



“L’art de vivre vos espaces  
pour vous sentir bien !”

# Psychologie des couleurs & lumières

LIGNES BY GLADYS BARNAY

# LIGNES & NEURO



Bonjour !

**Vous êtes chez vous ici.**

Ensemble, nous allons explorer comment **optimiser vos espaces pour que vous vous y sentiez bien chaque jour** : plus apaisé(e), plus concentré(e), plus créatif(ve), plus efficace.

Parce qu'**un espace seulement « beau » ne suffit plus.**

**Vous avez besoin d'un intérieur qui vous soutient, vous rassure, vous ressource, qui active votre concentration et stimule votre créativité.**

Vous allez apprendre à regarder votre espace autrement : comme un véritable outil au service de votre bien-être, de votre énergie et de votre quotidien.

# Chapitre 1

## QUAND TON DÉCOR TE VOLE TON ÉNERGIE

### **Vous connaissez peut-être cette sensation :**

Vous rentrez chez vous, vous posez vos affaires... et pourtant vous ne vous sentez pas vraiment apaisé.

Votre tête reste pleine, vos yeux sont fatigués, vous vous sentez « sur-sollicité » sans vraiment savoir pourquoi.

### **Vous vous dites peut-être :**

- « Mon intérieur est joli, je ne comprends pas pourquoi je ne me sens pas mieux. »
- « J'ai suivi des inspirations Pinterest / Instagram, mais chez moi ça ne fait pas le même effet. »
- « J'ai repeint, changé le canapé, mais je ne me sens toujours pas vraiment bien. »

### **Si le problème n'était pas la déco ...**

### **mais la façon dont votre cerveau reçoit les couleurs et la lumière ?**

En Neuro-Architecture, on sait que la couleur ne se contente pas d'être jolie.

Elle parle directement à votre système nerveux.

Certaines teintes vous calment.

D'autres vous activent.

Et certaines, sans que vous vous en rendiez compte, vous fatiguent.

### **Dans cet ebook, je vais vous expliquer simplement :**

- Pourquoi votre cerveau ne voit pas « juste une couleur »
- Quelles couleurs et intensités peuvent vous fatiguer
- Comment utiliser couleurs + lumière naturelle + éclairages artificiels pour créer un lieu qui vous apaise vraiment
- Comment éviter les erreurs classiques qui épuisent votre cerveau à la maison

**L'objectif :** que vous puissiez reprendre la main sur votre intérieur, et transformer votre espace en allié de votre bien-être, pas en ennemi invisible.

## CE QUE VOTRE CERVEAU PERÇOIT... CE N'EST PAS « JUSTE » DE LA COULEUR

**Quand vous regardez un mur bleu ou un canapé rouge, vous vous dites :**

« C'est bleu », « c'est rouge ».

Mais votre cerveau, lui, voit bien plus que ça.

**Il croit recevoir :**

- Des informations de sécurité (je suis en danger / je suis en sécurité)
- Des signaux d'alerte (je dois faire attention / je peux me reposer)
- Des messages émotionnels (c'est doux / c'est agressif / c'est stimulant)

**Les couleurs sont comme des messages codés que vos yeux envoient à votre cerveau.**

Ces messages sont traités dans des zones liées :

- Aux émotions,
- À la mémoire,
- À l'attention.

**C'est pour cela que :**

- Certains lieux vous donnent instantanément mal à la tête,
- D'autres vous calment presque immédiatement,
- Et parfois vous ne savez même pas pourquoi.

**Ce que vous pouvez retenir :**

Certaines couleurs, surtout si elles sont vives et très présentes, peuvent mettre votre cerveau en mode vigilance.

Sur une courte durée, ce n'est pas grave.

Mais dans votre salon ou votre bureau à la maison, où vous passez des heures, cela peut devenir épuisant.



## CE QUE CELA CHANGE DANS VOTRE INTÉRIEUR : 3 PRINCIPES ESSENTIELS

En tant que NeuroDesigner, je vois souvent des couleurs utilisées avec de bonnes intentions... mais qui épuisent la personne au quotidien.

**Voici trois principes simples à intégrer avant de choisir une teinte.**

### **1. Ce n'est pas que la couleur, c'est aussi sa saturation et sa quantité**

Un rouge « terre cuite » peut être chaleureux.

Un rouge vif, saturé, sur un grand mur peut devenir agressif.

**Une règle douce à retenir :**

- Plus une couleur est vive (saturée), plus elle stimule votre cerveau.
- Plus elle est désaturée (adoucie, grisée), plus elle apaise.

**Vous pouvez garder vos couleurs préférées, mais :**

- En version plus douce (terracotta plutôt que rouge pompier, sauge plutôt que vert fluo),
- En plus petite quantité (un pan de mur, un meuble, un coussin, et non toute la pièce).



