



# RÉÉCRIRE L'HISTOIRE ÉMOTIONNELLE DE VOTRE MAISON

Un cahier d'exercices pour créer un espace  
de bien-être

PAR LOLADE AJAI



# AVANT-PROPOS

Merci de m'accompagner dans ce voyage.

Tu tiens entre tes mains quelque chose de très spécial. J'aurais aimé le comprendre il y a des années, lorsque ma propre maison semblait alourdie par des histoires tacites. C'était particulièrement vrai lorsque j'ai commencé à vivre des changements majeurs dans ma vie : déménager dans un autre pays, faire face à une crise de santé et entrer en périménopause, tout en me réinventant.

Pendant des années, j'ai porté le poids non résolu de mon enfance, la regardant dicter subtilement mes comportements d'adulte et s'imprimer dans chaque espace que je me créais, souvent sans que je m'en rende compte. C'est quelque chose que je sais que beaucoup d'entre vous portent aussi, façonnant la façon dont nous évoluons dans le monde sans vraiment comprendre pourquoi.

Ce guide est né de cette prise de conscience. Il s'aventure doucement dans l'espace où la neuropsychologie rencontre les maisons dans lesquelles nous vivons, explorant comment nos environnements sont devenus partie intégrante de notre histoire et comment ils peuvent devenir un élément profond de notre guérison. Ce faisant, il pose les bases de tout parcours de réinvention dans lequel vous êtes actuellement engagés, ou que vous sentez appeler votre âme.

Car où d'autre le travail personnel le plus authentique peut-il avoir lieu ?  
Où d'autre pouvons-nous développer la conscience de soi, entraîner courageusement notre esprit à s'aligner sur l'appel de notre âme, si ce n'est dans l'espace intime de notre foyer ?

Notre environnement ne fait pas figure d'élément distinct de ce parcours sacré. Il est fondamental à son déroulement, et son alignement est absolument crucial.

Nos maisons sont bien plus que des lieux que nous quittons et où nous revenons. Elles transcendent leur simple fonction d'abri ou d'espace que nous décorons. Elles sont, d'une manière profonde et scientifiquement mesurable, intimement liées à notre histoire émotionnelle.

Chaque pièce que vous habitez, chaque objet que vous touchez, chaque changement subtil de lumière ou de son porte en soi une résonance.

Je n'écris pas cela d'un point de vue métaphorique, bien que j'aie parfois un penchant pour la poésie et l'ésotérisme, car je suis, après tout, un être spirituel.

Nos environnements domestiques portent les traces de nos expériences vécues. Ces traces sont enregistrées et conservées non seulement dans nos souvenirs, mais aussi dans la structure même de nos espaces, reflétant les circuits de notre cerveau.

À travers ces pages, guidés par les connaissances de la neuropsychologie et la sagesse du design intentionnel, nous explorerons pourquoi votre maison vous touche si profondément, identifierons les empreintes émotionnelles conservées entre vos murs et, surtout, entamerons le travail doux et puissant qui consiste à réécrire cette histoire.

J'ai créé ce cahier d'exercices comme une invitation, pour vous et pour moi, à transformer votre espace en un partenaire actif de votre guérison et de votre épanouissement.

Commençons cette conversation intime avec votre maison.

# MODULE 1 : LE CERVEAU SE SOUVIENT UNE IMMERSION PROFONDE DANS LA NEUROPSYCHOLOGIE

Bienvenue dans les fondements scientifiques de **Réécrire L'histoire Émotionnelle de Votre Maison.**

Chaque pièce recèle les traces de ce qui y a été vécu ; non pas au sens figuré, mais d'un point de vue neurologique.

À travers le prisme de la neuropsychologie, nous commençons à comprendre que ce que vous ressentez dans un espace n'est pas simplement une question de goût ou de style. C'est le résultat du mécanisme de survie de votre cerveau, qui accomplit discrètement son travail en reliant vos expériences passées à votre environnement actuel.

**“NOS MAISONS SONT BIEN PLUS QUE DE SIMPLES DÉCORS. ELLES SONT LES GARDIENNES DE NOS SOUVENIRS.”**

Ce module pose les bases essentielles en expliquant pourquoi votre domicile a un impact si profond sur votre état mental et émotionnel.

Pour vraiment comprendre pourquoi une pièce peut sembler oppressante, ou pourquoi le fait d'entrer dans un espace particulier provoque un élan d'émotions inattendues, il faut aller au-delà des apparences.

Il faut comprendre l'incroyable mécanisme de votre propre cerveau, ce maître conteur et gardien de la mémoire qui interagit constamment avec votre environnement.

Nous explorerons les concepts clés issus des neurosciences et de la psychologie environnementale qui mettent en lumière le dialogue constant, souvent inconscient, qui s'établit entre votre cerveau et votre environnement.

# CONCEPT CLÉ 1

## LE CERVEAU EN TANT QUE PROCESSEUR SPATIAL : AU-DELÀ DES CINQ SENS

Votre cerveau est avant tout une machine à prédire : il absorbe en permanence des informations pour comprendre votre place dans le monde et anticiper ce qui pourrait se passer ensuite.

Cela va bien au-delà du traitement conscient des cinq sens. Votre cerveau traite simultanément plusieurs autres sources d'informations.

### PROPRIOCEPTION

Considérez la proprioception comme le **GPS** interne de votre corps, ou comme son **sixième sens**, au-delà de la vue, de l'ouïe, du toucher, du goût et de l'odorat.

C'est ce sens inconscient qui vous permet de savoir où se trouvent les différentes parties de votre corps dans l'espace, sans que vous ayez besoin de les regarder.

### SYSTÈME VESTIBULAIRE

Considérez votre sens vestibulaire comme le système d'équilibre et le détecteur de **mouvement intégré à votre corps**.

En substance, le sens vestibulaire est le gyroscope ou le niveau interne de votre corps, qui informe en permanence votre cerveau de votre orientation, de vos mouvements et de votre équilibre dans l'espace.

Il est essentiel à la coordination, à la stabilité visuelle et à la prévention des chutes.

# INTEROCEPTION

Considérez l'interoception comme la façon dont votre cerveau « écoute » l'intérieur de votre corps. Il s'agit de votre perception des signaux internes, tels que les battements de votre cœur, votre respiration, la tension musculaire ou la sensation de chaleur ou de froid à l'intérieur de votre corps.

- L'aspect et l'ambiance sonore de votre intérieur ont un impact direct sur votre corps.
- L'éclairage influence vos hormones.
- La température influe sur votre niveau de tension.
- Les sons ont un impact sur votre rythme cardiaque.

Un espace stressant provoque une tension ou une agitation interne dans votre corps. Votre interoception le détecte et indique à votre cerveau que vous vous sentez mal à l'aise.

Un espace apaisant aide votre corps à se détendre de l'intérieur. Votre interoception le détecte et indique à votre cerveau que vous vous sentez en sécurité et en paix.

Toutes ces informations provenant de votre environnement sont intégrées par votre cerveau pour créer votre expérience subjective d'un espace.

## CONCEPT CLÉ 2

# L'AMYGDALE, L'HIPPOCAMPE ET LA MÉMOIRE SPATIO-ÉMOTIONNELLE

Votre maison est bien plus qu'un simple bâtiment. Elle est gravée au plus profond de votre mémoire et de vos émotions.

Au cœur de ce processus se trouve un duo puissant : **l'amygdale**, cette sentinelle émotionnelle rapide de votre cerveau qui associe les expériences aux sentiments, et **l'hippocampe**, qui cartographie avec diligence le lieu et le moment.

Leur collaboration inlassable forge des liens spatio-émotionnels, liant de manière transparente la texture d'une émotion au schéma physique d'un lieu. C'est ce qui fait de votre maison un véritable réservoir de sentiments.

## L'AMYGDALE : LA SENTINELLE ÉMOTIONNELLE.

C'est le détecteur émotionnel rapide de votre cerveau. Il est extrêmement sensible aux expériences à forte charge émotionnelle, qu'il s'agisse de joie, de peur, de chagrin, de réconfort ou de menace.

Il attribue rapidement à ces expériences un niveau d'intensité émotionnelle.

## L'HIPPOCAMPE : L'ARCHIVISTE DE LA MÉMOIRE DOTÉ D'UN GPS SPATIAL

Cette région joue un rôle essentiel dans la formation de nouveaux souvenirs, en particulier les **souvenirs épisodiques** (les souvenirs d'événements) et les **souvenirs spatiaux** (les représentations mentales de votre environnement).

# LA LIAISON : DES ÉMOTIONS LIÉES AU LIEU

Ces deux zones puissantes sont étroitement liées.

Lorsque vous vivez un événement émotionnel marquant dans un lieu précis, l'amygdale et l'hippocampe collaborent dans le cadre d'un processus remarquable appelé **formation de la mémoire contextuelle**.

Les émotions fortes ressenties dans un espace particulier renforcent le lien neuronal entre le sentiment et le lieu. Le fait de retourner dans cet espace plus tard peut déclencher la réactivation du souvenir émotionnel via ce circuit neuronal établi.

L'amygdale associe l'émotion.

L'hippocampe enregistre les détails spatiaux du lieu où cela s'est produit.

Votre cerveau crée un lien neuronal fort, reliant directement l'émotion à l'espace physique.

C'est pourquoi entrer dans une pièce où un événement douloureux s'est produit peut vous submerger de cette même émotion, même des années plus tard. Ce n'est pas irrationnel. Il s'agit d'un mécanisme de survie primitif.

Votre cerveau récupère le repère émotionnel associé à ce souvenir spatial, vous rappelant essentiellement que c'est l'endroit où s'est produit un événement émotionnellement significatif.

À l'inverse, c'est aussi la raison pour laquelle certaines pièces procurent un réconfort immédiat. Si des moments de sécurité, de joie, de repos ou de connexion profonde ont été vécus à plusieurs reprises et fortement encodés dans cet espace, votre cerveau se remémore ces sensations positives, parfois même avant que vous ne vous souveniez consciemment des événements spécifiques.

# CONCEPT CLÉ 3 : NEUROPLASTICITÉ : REDÉFINIR VOTRE PERCEPTION DE L'ESPACE

C'est l'un des concepts les plus porteurs d'espoir de ce guide.

Votre cerveau n'est pas figé. Il est capable d'évoluer et de remodeler ses connexions en fonction de nouvelles expériences.

- **Comment cela s'applique à votre domicile** : lorsque vous modifiez intentionnellement votre environnement et vos interactions au sein de celui-ci, vous pouvez fournir à votre cerveau de nouvelles informations sensorielles et spatiales.
- **Réécrire les voies neuronales**: des expériences positives répétées dans un espace qui était auparavant source de déclencheurs, ou l'introduction de stimuli nouveaux et réconfortants, peuvent aider à former de nouvelles voies neuronales qui rivalisent avec les anciennes, douloureuses, ou les modifient. Cela n'efface pas le souvenir d'origine, mais peut changer la réponse émotionnelle qui y est liée.
- **Pourquoi est-ce important ?** C'est la base scientifique qui explique pourquoi un aménagement intentionnel peut favoriser la guérison. Vous participez activement au processus de reconfiguration de votre cerveau à travers votre environnement.

# CONCEPT CLÉ 4

## LE DIALOGUE ENTRE LE SYSTÈME NERVEUX ET L'ENVIRONNEMENT

Votre **système nerveux central** communique en permanence avec votre environnement par l'intermédiaire de vos sens.

