOISIR ?

- **Facile à entretenir** : Pothos, sansevieria, cactus
- **Pour la chambre** : Lavande, jasmin (favorisent le sommeil)



CHAPITRE 6

ÉCLAIRAGE & AMBIANCE LUMINEUSE

La Lumière naturelle :

- Maximisez les apports avec des rideaux légers et des miroirs

Lumière artificielle :

- **Éclairage général** : Plafonniers, suspensions
- **Éclairage d'ambiance** : Lampes, guirlandes
- **Éclairage fonctionnelle** : Bureau, cuisine

CHAPITRE 7

Espaces Multifonctionnels



MEUBLES MULTIFONCTIONNELS :

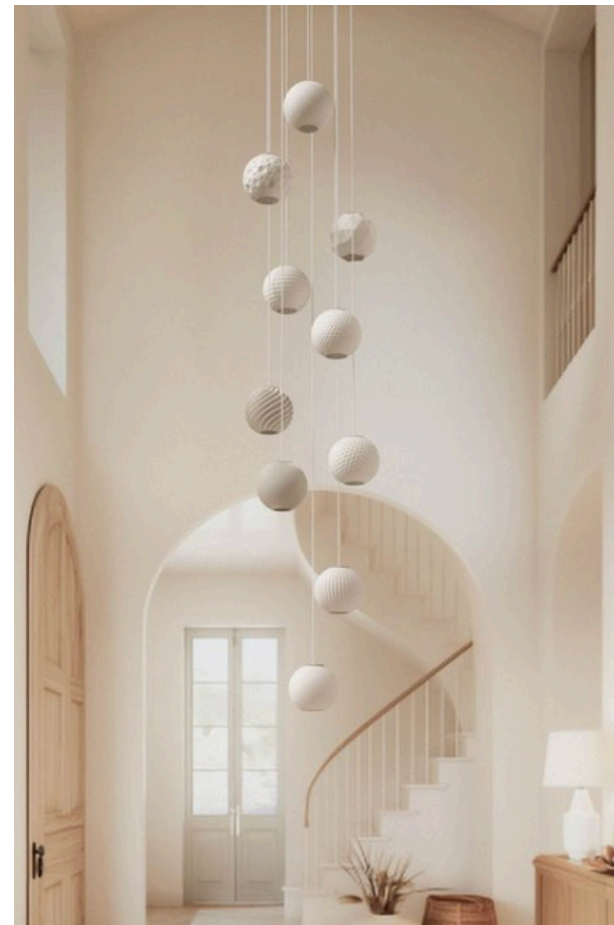
- Canapés-lits
- Tables extensibles
- Lits avec tiroirs



SÉPARER LES ZONES

- Paravents,
- Étagères ouvertes,
- Couleurs différentes.

LIGNES By
Gladys Barnay

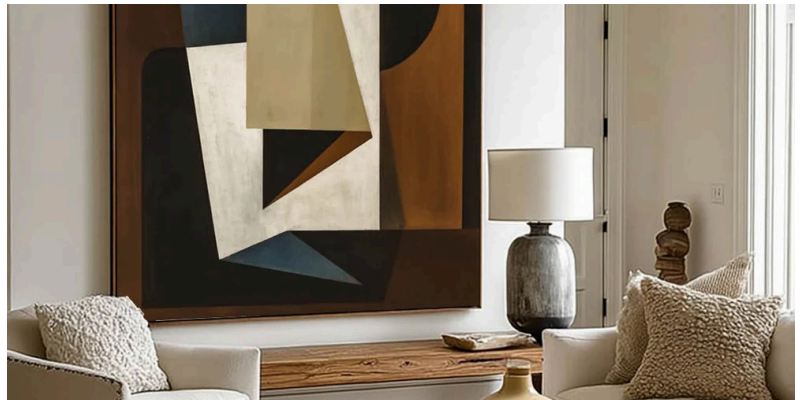


CHAPITRE 8 BIEN-ÊTRE ACOUSTIQUE



Réduire les nuisances sonores

- Tapis, rideaux épais, panneaux acoustiques.



Créer des zones calmes

- Coin lecture, espace de méditation

CHAPITRE 9

TECHNOLOGIES & HABITAT INTELLIGENT

Solutions intelligentes

- Thermostats connectés
- Éclairage intelligent (Philips Hue).
- Assistants vocaux (Google Home, Alexa).

Avantages

- Économies d'énergie,
- Sécurité,
- Confort.

LIGNES By
Gladys Barnay

CHAPITRE 10

PLANIFIER VOTRE PROJET



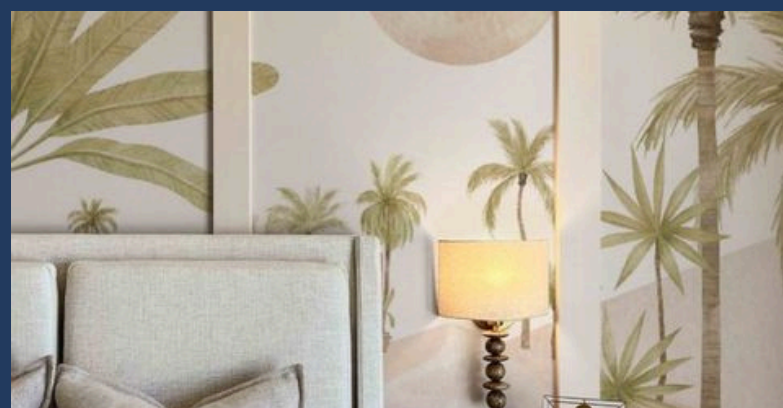
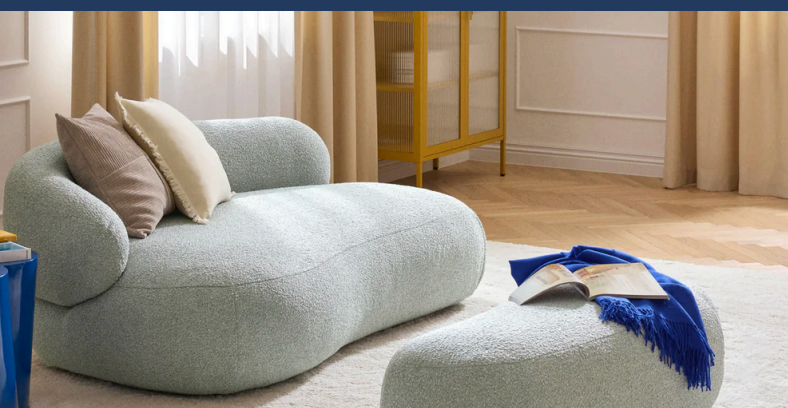
Étapes clés

1. Définir ses besoins et son budget.
2. Trouver l'inspiration
3. Choisir les professionnels (architecte d'intérieur, artisans).
4. Planifier les travaux (calendrier, permis si nécessaire).

Astuces

- Prévoir une marge de 10-20% pour les imprévus.
- Comparer plusieurs devis.

LIGNES By
Gladys Barnay





MERCI ET À BIENTÔT !

Vous avez posé les bases de notre Méthode de Neurodesign
mais vous n'avez pas encore exploré en profondeur...

L'expérience commence maintenant.

Contactez-moi par mail ou par téléphone
ou réservez votre appel découverte ici : [Appel découverte](#)

CONTACT

Émail : contact@lignes-by-gladys-barnay.com

+33 7 85 88 17 26

LIGNES By
Gladys Barnay