

A modern dining room with a wooden table, brown chairs, and pendant lights. The room features a dark wall with a large abstract painting and a patterned rug. The lighting is warm and ambient, with three pendant lights hanging above the table. The table is set with glasses, water bottles, and a centerpiece of candles and flowers. The chairs are modern with a curved back and wooden legs. The overall atmosphere is cozy and sophisticated.

QUEL EST
VOTRE PROFIL
MAISONTHÉRAPIE®

Mini diagnostic guidé



CE GUIDE N'A PAS POUR OBJECTIF DE DÉCORER VOTRE MAISON.

Un outil pour comprendre ce que votre maison raconte de vous... et amorcer un réalignement concret.

Inspiré du livre "Bien dans ma maison, bien dans ma peau"



INTRODUCTION

Vous ne vivez pas dans votre maison par hasard.

Vous l'avez choisie.

Aménagée.

Organisée.

Façonnée selon vos besoins.

Et parfois... simplement tolérée.

Et sans le savoir... vous y rejouez la même scène.

Certaines pièces vous soutiennent. D'autres vous fatiguent.

Certaines vous protègent. D'autres vous retiennent.

Votre maison n'est pas un décor.

C'est un miroir.

Et tout miroir révèle... ce que l'on ne regarde pas toujours.

MINI DIAGNOSTIC

Ce mini-diagnostic va vous révéler :

- ✓ Votre profil dominant
- ✓ Le niveau d'alignement de votre espace
- ✓ La pièce qui parle le plus fort
- ✓ Une première action concrète

Prenez un stylo.

Votre maison sait déjà.





VOTRE RELATION À VOTRE MAISON

MAISON
THERAPIE

RÉPONDEZ INSTINCTIVEMENT

1. Quand je rentre chez moi...

- A. Je remarque immédiatement ce qui n'est pas à sa place.
- B. Je m'installe sans vraiment regarder autour de moi.
- C. Il y a une zone que j'évite du regard.
- D. Je me réfugie toujours dans la même pièce.

2. La pièce qui me met le plus mal à l'aise est...

- A. Celle qui n'est pas parfaitement organisée.
- B. Celle que j'utilise le plus sans y penser (salon, cuisine...).
- C. Une pièce que je remets toujours à plus tard.
- D. Une pièce où je m'isole trop souvent.

3. Si quelqu'un observait mon intérieur, il verrait...

- A. Une maîtrise.
- B. Une adaptation.
- C. Une transition inachevée.
- D. Une forte charge émotionnelle.

4. Mon bureau / espace de travail reflète...

- A. Le contrôle et l'efficacité.
- B. La fonctionnalité minimale.
- C. L'encombrement mental.
- D. Le refuge plus que l'élan.

5. Dans ma chambre...

- A. Tout est structuré.
- B. C'est une habitude plus qu'un plaisir.
- C. Il y a des objets que je n'ai jamais vraiment triés.
- D. C'est un cocon dont j'ai du mal à sortir.

6. Ce que je repousse depuis longtemps :

- A. Laisser une zone imparfaite.
- B. Transformer quelque chose en profondeur.
- C. Faire le tri dans une pièce lourde.
- D. Ouvrir mon espace à l'extérieur.

7. Ce que je redoute inconsciemment :

- A. Le chaos.
- B. Le changement.
- C. Confronter ce qui ne va plus.
- D. Sortir de mon refuge.

8. Si ma maison parlait, elle dirait...

- A. "Tout est sous contrôle."
- B. "On fait comme on peut."
- C. "Il serait temps..."
- D. "Reste ici."





CALCUL DU PROFIL

Chaque A = Structurante

Chaque B = Adaptée

Chaque C = Retenue

Chaque D = Fusionnelle

Profil dominant = lettre majoritaire.





SCORE MAISONTHÉRAPIE®

Indice d'Alignement Énergétique

Additionnez :

Nombre de réponses C + D = _____

Nombre de réponses A + B = _____

Lecture de votre niveau

0 à 2 C/D

Conscience stable

Votre maison est globalement alignée... mais peut être trop contrôlée ou fonctionnelle.