- **Système nerveux sympathique (réaction de lutte ou de fuite)**

Activé par des facteurs de stress environnementaux tels que le désordre, les bruits stridents et les images choquantes, ce système accélère le rythme cardiaque, libère du cortisol (l'hormone du stress) et déclenche un état d'hypervigilance.

- **Système nerveux parasympathique (repos et digestion)**

Activé par des stimuli environnementaux apaisants tels qu'un éclairage tamisé, des sons apaisants et des textures réconfortantes, ce système favorise la relaxation, réduit les hormones du stress et soutient la récupération.

- **Pourquoi est-ce important ?**

L'aménagement de votre maison influence directement la partie de votre système nerveux qui est activée. Une maison respectueuse du cerveau est conçue pour minimiser l'activation sympathique et favoriser les états parasympathiques, favorisant ainsi le bien-être et la résilience à long terme en réduisant ce que l'on appelle la charge allostatique.

- **Distinguer la neuropsychologie de la psychologie populaire**

Alors que les tendances populaires peuvent parler de **vibes ou d'énergie** de manière isolée, la neuropsychologie ancre ces concepts dans les réalités biologiques du cerveau et du système nerveux.

- **Nous nous concentrons sur les impacts mesurables** : comment des stimuli environnementaux spécifiques affectent les ondes cérébrales, les niveaux d'hormones, les marqueurs physiologiques du stress et les performances cognitives documentées.



Cette approche permet de mieux comprendre pourquoi certains choix de conception fonctionnent, vous donnant ainsi les moyens de prendre des décisions réfléchies fondées sur des principes scientifiques plutôt que sur des tendances esthétiques ou la seule intuition.

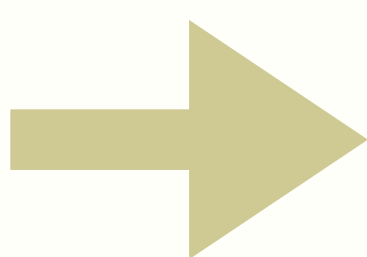
# FAIRE LE PARALLÈLE : DE LA NEUROSCIENCE À LA VIE QUOTIDIENNE

Cette compréhension est absolument fondamentale.

- Votre environnement domestique est un flux constant de stimuli sensoriels. Votre cerveau utilise ces informations, par l'intermédiaire de structures telles que l'amygdale et l'hippocampe, pour créer et renforcer des souvenirs émotionnels et pour réguler votre système nerveux.
- Vous devez comprendre ce lien fondamental si vous souhaitez influencer consciemment votre état neurologique.
- Vous apprendrez à voir votre maison sous un jour nouveau et important. Vous comprendrez les raisons biologiques pour lesquelles une certaine chaise vous semble plus sûre, ou pourquoi le désordre déclenche de l'anxiété et augmente la charge cognitive.
- Vous verrez pourquoi une certaine pièce peut dégager un sentiment de tristesse. Et alors, vous ne vous sentirez plus jamais irrationnel(le) d'éprouver une forte réaction émotionnelle face à une pièce.
- Vous vous sentirez capable de la réimaginer. Vous passerez d'une expérience passive de votre espace à un partenariat actif avec celui-ci, et vous utiliserez ces connaissances pour concevoir un environnement propice à la guérison et au bien-être.

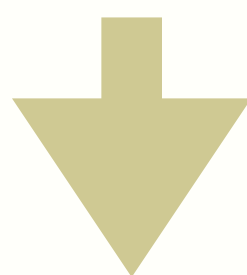
# COMMENT VOTRE CERVEAU ÉTABLIT UN LIEN ENTRE LES ÉMOTIONS ET LES ESPACES

ÉVÉNEMENT  
ÉMOUVANT



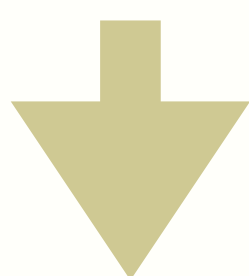
Activation  
de  
L'Amygdale

Étiquetage émotionnel



Liaison  
Neuronale

Une émotion liée à un  
lieu

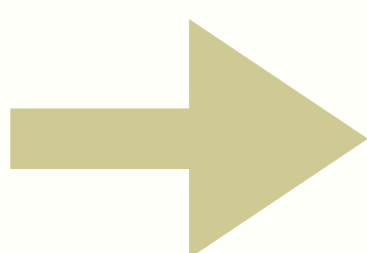


Activation de  
L'Hippocampe

Contexte spatial  
enregistré

L'espace

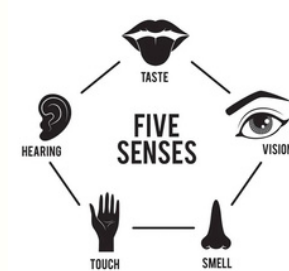
Environnement  
physique



Récupération/  
Déclenchement

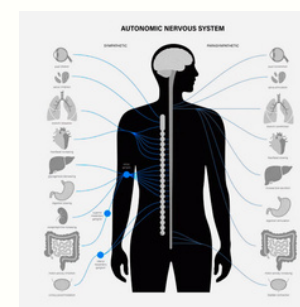
Entrer dans cet espace  
fait resurgir des  
souvenirs émotionnels

## Stimulation Sensorielle:



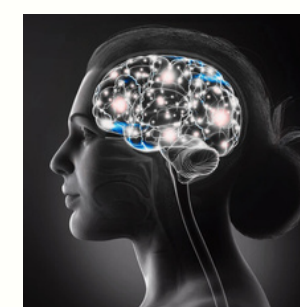
Les détails sensoriels  
constituent le langage  
de l'espace

## Système Nerveux :



L'environnement  
influence la réponse au  
stress

## Neuroplasticité:



Le cerveau est capable  
de remodeler ses  
réponses

# PETIT SONDAGE : QUE RESSENTE VOTRE CERVEAU À PROPOS DE VOTRE MAISON ?

## Instructions :

Lisez chaque énoncé et notez votre réaction spontanée et sincère.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

**1** Quand j'entre dans une pièce en particulier, je ressens souvent une légère tension ou un certain malaise.

(Oui / Non / Parfois)

**2** Il y a chez moi un objet particulier qui, dès que je le vois, me rappelle instantanément un souvenir ou un sentiment très fort.

(Oui / Non)

**3** Certains bruits chez moi (comme les appareils électroménagers ou les bruits extérieurs) me rendent légèrement irritable ou anxieux.

(Oui / Non / Parfois)

**4** Il y a un endroit chez moi où l'éclairage ne me convient pas vraiment [soit trop fort, soit trop sombre] et cela affecte mon humeur.

(Oui / Non)

**5** Quand je pense à [événement ou personne en particulier], je sens une certaine lourdeur dans certaines pièces de ma maison.

(Oui / Non)

**6** Il y a une zone chez moi où je peux m'asseoir et sentir mon corps se détendre et mon esprit s'apaiser.

(Oui / Non)

**7** Je pense que mon environnement physique peut avoir une influence considérable sur mon état émotionnel.

(Oui / Non)

**8** Certaines textures chez moi (comme une couverture ou un tapis) me procurent un sentiment de réconfort quand je les touche.

(Oui / Non)

**9** Il y a une senteur dans ma maison qui, soit m'apaise, soit me rend nerveuse.

(Oui / Non)

**10** Je me surprends à éviter certains endroits chez moi sans trop comprendre pourquoi.

(Oui / Non/ Parfois)

### **Vos réponses fournissent des informations précieuses.**

Si vous avez répondu oui à plusieurs de ces questions, cela indique clairement que votre cerveau traite activement les signaux émotionnels et sensoriels présents dans votre intérieur et y réagit.

Vous n'êtes pas seul(e), et ce guide a pour but de vous aider à comprendre ce lien puissant et à l'exploiter de manière consciente.



# RÉFLEXION : ESPACE + CARTE DES TONUS ÉMOTIONNELLES

Voici la première étape pour devenir le détective bienveillant de votre espace.

- Prenez un cahier ou utilisez la fiche de travail des pages suivantes. Imprimez autant de copies que nécessaire ou utilisez un enregistreur vocal.
- Consacrez-y du temps, environ quinze à trente minutes par pièce ou par zone. Mobilisez consciemment tous vos sens.

## **INSTRUCTIONS:**

- Marchez lentement dans votre maison, pièce par pièce ou zone par zone.
- Pour chaque espace, faites une pause, respirez profondément et observez simplement votre sentiment immédiat et intuitif. Ne réfléchissez pas trop.
- Utilisez la liste de Contrôle de L'audit Sensoriel du module 3, ou simplement vos sens pour l'instant, pour vous aider à identifier ce qui, dans cet espace, pourrait contribuer à ce sentiment.
- Écrivez sans porter de jugement. C'est la base de votre travail de conception de guérison.

# CATÉGORIES SENSORIELLES. UNE EXPLORATION DÉTAILLÉE:

## **Lumière**

Sources de lumière naturelle, types d'éclairage artificiel (général, de travail, d'accentuation), température de couleur (chaude ou froide), intensité, ombres, éblouissement et superposition des lumières.

**?** *Quel effet la lumière de cet espace a-t-elle sur mes yeux, mon énergie et mon humeur ?*

## **Son**

Sources de bruit ambiant (circulation, appareils électroménagers, voisins), acoustique (réverbération, son étouffé), sons agréables (nature, musique) et sons gênants.

**?** *L'environnement sonore ici est-il bruyant, discordant ou paisible ?*

## **Toucher et texture**

Textures des surfaces (murs, sol, mobilier), textiles (couvertures, oreillers, tapis) et sensation au toucher des objets que vous manipulez fréquemment.

**?** *Cet espace invite-t-il au toucher et procure-t-il un sentiment de réconfort, ou semble-t-il froid ou rugueux ?*

## **L'odorat**

Les odeurs persistantes (cuisine, produits d'entretien, humidité), les parfums intentionnels (bougies, diffuseurs, plantes) et les parfums naturels.

**?** *Quelle est l'odeur dominante ? Évoque-t-elle un sentiment, positif ou négatif ?*

## Encombrement visuel et stimulation

Nombre d'objets, niveau d'organisation, complexité visuelle (motifs, couleurs) et équilibre entre les espaces vides et les espaces remplis.

? *Mon regard se repose-t-il ici, ou est-il submergé ?*

## Température et qualité de l'air

Température (trop chaud, trop froid, courants d'air), circulation de l'air, fraîcheur et humidité.

? *Cet espace est-il physiquement confortable et permet-il de respirer facilement ?*

## ENREGISTRER VOS OBSERVATIONS



Pour chaque catégorie sensorielle, notez votre réaction émotionnelle et physique immédiate dans cet espace.

Soyez précis. Par exemple: *Le bourdonnement du vieux réfrigérateur me fait serrer les mâchoires, ou Le tapis moelleux près de la fenêtre me détend instantanément.*

# CARTOGRAPHIE DES POINTS CHAUDS ÉMOTIONNELS

## **Examinez vos notes d'audit sensoriel.**

- Identifiez les espaces ou les zones spécifiques au sein de ces espaces qui ont systématiquement déclenché une forte réaction émotionnelle ou physique négative, telle que la tension, l'anxiété, la tristesse, l'irritabilité ou la fatigue.

## ***Il s'agit là de vos points chauds émotionnels potentiels, ou espaces déclencheurs.***

- Identifiez les espaces ou les zones qui ont systématiquement déclenché une forte réaction émotionnelle ou physique positive, telle que le calme, la joie, l'énergie ou la concentration.