# Chapitre 3 (Suite)

## CE QUE CELA CHANGE DANS VOTRE INTÉRIEUR : 3 PRINCIPES ESSENTIELS

### 2. La fonction de la pièce doit guider la palette

Votre cerveau n'a pas les mêmes besoins dans chaque espace.

- **Espace de passage (entrée, couloir, escalier)**

→ Vous pouvez vous permettre un peu plus de caractère :

Une couleur plus dynamique, un contraste plus fort.

Vous ne faites que passer, votre cerveau n'y reste pas longtemps.

- **Espaces de repos (chambre, coin lecture)**

→ Priorité aux tons doux, naturels, désaturés.

Moins de contrastes, plus de continuité visuelle.

### 3. Espaces d'attention (bureau, coin télétravail, chambre d'enfant pour les devoirs)

→ Palette apaisante, avec contrastes limités pour ne pas surcharger le cerveau : fond doux + quelques accents maîtrisés.

- **Espaces de partage (salon, salle à manger)**

→ Équilibre entre chaleur (convivialité) et calme (pas trop de stimulation permanente).

Chaque espace raconte une histoire. La vôtre.

À vous de décider si vous voulez une histoire qui apaise ou qui épuise.



# Chapitre 4

## LUMIÈRE NATURELLE : VOTRE PREMIER OUTIL DE MA MÉTHODE DE NEURODESIGN

La lumière est le premier architecte de votre ambiance.

Même si vous choisissez la couleur parfaite, la lumière peut tout changer.

Le même beige ne donnera pas du tout la même impression : dans une pièce orientée nord, que dans une pièce baignée de soleil toute la journée.

### **Comment la lumière naturelle transforme les couleurs**

**Lumière du nord** : plus froide, plus stable

→ Les couleurs ressortent plus grises, plus froides.

Les teintes trop froides peuvent paraître tristes.

→ On privilégie des tons un peu plus chauds, doux, enveloppants.

**Lumière du sud** : plus chaude, plus intense

→ Les couleurs semblent plus vives, plus lumineuses, parfois presque agressives.

Vous pouvez vous permettre des teintes un peu plus désaturées ou plus neutres.

**Lumière de fin de journée:**

→ Elle réchauffe tout.

Un mur blanc peut sembler crème, un bleu peut tirer vers le vert.

# Chapitre 5

## LUMIÈRES ARTIFICIELLES : APAISER OU SUREXCITER VOTRE CERVEAU

On parle beaucoup de couleur des murs, mais très peu de température de couleur des ampoules, ni du type d'éclairage. Pourtant, c'est crucial pour votre cerveau.

**1. Température des ampoules : chaud, neutre, froid**

On parle souvent en « Kelvin » (K), mais vous n'avez pas besoin de retenir les chiffres.

**Vous pouvez simplement mémoriser ceci :**

- **Lumière chaude** (jaune / blanc chaud)  
→ Ambiance cosy, détente, cocon  
→ Idéale pour : salon, chambre, coin lecture.
- **Lumière neutre**  
→ Proche de la lumière du jour  
→ Bien pour : cuisine, salle de bain, bureau, si vous avez besoin de voir les couleurs correctement.
- **Lumière froide** (blanc très blanc, parfois bleuté)  
→ Très stimulante, donne une ambiance de bureau, magasin, hôpital  
→ À éviter dans les pièces de repos.



# Chapitre 6

## ERREURS CLASSIQUES QUI FATIGUENT VOTRE CERVEAU CHEZ VOUS

**Voici quelques pièges que je retrouve souvent dans les intérieurs :**

**1. Choisir une couleur « punchy »** pour dynamiser une pièce où vous passez beaucoup de temps

→ Sur Instagram, c'est magnifique.

→ En vrai, votre cerveau reçoit un signal de stimulation en continu.

**2. Peindre tout un espace en couleur vive,** sans respiration

→ Cela crée un effet d'écrasement cognitif : difficile pour votre cerveau de trouver une « zone de calme ».

**3. Oublier l'effet des lumières sur la couleur :**

Un rouge sous lumière froide peut devenir brunâtre, lourd.

Un bleu sous lumière très chaude peut virer au vert-gris.

**4. Ne penser qu'en termes de tendance et pas de ressenti**

Vous choisissez une palette parce qu'elle est à la mode, pas parce qu'elle vous fait du bien, à vous.

**Résultat :** Vous n'obtenez pas du tout l'ambiance que vous imaginiez.



# Chapitre 7

## LES QUESTIONS CLÉS DU NEURODESIGN

**AVANT DE CHOISIR UNE COULEUR, UNE LAMPE, UNE INTENSITÉ,  
POSEZ-VOUS CES QUESTIONS :**

**QUELLE ÉMOTION JE VEUX RESENTIR ICI ?**

APAISEMENT, ÉNERGIE DOUCE, CONCENTRATION, SÉCURITÉ...

**QUEL ÉTAT INTÉRIEUR JE VEUX SOUTENIR ?**

REPOS, CRÉATIVITÉ, ÉCHANGE, REcul...