3 à 4 C/D

Zone de transition

Un déséquilibre commence à s'installer.

5 C/D et +

Blocage silencieux

Une pièce porte probablement une stagnation non traitée.

Une maison ne trahit jamais.

Elle signale.

INDICE DE CIRCULATION

Choisissez UNE pièce précise.

Notez :

Fluidité de circulation : ___ /10

Lumière ressentie : ___ /10

Détente corporelle : ___ /10

Total : ___ /30

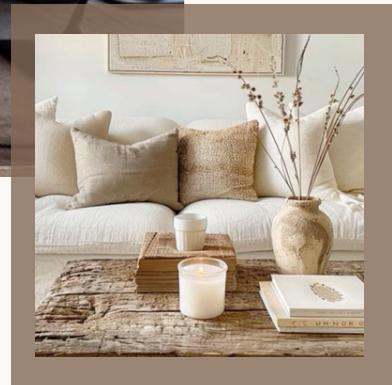
Interprétation

25-30 → Énergie fluide

18-24 → Énergie en attente

10-17 → Énergie stagnante

Moins de 10 → Pièce émotionnellement chargée



LES QUATRE PROFILS MAISONTHÉRAPIE®

Nous avons tous une dominante... mais
chaque maison peut traverser plusieurs phases.



LA STRUCTURANTE → *l'ordre protecteur*

Votre maison est impeccable. Organisée. Maîtrisée.
Mais parfois... figée. Votre défi n'est pas l'ordre.
C'est la souplesse.

⚠ Risque invisible : confondre sécurité et rigidité.

Première action concrète :

Dans une pièce précise, créez volontairement une zone évolutive :

- Une plante vivante.
- Un coin création.
- Un objet non aligné.
- Un fauteuil déplacé.

Observez ce que cela provoque en vous.

L'ADAPTÉE → *L'habitude silencieuse*

Votre maison fonctionne.

Mais vous y êtes-vous adaptée...

ou est-ce elle qui vous porte ?

⚠ Risque invisible : vous habituer à un environnement qui ne vous nourrit plus.

Première action concrète :

Choisissez UNE pièce clé (souvent le salon ou le bureau).

Changez un élément structurant :

- Orientation du bureau
- Couleur dominante
- Source de lumière
- Élément symbolique

Puis notez : comment je me sens différemment ici ?





LA RETENUE → *l'inertie cachée*

Il y a une pièce qui pèse.

Vous la connaissez.

Vous la contournez.

⚠ Risque invisible : reporter une décision de vie.

Première action concrète :

Dans cette pièce précise :

- Retirez 10 objets.
- Videz une surface.
- Changez la circulation.

Ne réfléchissez pas trop. Agissez.

LA FUSIONNELLE → *qui retient*

Votre maison est refuge.

Mais protège-t-elle...

ou vous enferme-t-elle ?

⚠ Risque invisible : ralentir votre expansion.

Première action concrète :

Dans la pièce où vous vous repliez :

- Ouvrez l'espace.
- Changez l'orientation.
- Ajoutez un mouvement (table déplacée, lumière plus vive).

Observez la différence.





ET MAINTENANT ?

Maisonthérapie®

academiamaisontherapie

A photograph of a modern kitchen set in a rustic, stone-walled room. The kitchen features a thick, light-colored concrete countertop with two integrated sinks and dark, minimalist cabinets below. On the countertop, there is a tray with two soap dispensers, a vase with dried branches, and a small bowl. The background shows a rough stone wall and a dark doorway leading to another room. The lighting is dramatic, with spotlights on the ceiling and natural light from an opening on the left.

EXPLOREZ VOTRE
PROFIL À TRAVERS
REHIA®



À PROPOS DE LA MÉTHODE

REHIA® est une méthode simple que vous pouvez utiliser chaque fois qu'un doute ou une émotion surgit.

C'est une manière d'entrer en relation avec soi, avec l'espace, avec ce qui demande d'être ajusté.

REHIA® invite à Ressentir, Équilibrer, Harmoniser, Interpréter et Aligner.