## ***Ce sont vos zones de refuge, ou espaces régulateurs.***

- Pourquoi est-ce important?

Il est essentiel de comprendre ces points sensibles, car ce sont les zones où votre cerveau a établi les liens spatio-émotionnels les plus forts, et ces liens peuvent soit favoriser, soit entraver votre bien-être.

# **RÉFLEXION: CARTE DES EMOTIONS ET DE L'ESPACE**

(Imprimez le nombre d'exemplaires de ce modèle dont vous avez besoin.)

**Chambre**

**La première émotion ressentie**

**Sensation physique**

**Les souvenirs que cela déclenche**

# MODULE 2 : DESIGN POUR LA GUÉRISON. STRATEGIES POUR DES EMPREINTES ÉMOTIONNELLES SPECIFIQUES

Maintenant que nous comprenons comment le cerveau associe les émotions et la mémoire à un lieu, et que vous avez commencé à cartographier le paysage émotionnel de votre propre maison, nous pouvons explorer comment certaines expériences de vie s'impriment souvent dans nos intérieurs.

Plus important encore, nous pouvons découvrir comment y répondre par un aménagement conscient, fondé sur les connaissances du fonctionnement du cerveau.

Cette section vous aidera à reconnaître les thèmes émotionnels courants qui peuvent se trouver dans nos espaces, et vous fournira les stratégies nécessaires pour répondre à ces besoins spécifiques.

Notre objectif est d'apaiser et de créer des environnements bienveillants.

# DEUIL ET PERTE : PRESERVER LA MÉMOIRE AVEC COMPASSION

## LES EMPREINTES

Les pièces où nous avons vécu un deuil, où se sont déroulées des vies partagées, ou encore où un proche a passé ses derniers instants, restent souvent chargées d'émotion. Elles peuvent donner l'impression d'être figées dans le temps ou imprégnées d'un profond sentiment d'absence. Les objets ayant appartenu à ce proche peuvent revêtir une intense charge émotionnelle.

## LE POURQUOI (NEUROSCIENCES)

Ces lieux sont étroitement liés au traumatisme ou à la profonde tristesse liée à la perte dans la cartographie spatio-émotionnelle du cerveau (la connexion amygdale-hippocampe).

Les rencontrer réveille la douleur de l'absence. L'objectif est de processus ce deuil et de créer de nouvelles associations, plus douces, tout en honorant la mémoire.

## RECADRAGE DU DESIGN

Vous n'effacez pas vos souvenirs. Vous créez un espace pour que ces souvenirs s'adoucissent, en intégrant le passé dans l'histoire de votre vie présente.

# QUOI ESSAYER

- **Remplacez les ombres dures ou stagnantes par une lumière douce, indirecte et nuancée.**

**Justification neurologique:** un éclairage agressif peut stimuler le système nerveux sympathique. Une lumière douce et chaleureuse favorise un sentiment de calme et de sécurité, régulant ainsi le système nerveux dans un espace auparavant associé à la détresse.

- **Introduisez un objet sensoriel choisi avec soin, doux et doté d'une nouvelle signification émotionnelle réconfortante.**

**Justification neurologique:** comme dans l'exemple de la couverture, une texture, une couleur ou un objet choisi intentionnellement fournit un nouveau point d'ancrage sensoriel traité par le cortex somatosensoriel, ajoutant une dimension positive à l'espace.

- **Ajoutez un élément naturel, même une petite plante ou un élément naturel.**

**Justification neurologique:** les principes du design biophilique montrent que le contact avec la nature réduit les hormones du stress telles que le cortisol et favorise un sentiment de calme et de régénération.

- **Créez un espace de mémoire évolutif.**

**Justification neurologique:** cela fournit un contexte circonscrit pour la récupération de la mémoire (hippocampe), empêchant ainsi les déclenchements diffus (amygdale). Permettre à cet espace d'évoluer favorise le traitement et l'intégration grâce à la neuroplasticité.

- **Ajoutez de nouvelles expériences positives à l'espace.**

**Justification neurologique:** cela favorise la reconsolidation de la mémoire, aidant le cerveau à former de nouvelles associations plus douces avec la mémoire spatiale existante.

# **DIVORCE OU SÉPARATION : REPRENEZ LE CONTRÔLE DE VOTRE HISTOIRE**

## **LES EMPREINTES**

Un espace partagé peut rapidement devenir un lieu inconnu, et même aliénant.

La maison que vous avez contribué à construire résonne désormais des routines communes, des conflits et de la douleur de la séparation. Vous pouvez vous sentir perdu ou ne plus savoir quelle place vous occupez entre ces murs mêmes où vous vivez.

## **LE POURQUOI (NEUROSCIENCES)**

La carte spatiale du cerveau est indissociable de l'identité commune et des relations. L'espace constitue le contexte relationnel dans le processus d'encodage du cerveau.

Se séparer de quelqu'un implique de se détacher de son identité spatiale. Cela peut entraîner une dissonance et déclencher des sentiments liés à la fin de la relation.

## **RECADRAGE DU DESIGN**

Il s'agit ici question de propriété. Il s'agit de faire de votre maison le reflet de votre identité actuelle et de stimuler la capacité de votre cerveau à tracer de nouvelles voies.

# QUOI ESSAYER

- **Repositionnez vos meubles pour créer une nouvelle perspective spatiale**

**Justification neurologique:** modifier la carte spatiale et les repères visuels auxquels votre cerveau est habitué signale subtilement un changement et brise les anciennes associations. Cela modifie physiquement votre perspective au sein de l'espace.

- **Retirez ou rangez consciemment les objets symboliques liés à votre couple qui déclenchent de la douleur.**

**Justification neurologique:** cela réduit la fréquence à laquelle vous êtes confronté(e) à des repères visuels liés à des souvenirs douloureux, ce qui diminue l'activation de l'amygdale.

- **Reprenez activement possession de votre chambre : introduisez de nouveaux draps, textures, couleurs et éclairages qui reflètent authentiquement qui vous êtes aujourd'hui, et non le passé partagé.**

**Justification neurologique:** ces stimuli sensoriels très personnels créent de nouvelles associations positives fortes traitées par le cerveau, renforçant votre identité individuelle au sein de l'espace et tirant parti de la neuroplasticité pour établir de nouveaux liens spatio-émotionnels.

- **Redéfinissez un espace auparavant partagé pour l'adapter à vos besoins ou à vos passions.**

**Justification neurologique:** cela modifie la fonction de l'espace, fournissant au cerveau des repères contextuels entièrement nouveaux et perturbant les anciens schémas de rappel des souvenirs.

# RÉTABLISSEMENT APRÈS UNE MALADIE OU UNE BLESSURE: CONCEVOIR POUR FAVORISER LA RÉSILIENCE

## LES EMPREINTES

La douleur chronique, une blessure ou une convalescence prolongée modifient notre façon de bouger, de ressentir les choses et d'utiliser notre corps. Notre domicile devient alors associé à des limitations physiques, à de la frustration ou à un sentiment de vulnérabilité.

## LE POURQUOI (NEUROSCIENCES)

Le cerveau enregistre l'expérience physique de la douleur et des limitations dans un contexte spatial. Les zones où la douleur était intense ou où les mouvements étaient difficiles s'associent à des états physiques et émotionnels négatifs.

Pour favoriser le rétablissement, il faut créer un environnement qui minimise les facteurs de stress et favorise activement le bien-être physique et mental.

## RECADRAGE DU DESIGN

La guérison n'est pas seulement une question interne. Elle est aussi une question d'espace.

Le design fait partie intégrante de votre arsenal de bien-être, en soutenant la capacité de votre corps à se régénérer et à s'adapter.

.

# QUOI ESSAYER

- **Dégager les passages permet de faciliter les déplacements en toute sécurité.**

**Justification neurologique:** cela réduit la charge cognitive liée au contournement des obstacles et minimise la réponse du système d'alerte du cerveau (l'amygdale) face à des menaces physiques potentielles, comme les chutes ou les chocs.

- **Créer des coins ou des zones de repos visuellement apaisantes et physiquement accessibles.**

**Justification neurologique:** Cela offre un espace sûr et confortable qui active le système nerveux parasympathique, favorisant ainsi le repos et réduisant la réponse physiologique au stress associée à la douleur ou à la fatigue.

- **Optez pour des tons stabilisants et apaisants, ainsi que pour des tissus doux et agréables au toucher.**

**Justification neurologique:** Les couleurs apaisantes réduisent le stress visuel, tandis que les textures douces fournissent des stimuli sensoriels réconfortants traités par le cortex somatosensoriel, favorisant ainsi la relaxation et réduisant la perception de menace par le cerveau.

- **Optimisez l'éclairage pour assurer confort et fonctionnalité.**

**Justification neurologique:** Cela réduit la fatigue visuelle et oculaire, minimisant ainsi un facteur de stress courant qui peut exacerber les sensations de malaise. Un éclairage adapté aux activités de récupération, comme la lecture d'instructions, favorise les fonctions cognitives.

- **Intégrez une vue sur la nature.**

**Justification neurologique:** Contempler la nature ou intégrer des éléments naturels régule directement le système nerveux, réduisant les hormones du stress telles que le cortisol et induisant un état de calme (activation parasympathique).

# LES TRANSITIONS DE LA VIE : DEMÉNAGEMENT, DÉPART DES ENFANTS ET NOUVEAUX DÉPARTS

## LES EMPREINTES

Lorsqu'on déménage, on laisse derrière soi la carte spatiale et émotionnelle familière de son ancien logement. Le nid vide confère aux pièces familières un sentiment de vide.

Tout nouveau départ important bouleverse vos habitudes quotidiennes et la perception que vous avez de vous-même dans votre espace, laissant souvent des échos émotionnels de ce qui a été.

## LE POURQUOI (NEUROSCIENCES)

Le cerveau s'appuie sur des repères spatiaux familiers pour éprouver un sentiment de sécurité et de prévisibilité. Les nouveaux espaces nécessitent la construction de nouvelles cartes spatiales et de nouvelles associations émotionnelles.

L'absence d'éléments ou de personnes familiers déclenche une réaction du cerveau face au changement et à la perte potentielle.

## RECADRAGE DU DESIGN

Votre espace peut évoluer avec vous, vous aidant à créer de nouveaux repères et points d'ancrage émotionnels pour le prochain chapitre, plutôt que de vous définir uniquement par le passé.

# QUOI ESSAYER

- **Reprenez à zéro en vous concentrant sur un seul espace, comme un bureau, un coin lecture ou une table à manger, afin de vous l'approprier pleinement dans cette nouvelle étape.**

**Justification neurologique:** cela vous offre un point d'ancrage gérable pour créer un nouveau repère spatio-émotionnel (hippocampe et amygdale) qui reflète votre identité et vos objectifs actuels.

- **Introduisez un arôme pour réinitialiser en douceur vos souvenirs ou créer un nouvel ancrage.**

**Justification neurologique:** le lien direct entre le système olfactif et l'amygdale ainsi que l'hippocampe fait de l'odeur un outil puissant pour créer de nouvelles associations émotionnelles ou pour modifier en douceur les anciennes dans un nouveau contexte. Essayez la lavande, les agrumes, le cèdre ou un nouveau parfum que vous appréciez.