**COMBIEN DE TEMPS JE PASSE DANS CETTE PIÈCE ?**

QUELQUES MINUTES OU PLUSIEURS HEURES PAR JOUR

**DANS QUEL ÉTAT JE SUIS QUAND J'Y ENTRE ?**

DÉJÀ STRESSÉ(E), FATIGUÉ(E), TENDU(E) ?

LA COULEUR ET LA LUMIÈRE DEVIENNENT ALORS DES OUTILS AU  
SERVICE DE VOTRE CERVEAU,  
ET PLUS SEULEMENT DES « CHOIX DÉCO ».

# Chapitre 8

## SI ON REDESSINAIT VOTRE AMBIANCE ENSEMBLE ?

**VOUS N'AVEZ PAS BESOIN DE TOUT JETER NI DE TOUT REFAIRE.  
SOUVENT, QUELQUES AJUSTEMENTS CIBLÉS SUFFISENT :**

- ATTÉNUER UNE COULEUR
- REPENSER LA LUMIÈRE GÉNÉRALE
- AJOUTER DES SOURCES DE LUMIÈRE D'AMBIANCE
- INTRODUIRE PLUS DE MATIÈRES NATURELLES POUR APAISER
- HARMONISER LA PALETTE À LA FONCTION DE CHAQUE PIÈCE

**C'EST EXACTEMENT CE QUE JE FAIS AVEC MA MÉTHODE DE  
NEURODESIGN :**

**J'UTILISE LES NEUROSCIENCES, LA PSYCHOLOGIE DE L'ESPACE, LA  
LUMIÈRE ET LES COULEURS POUR CRÉER DES ESPACES ALIGNÉS,  
APAISANTS ET PERFORMANTS.**

**UN ESPACE FLUIDE APAISE VOTRE MENTAL.  
VOTRE MAISON PEUT DEVENIR CE SOUTIEN DONT VOTRE CERVEAU À  
BESOIN.**

# Chapitre 9

## PROCHAINE ÉTAPE POUR VOUS

**Pour aller plus loin, vous pouvez :**

1. Choisir une pièce prioritaire
2. Celle où vous vous sentez le plus fatigué(e) ou sous tension.
3. Observer en silence pendant 3 à 5 minutes
  - Où votre regard est-il attiré ?
  - Qu'est-ce qui vous fatigue visuellement ?
  - Y a-t-il une couleur ou une lumière qui vous gêne ?
4. Noter 1 à 3 actions simples
  - Changer une ampoule trop froide,
  - Ajouter une lampe d'ambiance,
  - Repeindre un pan de mur trop agressif,
  - Ajouter une teinte douce pour calmer.

**Si vous souhaitez être accompagné(e) pas à pas pour créer un intérieur qui respecte votre cerveau et vos émotions prenez RDV maintenant :**

<https://calendly.com/contact-lignes-by-gladys-barnay/reservez-votre-rdv-pour-une-consultation-offerte>

La lumière est le premier architecte de votre ambiance.

# A propos de moi



**Gladys BARNAY**, Architecte d'intérieur & NeuroDesigner.

**Je transforme vos espaces en véritables leviers de bien-être et de performance**, en m'appuyant à la fois sur la science du cerveau et sur la sensibilité à l'espace.

**Pour les particuliers**, je révèle le potentiel caché de votre intérieur, afin qu'il reflète votre personnalité et devienne un havre de sérénité au quotidien.

**Pour les professionnels**, j'optimise vos environnements de travail pour qu'ils incarnent votre identité, stimulent votre productivité et renforcent votre capacité de concentration.

## COMMENT JE PEUX VOUS ACCOMPAGNER CONCRÈTEMENT

Si vous avez envie de **créer un intérieur qui respecte votre cerveau et vos émotions**, nous pouvons travailler ensemble pour ajuster finement votre environnement.

**En séance, nous allons analyser ensemble :**

votre lumière naturelle et artificielle, ses intensités, ses températures, ses ambiances

**Vos couleurs** : leurs saturations, leurs placements, leurs effets sur votre énergie  
Vos usages : comment vous circulez, où vous travaillez, où vous vous reposez, où vous vous ressourcez

**Votre ressenti** : ce que votre corps et votre mental vivent vraiment dans chaque pièce

**À partir de là, je vous propose des pistes concrètes et adaptées :**

Réglage des lumières, choix de palettes, repositionnement des fonctions, création d'ambiances apaisantes, agencer horizontalement et verticalement...

Chaque espace raconte une histoire. La vôtre.

Si vous voulez que votre intérieur devienne un espace à la fois esthétique et fonctionnel qui reflète votre personnalité et qui vous soutient au quotidien, et non plus un lieu qui épuise silencieusement votre cerveau.

**Réservez maintenant votre appel pour faire le point sur votre projet maintenant Cliquez ici** : <https://calendly.com/contact-lignes-by-gladys-barnay/reservez-votre-rdv-pour-une-consultation-offerte>