Dans ce carnet, je vous propose une première rencontre douce avec ses fondements.

Karine

R

RESSENTIR

Entrez dans cette pièce.

- Où se pose mon regard en premier ?
- Où est-ce que je ne m'assois jamais ?
- Est-ce que mon corps se détend ici ?
- Est-ce que je travaille face à un mur ?

Notez. Testez pendant 48h.

E

ÉQUILIBRER

Analysez cette pièce sous 3 axes :

La lumière

Naturelle ? Froide ? Insuffisante ?

La circulation

Fluide ? Bloquée ?

Les objets

Représentent-ils votre présent... ou votre passé ?

H

HARMONISER

Choisissez UNE action visible :

- Déplacer un meuble
- Réorienter votre bureau
- Retirer 5 objets
- Ajouter une source de lumière
- Modifier un élément symbolique

Observez pendant 48h.

I INTERPRÉTER

Pourquoi cette pièce stagnait-elle ?

Qu'est-ce que j'évitais ?

Qu'est-ce que cela change maintenant ?

A ALIGNER

Ma décision concrète :

.....

.....

.....

.....

.....

Ma phrase d'ancrage :

Je choisis d'habiter un espace qui

.....

.....

.....

Ce protocole ne vise pas l'esthétique.

Il vise l'alignement.



CE QUE VOUS VENEZ D'ACTIVER

Ce diagnostic n'est pas un simple test.

C'est une première lecture. Vous avez peut-être déplacé un objet. Mais surtout... vous avez déplacé un regard.

Vous venez d'observer :

- Votre profil dominant
- Le niveau d'alignement de votre espace
- Une pièce révélatrice
- Une action concrète

Vous avez déplacé quelque chose.

À l'extérieur. Et peut-être à l'intérieur.

Mais une maison fonctionne comme un système.

Chaque pièce influence les autres.

Chaque choix spatial raconte une dynamique plus vaste.

Et c'est là que commence le travail en profondeur.



06 80 95 05 22

Maisonthérapie®

LA MÉTHODE COMPLÈTE

Dans “*Bien dans ma maison, bien dans ma peau*”, vous découvrirez :

- La lecture énergétique pièce par pièce
- Les mécanismes inconscients rejoués dans l’habitat
- Les blocages invisibles qui maintiennent l’inertie
- Le protocole REHIA® complet
- Un chemin structuré d’évolution

Ce guide vous a offert une prise de conscience.

Le livre vous guide pas à pas dans la transformation.

Si vous avez ressenti...

- Une évidence
- Une légère gêne
- Une envie d’agir
- Une question persistante

Alors votre maison est prête à évoluer.

Et vous aussi.



PROCHAINE ÉTAPE

Ce carnet ouvre une porte.
Il vous offre une première
lecture de votre relation à
votre maison.

Le livre approfondit chaque
étape, avec des exemples
concrets, des pratiques
guidées et la méthode
REHIA® complète.

**“Bien dans ma maison,
bien dans ma peau”**

Un chemin pour habiter
votre espace... et votre vie.

*Disponible en librairie et en
ligne.*



QUI SUIS-JE ?

Je suis Karine Alcantara, fondatrice de Maisonthérapie®.

Au fil des années, mon métier m'a appris une chose essentielle : une maison ne parle pas seulement d'espace... elle parle de nous.

Nos lieux de vie reflètent nos transitions, nos attachements, nos peurs... et nos élans.

C'est de cette observation qu'est née Maisonthérapie®, une approche qui invite à transformer son intérieur pour se réaligner avec soi-même.

À travers mes accompagnements et mon livre "**Bien dans ma maison, bien dans ma peau**", j'explore cette relation subtile entre les lieux que nous habitons et la manière dont nous habitons notre vie.

Parce qu'un espace juste peut parfois ouvrir plus de portes qu'un long discours.





CONTACT

KARINE ALCANTARA

06 80 95 05 22

 Karine Alcantara

 contact@maisontherapieacademie.com

 [@karine.alcantara.fr](https://www.instagram.com/karine.alcantara.fr)



MAISONTHÉRAPIE®