- **Encadrez une photo ou une note qui symbolise ce qui vous attend, et non ce qui est derrière vous, puis placez-la bien en évidence.**

**Justification neurologique:** cela crée un repère visuel qui concentre l'attention du cerveau sur les possibilités et les aspirations futures, favorisant ainsi la motivation et les connexions neuronales tournées vers l'avenir.

- **Intégrez délibérément des objets ou des couleurs qui représentent votre nouvelle identité ou vos nouveaux objectifs.**

**Justification neurologique:** Cela renforce votre sentiment d'identité en évolution au sein de l'espace, favorisant l'adaptation du cerveau à cette nouvelle phase de vie.

# AIDE-MÉMOIRE INTERVENTION

## GUIDE RAPIDE : CONCEVOIR DES INTERVENTIONS EN FONCTION DES BESOINS ÉMOTIONNELS

Utilisez ce document comme référence rapide pour établir un lien entre les états émotionnels, les besoins et les stratégies de conception adaptées.

Si l'ambiance ou l'atmosphère d'une pièce est avant tout	L'objectif de design est	Principe de neuropsychologie à exploiter	Interventions concrètes en matière de design (exemples)
Lourd, triste, en deuil	Intégrer la mémoire en douceur	Reconsolidation de la mémoire, régulation de l'amygdale	Un coin dédié au souvenir, de nouveaux éléments de confort, une réutilisation en douceur
Tendu, anxieux, en insécurité	Pour favoriser la sécurité et le contrôle	Régulation de l'amygdale, régulation du système nerveux	Visibilité dégagée, points d'accès sécurisés, ancrage sensoriel
Accablant, chaotique	Pour promouvoir le calme et la clarté	Réduire la charge cognitive et l'activation du système parasympathique	Désencombrement, espaces bien délimités, repos visuel
En stagnation, en manque d'énergie	Pour favoriser la nouveauté et la fluidité	Relâchement de dopamine, neuroplasticité	Réaménagement, nouveau point focal, voies dégagées
Se sentir perdu ou dans le doute (identité)	Pour refléter qui vous êtes aujourd'hui	Construction de l'identité, capacité d'agir	Personnalisation, expression de ses passions, création d'un espace qui me ressemble
Fatigué, épuisé	Pour soutenir la restauration	Activation du système parasympathique, réduction de la charge allostatique	Des textures apaisantes, un éclairage chaleureux, des espaces calmes

# MODÈLE DE MOODBOARD

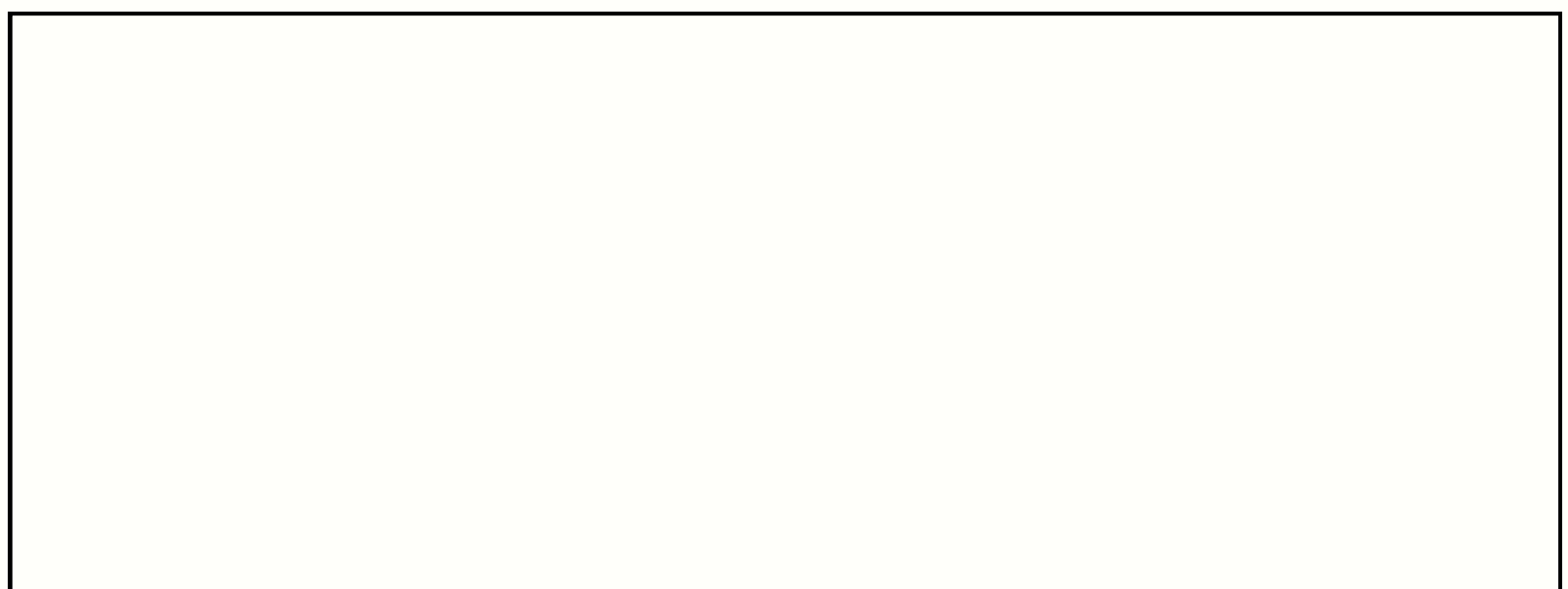
## IMPRIMABLES ET PERSONNALISABLES EN FONCTION DE CHAQUE ÉMOTION OU BESOIN

Imprimez autant d'exemplaires de ce modèle que nécessaire pour chaque émotion et chaque besoin dans le cadre de votre activité.

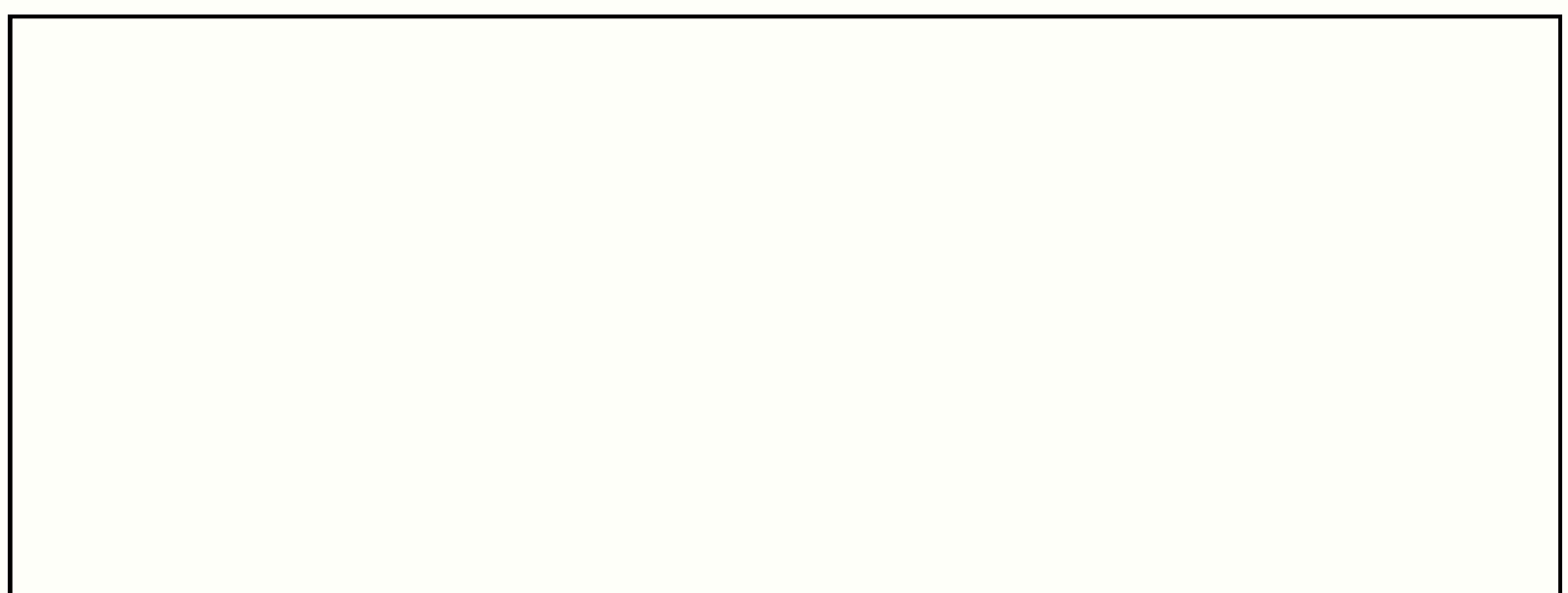
**CONCEVOIR MON**

**SANCTUAIRE**

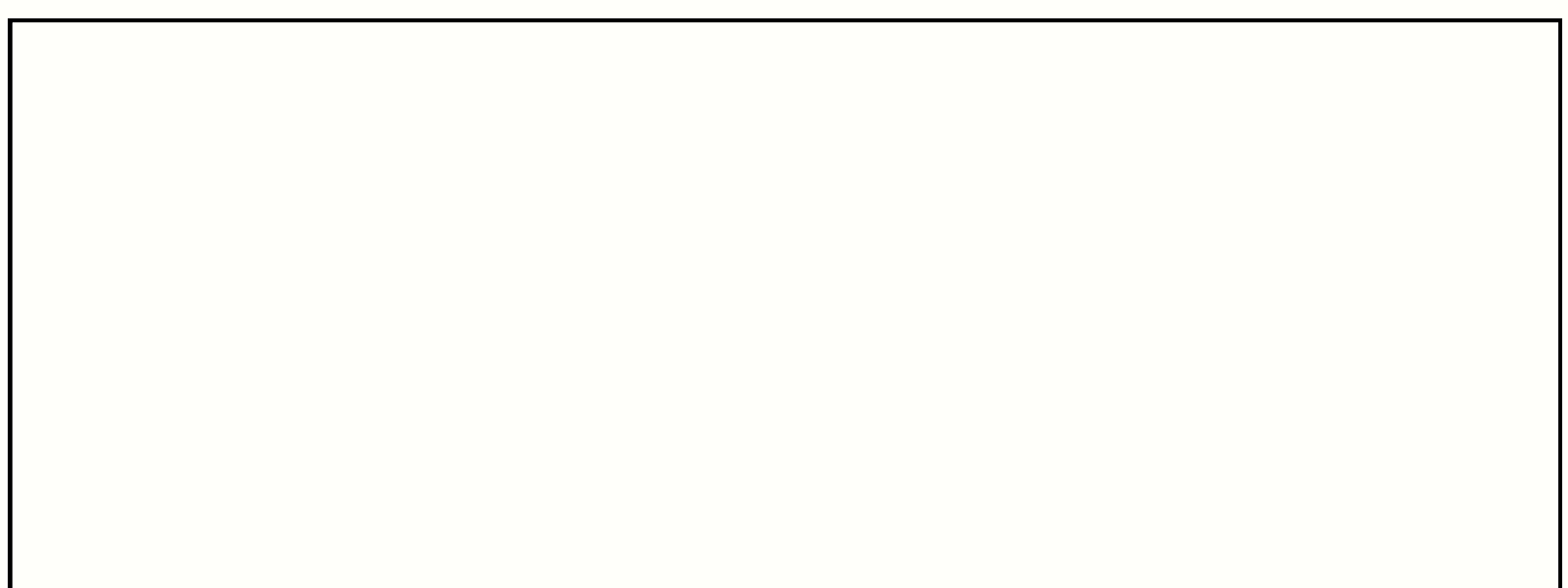
Émotion/Objectif



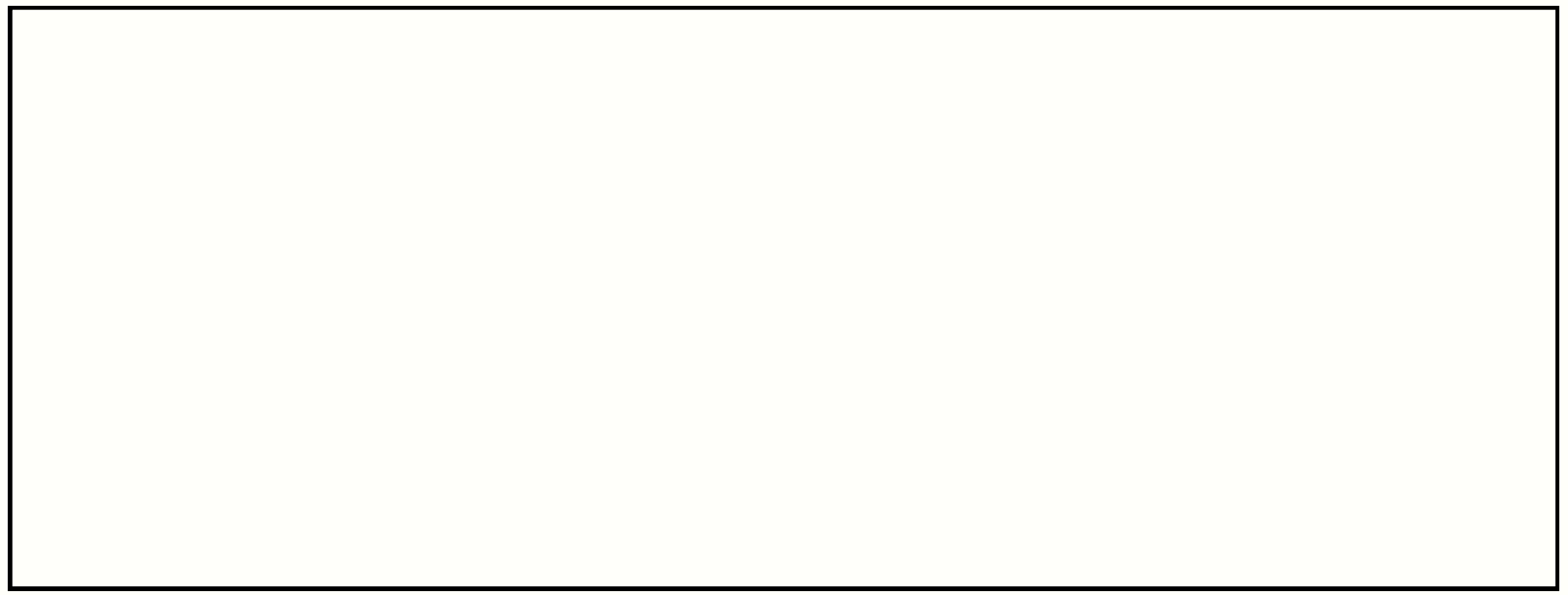
L'envie de Créer



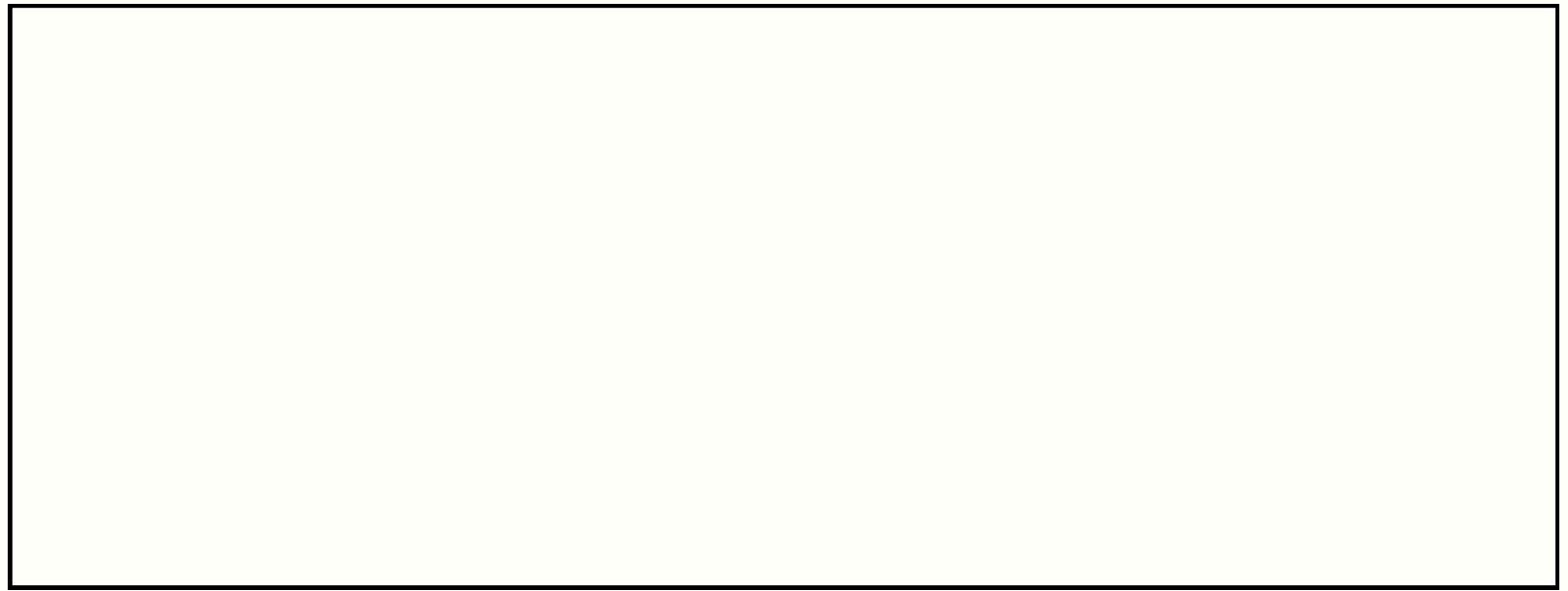
Palette de Couleurs



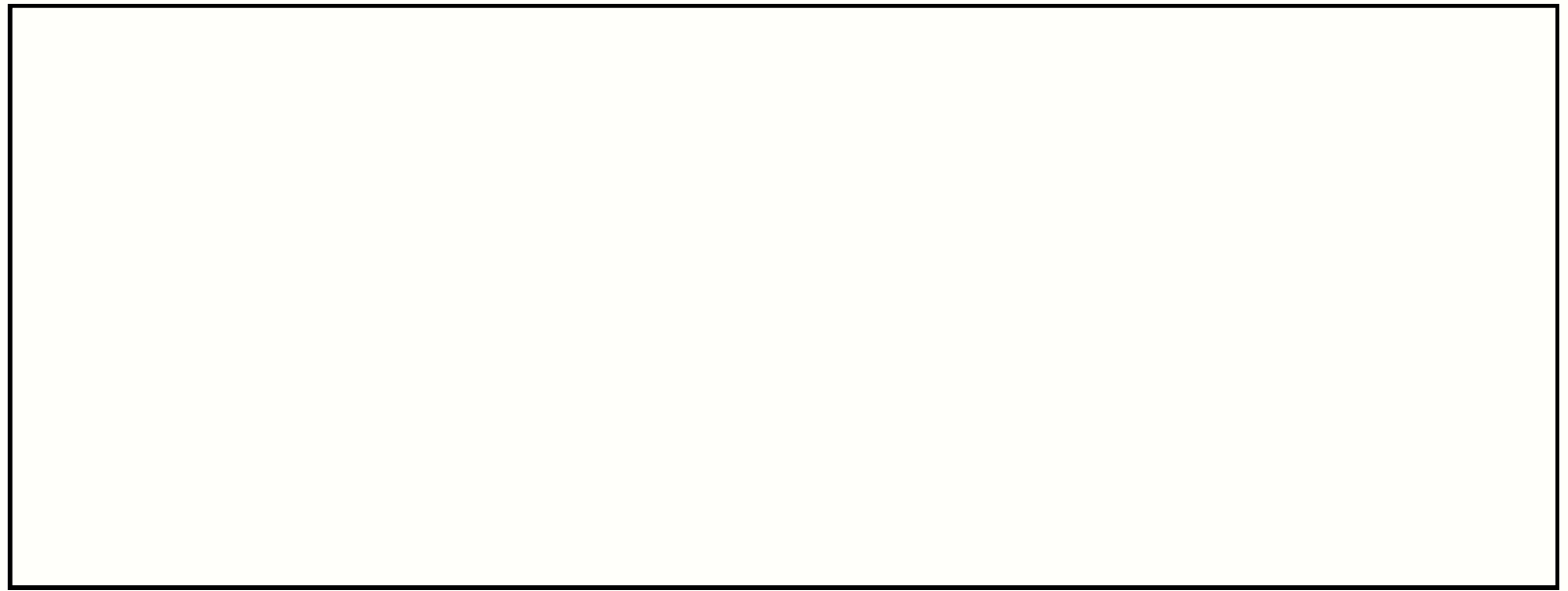
Textures Clés



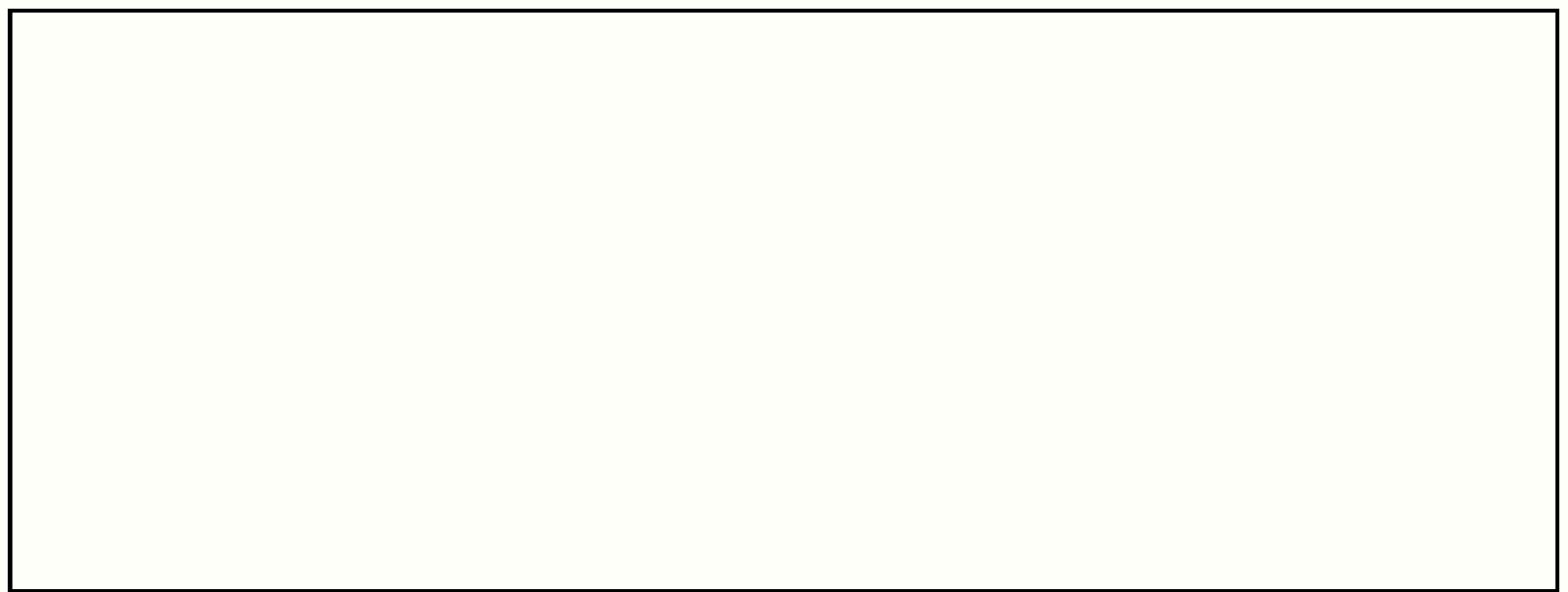
Idées D'éclairage



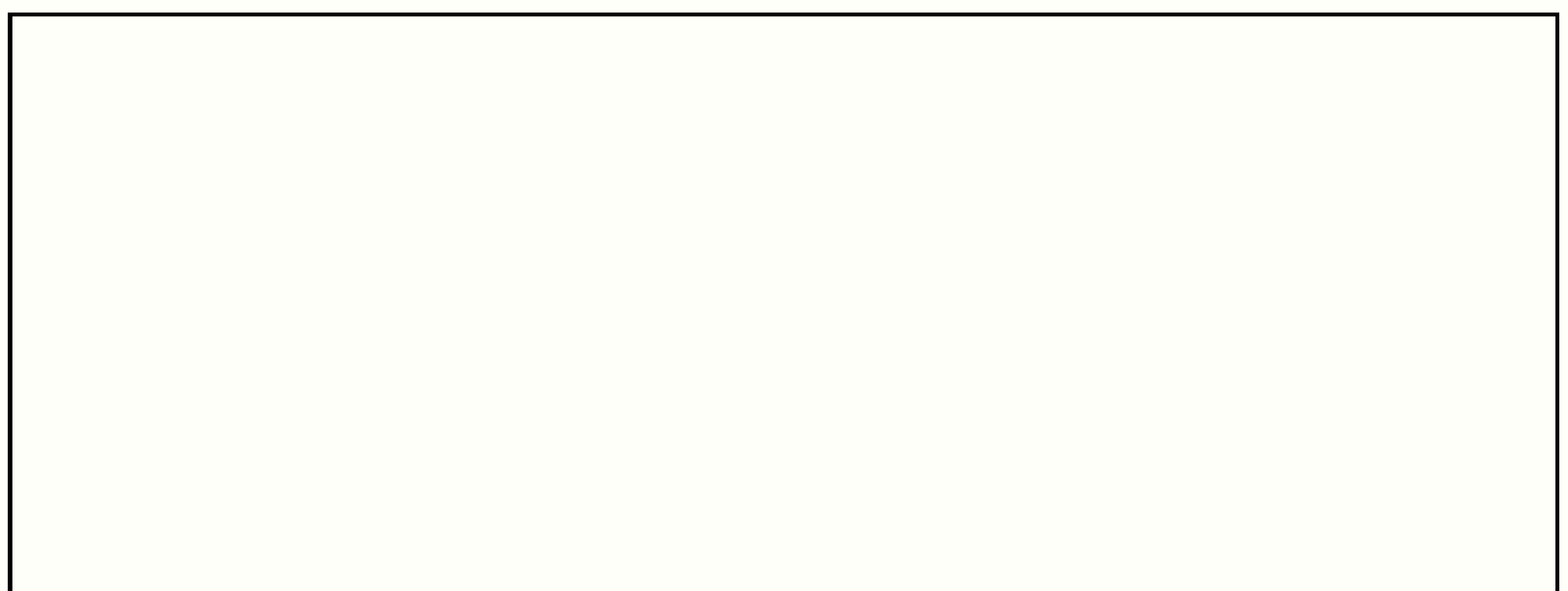
Styles des Meubles



Idées D'accessoires



Ambiance Générale





Cette carte est un document évolutif.

Abordez ce processus avec douceur, surtout si des émotions difficiles surgissent.

Cette prise de conscience est puissante, et elle constitue la première étape essentielle pour décider comment vous souhaitez réécrire l'histoire émotionnelle de votre maison.

Vous avez désormais compris comment certaines expériences de vie s'impriment dans nos espaces, et comment le design peut être utilisé pour aborder ces empreintes avec bienveillance plutôt que de les éviter. Le module 3 rassemble ces éléments dans un cadre pratique et reproductible que vous pouvez appliquer pièce par pièce, en commençant par l'espace qui a le plus besoin de votre attention.



# MODULE 3: UNE GUERISON ÉTAPE PAR ÉTAPE GRACE AU DESIGN.

Vous avez désormais compris les principes scientifiques, cartographié le paysage émotionnel de votre intérieur et exploré des stratégies sur mesure.

Revenez en arrière, relisez et retravaillez les sections précédentes autant de fois que nécessaire. Cela vous aidera à bien assimiler le contenu et à réagir de manière plus instinctive. Je vous le recommande vivement.

Maintenant, rassemblons tout cela dans un cadre pratique. Ce module vous propose un processus étape par étape pour passer de la prise de conscience émotionnelle à la mise en œuvre de changements de conception puissants et adaptés au fonctionnement du cerveau dans votre espace de vie.

Souvenez-vous qu'il s'agit d'un processus de superposition et d'intention, et non d'une refonte complète.

# ÉTAPE 1: BILAN SENSORIEL ÉCOUTEZ LE LANGAGE DE VOTRE MAISON.

## OBJECTIF

Évaluez de manière objective et subjective l'environnement sensoriel d'un espace et identifiez les stimuli que votre cerveau analyse.

## MÉTHODE

Consacrez un moment, ne serait-ce que cinq à dix minutes, à l'espace sur lequel vous souhaitez intervenir. Laissez vos sens s'exprimer sans porter de jugement. Utilisez la liste de contrôle détaillée ci-dessous pour vous guider dans vos observations.

## ACTION

Notez les particularités de chaque catégorie sensorielle. Quelle impression cet espace vous procure-t-il au niveau de vos sens ?

# LISTE DE CONTRÔLE IMPRIMABLE

## GUIDE POUR L'ÉVALUATION

### SENSORIELLE

#### • Éclairage

##### Source lumineuse principale

- Naturelle
- Artificielle
- Mixte

##### Types d'éclairage artificiel

- Éclairage général
- Éclairage de travail
- D'accent

##### Température de couleur

- Chaude
- Froid

##### Impression lumineuse

- Intense
- Douce
- Trop forte
- Trop faible

##### Comment la lumière vous fait-elle vous sentir ici?

- Énergie
- Fatigue
- Irritation
- Calme

##### Facteurs déclencheurs liés à la lumière

- Bourdonnement
- Éblouissement
- Scintillement

## • Son

### **Bruits dominants**

- Circulation
- Personnes
- Appareils électroménagers
- Silence

### **Acoustique**

- Réverbérant
- Étouffé
- Clair

### **Comment vous sentez-vous ici à cause du bruit?**

- Stressé
- Calme
- Distrain
- Serein

### **Déclencheurs sonores spécifiques**

## • Toucher et texture

### Textures dominantes

- Douce
- Dure
- Lisse
- Rugueuse
- Froide
- Chaude

### Présence de textures rassurantes

- Oui
- Non

### Si oui, précisez

### Présence de textures dérangementantes

- Oui
- Non

### Si oui, précisez

### Comment cette texture vous fait-elle vous sentir ici?

- Réconforté
- Anxieux
- Détendu
- Irrité

## • Odeur

### **Senteurs dominantes**

- Cuisine
- Nettoyage
- Naturelles
- Artificielles
- Rancides
- D'humidité

### **Senteurs agréables**

- Oui
- Non

### **Si oui, précisez**

### **Senteurs désagréables**

- Oui
- Non

### **Si oui, précisez**

### **Comment cette odeur vous fait-elle vous sentir ici?**

- Calme
- Agité
- Nostalgique
- Mal à l'aise

### **Déclencheurs olfactifs spécifiques**

- Parfum
- Produit d'entretien chimique
- Autre

## • **Encombrement visuel et stimulation**

### **Impression visuelle générale**

- Chaotique
- Encombrée
- Ordonné
- Minimaliste

### **Nombre d'éléments visibles**

- Beaucoup
- Modéré
- Peu

### **Les surfaces sont-elles dégagées?**

- En grande partie
- En partie
- Pas du tout

### **Y a-t-il des zones qui semblent oppressantes à regarder?**

- Oui
- Non

### **Si oui, précisez**

### **Comment vous sentez-vous face à cette stimulation visuelle?**

- Oppressé(e)
- Concentré(e)
- Agité(e)
- Calme

## • **Température et Qualité de L'air**

### **Température**

- Trop froid
- Trop chaud
- Parfait
- Il y a des courants d'air

### **Qualité de l'air**

- Frais
- Vicié

**Problèmes spécifiques liés à la température ou à l'air (par exemple, courant d'air froid près de la fenêtre)**

**Comment vous sentez-vous ici en raison de la température ou de l'air?**

- À l'aise
- Agacé(e)
- Apathique

**Humeur générale : quel est le sentiment qui domine le plus dans cet espace ?**

# ÉTAPE 2: IDENTIFIER LES DECLENCHEURS EMOTIONNELS ET LES POINTS D'ANCRAGE. CREER UN LIEN CONSCIENT ENTRE LE CERVEAU ET L'ESPACE.

## OBJECTIF

Pour associer vos observations sensorielles objectives de l'étape 1 aux réactions émotionnelles subjectives que vous avez cartographiées dans la section 1.

## METHODE

Consultez les résultats de votre **audit sensoriel** et votre **carte des émotions** pour cet espace.

## ACTION

- **Identifiez vos déclencheurs.** Sur la base de votre analyse, quels éléments sensoriels spécifiques de cet espace, comme la lumière crue du plafond, le coin encombré ou le bruit qui résonne, semblent être liés aux sentiments négatifs que vous avez notés? Ce sont vos principaux déclencheurs environnementaux.
- **Identifiez ensuite vos points d'ancrage.** Quels signaux sensoriels ou objets spécifiques de cet espace sont liés aux sentiments positifs que vous avez notés? Ce sont vos points d'ancrage environnementaux de confort ou de joie.
- **Identifiez les dissonances.** En quoi l'environnement sensoriel semble-t-il en décalage avec le sentiment que vous souhaitez associer à cet espace?

# ÉTAPE 3: CARTOGRAPHIE DES EMOTIONS + PLANIFICATION

## DÉFINIR UN OBJECTIF ADAPTÉ À VOTRE FONCTIONNEMENT CÉRÉBRAL

### OBJECTIF

Définissez la tonalité émotionnelle et la fonction souhaitées pour l'espace, en vous basant sur votre analyse et votre réflexion.

### METHODE

Utilisez l'outil de planification simple qui se trouve à la page suivante, ou une feuille de papier, pour définir clairement vos objectifs pour cet espace.

### ACTION

- **Définissez l'émotion que vous souhaitez susciter.** Qu'il s'agisse d'apaiser un deuil, de trouver le calme après le travail ou de favoriser la concentration, quelle ambiance émotionnelle spécifique souhaitez-vous que cet espace dégage? Pensez à des mots tels que paix, sécurité, énergie, confort ou clarté.
- **Définissez ensuite la fonction souhaitée.** Comment souhaitez-vous utiliser cet espace pour favoriser votre bien-être? Par exemple : lire, se reposer, travailler, socialiser ou réfléchir.
- **Brainstormez des idées d'aménagement.** En fonction du sentiment et de la fonction souhaités, ainsi que des stratégies des Modules 2 et 3, réfléchissez à des idées de conception qui vous aideront à atteindre cet objectif.

Réfléchissez aux déclencheurs que vous devez traiter et aux ancrages que vous pouvez renforcer.

# TABLEAU D'HUMEUR + MODÈLE DE PLANIFICATION

Choisissez une pièce ou un espace bien défini de votre maison sur lequel vous concentrer. Passez quelques minutes au calme dans cet espace, en observant les sensations qu'il vous procure. Remplissez ensuite les rubriques ci-dessous.

Imprimez plusieurs exemplaires de ce modèle ou utilisez un cahier dédié pour consigner votre projet.

## SECTION 1: L'ESPACE AUJOURD'HUI

**Sur quelle pièce ou quelle zone dois-je me concentrer?**

**Quels sont les principaux sentiments que je ressens actuellement dans cet espace?** (par exemple : stressé, calme, fatigué, concentré, anxieux, serein, dépassé)

**Quels sont, selon vous, les éléments de cet espace qui semblent contribuer à ces sensations?**

(Pensez à des aspects sensoriels concrets: l'éclairage, les sons, les textures, les odeurs, le degré d'encombrement et l'agencement)

**Lumière** \_\_\_\_\_

**Son** \_\_\_\_\_

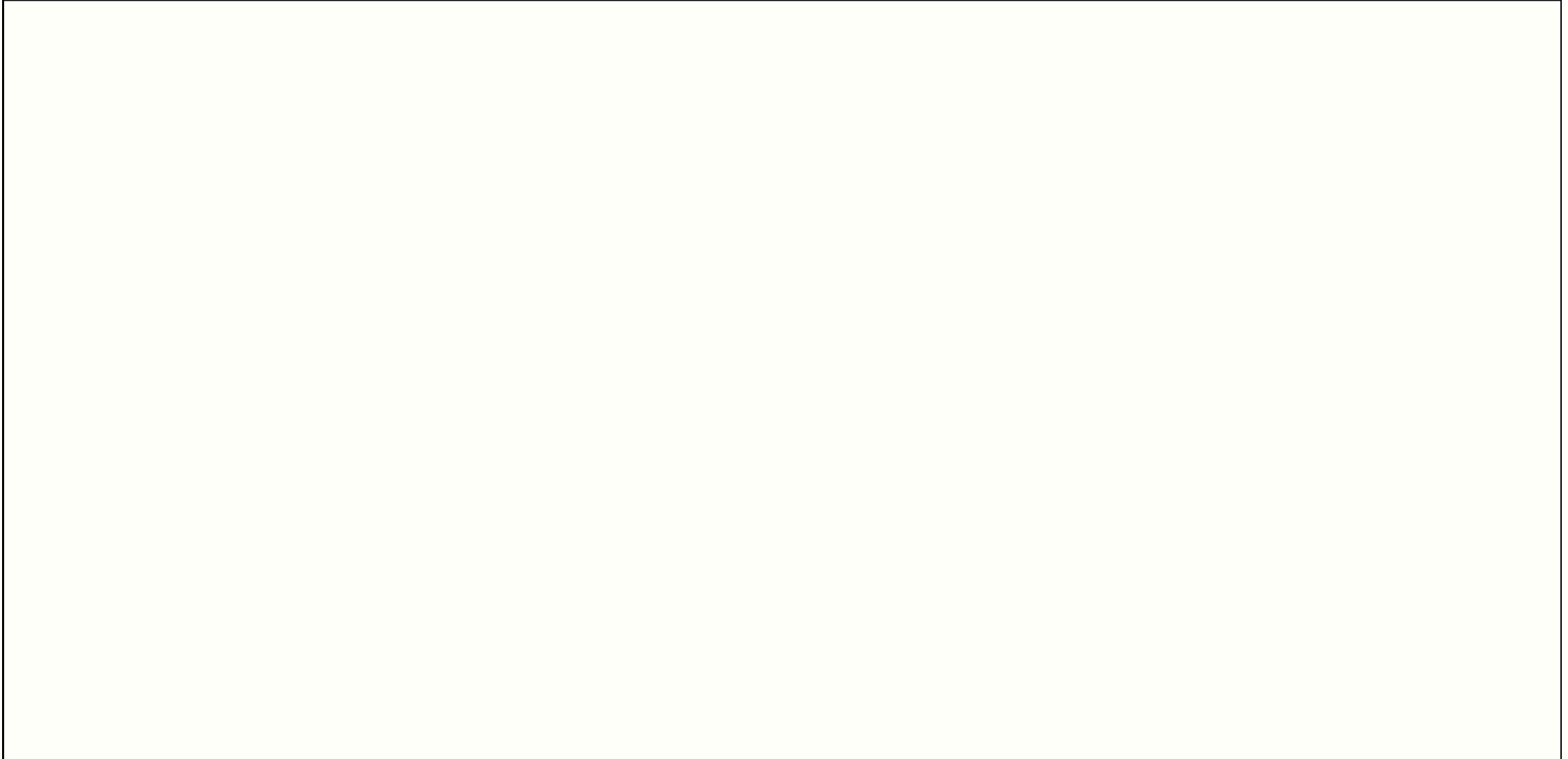
**Toucher/Texture** \_\_\_\_\_

**Odeurs** \_\_\_\_\_

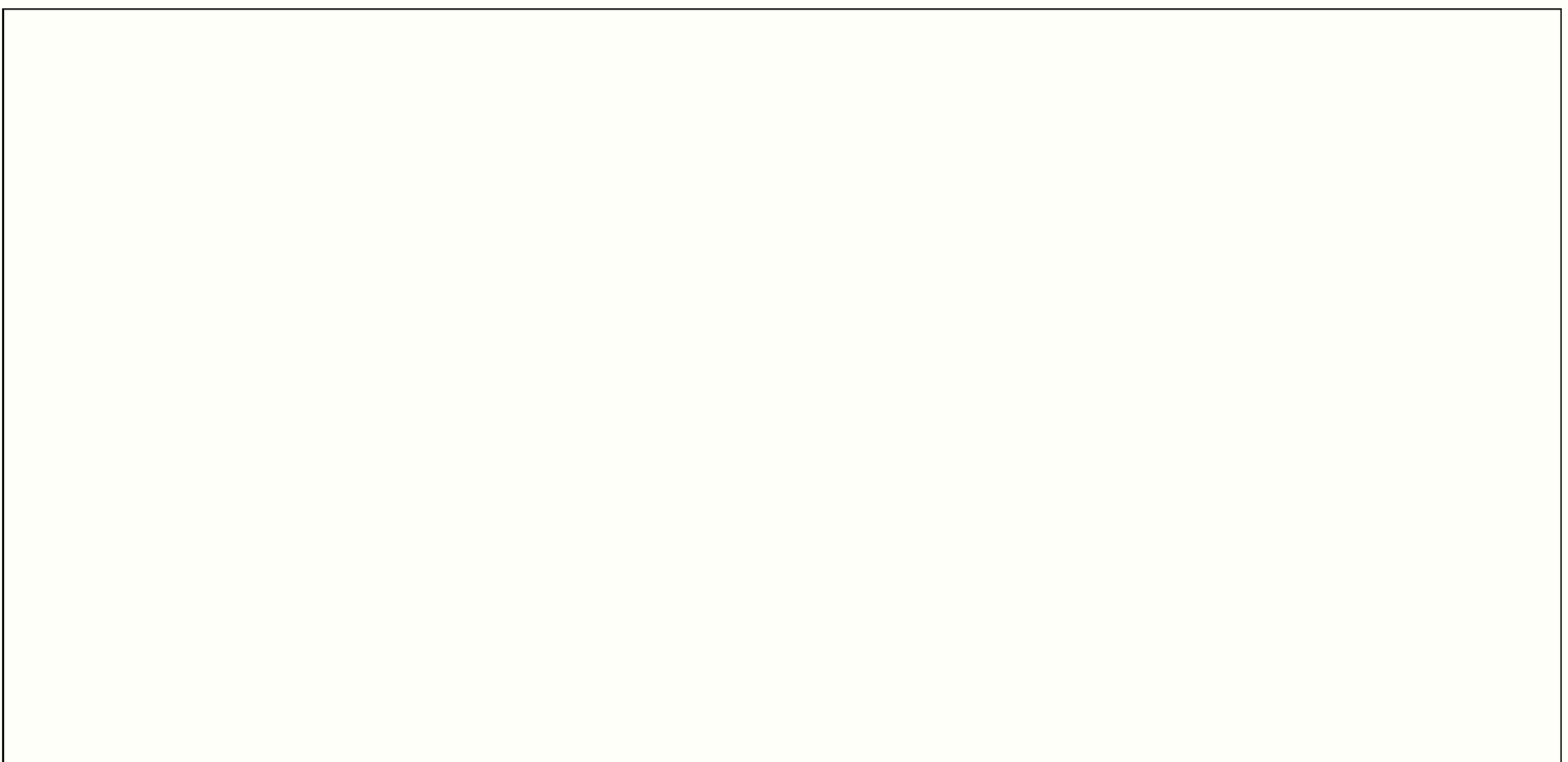
**Éléments visuels** \_\_\_\_\_

## **SECTION 2: MA VISION POUR CET ESPACE**

**Quelles sensations aimerais-je que cet espace suscite?** (par exemple: apaisant, dynamique, serein, propice à la concentration, chaleureux, rassurant)



**Quel objectif ou quelle habitude en matière de bien-être ce sentiment souhaité pourrait-il favoriser?** (par exemple: mieux dormir, être plus concentrer, lire au quotidien, se sentir plus détendu, réduire le stress)



## **SECTION 3 : QUELQUES MESURES SIMPLES POUR COMBLER LE FOSSE**

Sur la base des Sections 1 et 2, citez une à trois petites mesures concrètes que vous pouvez mettre en œuvre dans ce domaine pour vous rapprocher du sentiment que vous souhaitez ressentir?


**Action 1: Quels changements concrets puis-je apporter au niveau des aspects sensoriels ou d'aménagement ?**

**Pourquoi cela pourrait être utile** (par exemple: une lumière plus douce apaise le système nerveux )

**Action 2 : Quels changements spécifiques puis-je apporter au niveau des aspects sensoriels ou de l'aménagement?**

**Pourquoi cela est utile**

**Réflexion (facultative): qu'est-ce que cela me fait d'apporter ces petits changements ?**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a reflective response to the question above.

# ÉTAPE 4: METTRE EN ŒUVRE DE MANIÈRE INTENTIONNELLE OPÉRER LE CHANGEMENT, RÉÉCRIRE L'HISTOIRE

## OBJECTIF

Pour apporter des changements intentionnels à la conception, il faut commencer modestement, observer les effets et renforcer la capacité d'adaptation du cerveau.

## METHODE

Choisissez une à trois mesures d'aménagement réalisables en fonction de votre projet. Commencez simplement.

## ACTION

- **Commencez petit à petit.** Il s'agit d'un processus consistant à accumuler de nouvelles expériences positives, et non pas d'un remaniement complet.
- **Focussez sur l'impact sensoriel.** Utilisez des matériaux naturels comme le bois, le lin ou la laine, qui offrent souvent des textures apaisantes et des effets visuels calmants.
- **Ajustez l'éclairage.** Remplacez les lumières du plafond trop intenses par des lampes équipées d'ampoules à la lumière chaude afin de créer des zones d'éclairage plus douces, en particulier dans les espaces dédiés à la détente.
- **Intégrez des textures choisies avec soin.** Ajoutez un plaid moelleux, un tapis réconfortant ou des coussins doux dans les espaces où vous recherchez le confort.

- **Évitez l'encombrement visuel.** Dégagez une surface et maintenez-la dégagée pour observer l'impact de cette simplicité visuelle sur votre état d'esprit.
- **Accrochez ou encadrez des objets qui évoquent de nouvelles associations guérissantes.** Ajoutez des œuvres d'art ou des photos qui représentent l'espoir, la paix ou votre avenir.
- **Apportez des changements en pleine conscience.** Lorsque vous mettez en œuvre un changement, faites une pause et observez l'atmosphère qui règne dans l'espace. Prenez conscience de cette transformation.



N'oubliez pas que chaque changement correspond à la création d'un nouveau souvenir.

Vous fournissez ainsi de nouvelles informations sensorielles et spatiales à votre cerveau, ce qui vous permet de construire une nouvelle relation avec cet espace.

# SECTION 4: HOMMAGE VS LIBERATION TRAVERSER LA MÉMOIRE À TRAVERS LE DESIGN

Lorsque vous vous engagez dans votre espace, vous rencontrez des objets et des lieux qui revêtent une grande importance émotionnelle.

Certains sont des ancrages de souvenirs précieux, tissés dans la belle tapisserie de votre vie. D'autres peuvent être des déclencheurs, subtils ou non, liés à des expériences douloureuses.

Cette section vous aidera à naviguer dans ce paysage nuancé, à comprendre ce que vous portez en vous à travers votre espace et à faire des choix conscients quant à ce qu'il faut honorer, intégrer différemment ou lâcher en douceur pour créer de l'espace pour votre guérison et votre épanouissement.

## **Focus:**

- Développer une approche réfléchie pour évaluer les objets chargés de valeur sentimentale et émotionnelle.
- Faire des choix délibérés quant à ce qu'il faut conserver, comment les mettre en valeur et ce dont il faut se séparer.
- Comprendre l'impact émotionnel et neurologique de ces choix.

Certaines choses, nous les gardons parce qu'elles ont une valeur sentimentale. D'autres, nous les gardons sans nous demander ce qu'elles représentent, ni pourquoi nous continuons à les garder.

Posons-nous la question dès maintenant.

# MON CAHIER D'EXERCICES: MEMOIRE ET SIGNIFICATION.

## INSTRUCTIONS

Utilisez ces indications pour réfléchir aux objets ou aux pièces de votre maison qui ont une grande valeur sentimentale. Soyez honnête et indulgent envers vous-même.

## PARTIE 1 : IDENTIFIER LES OBJETS CHARGÉS D'ÉMOTION.

- Parcourez votre maison à la recherche d'objets qui suscitent immédiatement en vous une émotion forte (positive ou négative). Listez-les.
- Choisissez un objet sur lequel vous allez vous concentrer maintenant. Décrivez-le.
- Quelle est la émotion immédiate que cet objet vous inspire? Par exemple: joie, tristesse, culpabilité, paix, anxiété.
- Quel souvenir ou quelle personne est le plus étroitement lié à cet objet?

## PARTIE 2: COMPRENDRE L'HISTOIRE DE L'OBJET

- Que représente-t-il pour vous ou dans votre histoire? Par exemple, une relation, une période particulière ou une partie de votre identité.
- Quel sentiment suscite-t-il aujourd'hui dans votre espace? Par exemple: réconfortant, pesant, inspirant, stagnant.
- Cet objet reflète-t-il qui vous êtes aujourd'hui et qui vous deviendrez?  
**(Oui/Non/En partie)**

## **PARTIE 3: FAITES DES CHOIX RÉFLÉCHIS**

- Compte tenu de la charge émotionnelle que vous portez aujourd'hui et de la personne que vous êtes en train de devenir, pensez-vous que cet objet favorise votre guérison et votre bien-être ?

### **Oui/Non/Je ne sais pas.**

- Si oui, comment souhaitez-vous le présenter ou l'intégrer de manière à respecter sa signification tout en l'adaptant à votre vision actuelle de cet espace? Par exemple, dans un lieu de mémoire, dans votre quotidien ou en lieu sûr.

- Si vous ne savez pas ou si vous hésitez, demandez-vous ce qui vous semble le plus juste pour cet objet en ce moment. Vous pouvez choisir l'une des options suivantes: le garder pour l'instant, le ranger hors de vue, l'offrir à quelqu'un qui saura l'apprécier, en faire don ou vous en débarrasser.

# QU'EST-CE QUE VOUS PORTEZ DANS VOTRE ESPACE?

## INSTRUCTIONS

Servez-vous de ces indications pour réfléchir aux éléments ou aux domaines qui sont ressortis de votre audit et de votre cartographie, ou à d'autres qui, selon vous, revêtent une importance émotionnelle particulière.

## OBJETS HÉRITÉS

Des objets hérités, mais auxquels on ne s'est jamais attaché. Sont-ils autant de rappels d'une obligation ou d'un lien?

- **Que représente cet objet? Quelle charge porte-t-il?**

- **Cet objet a-t-il une connotation positive et reflète-t-il qui vous êtes aujourd'hui?**

Si OUI → Gardez  Comment allez-vous le présenter ou l'intégrer?

Si NON → Est-ce que cela porte principalement une connotation négative ou difficile?

→ Si OUI → Conservez-le pour l'instant, mais rangez-le si possible hors de vue.

→ Si NON →

- **Comment s'en libérer?**

Offrez-le à quelqu'un. Faites-en don. Jetez-le en pleine conscience.

# DES CADEAUX QUI ONT DU POIDS

Le fait de donner ou de recevoir était-il lié à des sentiments difficiles?

- **Que représente cet objet? Quelle charge porte-t-il?**

- **Cet objet a-t-il une connotation positive et reflète-t-il qui vous êtes aujourd'hui?**

Si OUI →  Gardez Comment allez-vous le présenter ou l'intégrer?

Si NON → Est-ce que cela porte principalement une connotation négative ou difficile?

→ Si OUI →

→ Si NON →

- **Comment s'en libérer?**

Offrez-le à quelqu'un. Faites-en don. Jetez-le en pleine conscience.

# DES AUTELS INVOLONTAIRES

Des coins qui se sont transformés en autels involontaires. Servent-ils à entretenir le chagrin plutôt qu'à célébrer la vie ?

- **Que représente cet objet? Quelle charge porte-t-il?**

- **Cet objet a-t-il une connotation positive et reflète-t-il qui vous êtes aujourd'hui?**

Si OUI →  Gardez Comment allez-vous le présenter ou l'intégrer?

Si NON → Est-ce que cela porte principalement une connotation négative ou difficile?

→ Si OUI →

→ Si NON →

- **Comment s'en libérer?**

Offrez-le à quelqu'un. Faites-en don. Jetez-le en pleine conscience.

# OBJETS LIÉS AUX CONFLITS PASSÉS

Des objets liés à des conflits ou à des souffrances passés. Ces objets déclenchent-ils une réaction de stress lorsqu'on les voit ?

- **Que représente cet objet? Quelle charge porte-t-il?**

- **Cet objet a-t-il une connotation positive et reflète-t-il qui vous êtes aujourd'hui?**

Si OUI →  Gardez Comment allez-vous le présenter ou l'intégrer?

Si NON → Est-ce que cela porte principalement une connotation négative ou difficile?

→ Si OUI →

→ Si NON →

- **Comment s'en libérer?**

Offrez-le à quelqu'un. Faites-en don. Jetez-le en pleine conscience.

# RITUELS DE LIBÉRATION ET DE COMMÉMORATION

Prendre la décision de garder ou de se libérer est une étape. Le geste en lui-même peut constituer un rituel puissant qui consiste à reconnaître le rôle de l'objet et à redéfinir consciemment sa place dans votre vie.

## LA LIBÉRATION DU SENTIMENT DE GRATITUDE

Prenez l'objet entre vos mains, remerciez-le pour le rôle qu'il a joué et pour les souvenirs qu'il renferme, puis libérez-vous consciemment des associations qu'il suscite.

## L'HISTOIRE DE LA RECONNAISSANCE

Avant de libérer un élément difficile, notez brièvement l'histoire qui s'y rattache, en reconnaissant son impact sans pour autant le laisser contrôler votre présent.

## LE RITUEL DE TRANSFORMATION

Si un objet peut être réutilisé, transformez-le en quelque chose de nouveau. Par exemple, utilisez le tissu de vieux vêtements pour confectionner un nouveau coussin.

## LA BOÎTE AUX SOUVENIRS

Choisissez une jolie boîte. Décorez-la si vous le souhaitez. Remplissez-la d'objets que vous souhaitez conserver mais que vous n'avez pas besoin d'exposer au quotidien, comme des lettres et de petits souvenirs. Elle deviendra ainsi un espace dédié à ces souvenirs.

## LA CÉRÉMONIE DU PARTAGE

Si vous offrez des objets à d'autres, faites-le avec intention et dans un esprit de souvenir partagé.

## AUTRES FAÇONS DE MARQUER UNE LIBÉRATION

- **Écrivez une lettre d'adieu à un objet avant de vous en séparer**
- Reconnaissez son histoire et libérez-vous du poids qu'il représentait.
- **Encadrez un objet avec intention**
- Donnez-lui une place d'honneur, et décidez consciemment de laisser le reste quitter votre espace physique.
- **Créez une boîte ou un tiroir à souvenirs pour les objets que vous n'êtes pas prêt·e à exposer au quotidien**
- Ce sera votre espace réservé, que vous pourrez revisiter quand vous le souhaitez.
- **Allumez une bougie ou utilisez un parfum purifiant**

Lorsque vous entrez dans une pièce que vous vous réappropriez après vous être libéré·e de déclencheurs douloureux, cela signale à votre cerveau un nouveau départ intentionnel.

# CET ESPACE VIENDRA À VOTRE RENCONTRE, LÀ OÙ VOUS ÊTES.

Vous vous êtes lancé dans un voyage profond à la découverte du langage caché de votre maison et de son dialogue complexe avec votre cerveau.

Vous avez cartographié le paysage émotionnel, identifié les déclencheurs et les points d'ancrage, pris des décisions courageuses concernant ce qu'il fallait conserver et ce qu'il fallait laisser partir, puis commencé à mettre en œuvre des changements d'aménagement fondés sur l'intention et les neurosciences. L'aménagement intentionnel est un véritable miroir et un outil.

Lorsqu'il est réalisé avec soin, il devient même une forme de thérapie.

À présent, muni de cette compréhension et guidé par votre intention, il est temps de décider de ce dont il se souviendra ensuite. Il est temps de concevoir les chapitres de votre guérison, de votre croissance et de votre épanouissement au cœur de votre sanctuaire.

Avancez doucement et avec courage. Votre espace est prêt à vous accueillir là où vous en êtes et à vous soutenir dans votre progression.

Avec le plus profond respect et tout mon soutien pour votre parcours,

Lolade Ajai

The Sentient Home

