



ÉVEIL DES SENS !

*Les secrets du Feng Shui appliqués à votre
intérieur*

6 PAGES - GRATUIT

Delphine Thuault - dt-design.fr

Sommaire

1. INTRODUCTION	3
2. LES 5 PRINCIPES FONDAMENTAUX DU FENG SHUI	4
3. PIECE PAR PIECE — CONSEILS PRATIQUES	5
4. LES 7 ERREURS FENG SHUI LES PLUS COURANTES	7
5. POUR ALLER PLUS LOIN	8

1. Introduction

Votre intérieur n'est pas neutre. Il agit sur vos émotions, votre niveau d'énergie, votre qualité de sommeil et même vos relations. C'est là toute la philosophie du Feng Shui — un art de vivre ancestral originaire de Chine, dont la pratique remonte à plus de 3 000 ans et qui trouve aujourd'hui de nombreuses résonances dans les neurosciences et la psychologie de l'habitat.

Son nom signifie littéralement « **vent** » et « **eau** » — deux éléments que la nature associe naturellement pour créer l'équilibre. Il repose sur l'idée que tout espace de vie est traversé par une énergie invisible appelée Qi, et que la façon dont cette énergie circule — ou au contraire stagne, fuit ou se bloque — influence directement le bien-être, la santé, les relations et la vitalité de ceux qui y habitent. Le Feng Shui s'intéresse à l'orientation de la maison, à la disposition des pièces et des meubles, aux couleurs, aux matières, aux formes et à la symbolique des objets. Ce n'est pas une croyance magique, ni une science exacte : c'est une lecture sensible et subtile de l'espace, qui invite à habiter son lieu de vie avec davantage de conscience et d'intention.

Ce guide a été conçu pour vous offrir des clés concrètes et immédiatement applicables. Pas besoin de tout refaire — souvent, quelques ajustements suffisent à transformer radicalement l'atmosphère d'un espace et le bien-être de ceux qui y vivent.

"Façonner l'espace, c'est façonner la vie qui s'y déploie."



2. Les 5 principes fondamentaux du Feng Shui

1. L'énergie Qi — faire circuler la vie

Le Qi (prononcé "tchi") est le concept central du Feng Shui : c'est l'énergie vitale qui circule dans tout espace. Un Qi fluide apporte vitalité, clarté mentale et sérénité. Un Qi bloqué génère fatigue, tensions et sentiment d'oppression.

Comment reconnaître un Qi bloqué ? Des couloirs encombrés, des portes qui ne s'ouvrent pas pleinement, des coins sombres et poussiéreux, des meubles entassés... autant de signaux que l'énergie ne circule plus librement.

- Dégagez les espaces de circulation — couloirs, entrées, passages entre les pièces
- Assurez-vous que toutes les portes s'ouvrent à 90° sans obstacle
- Éliminez ce que vous n'utilisez plus : le désordre fige le Qi

2. Le Bagua — la carte énergétique de votre espace

Le Bagua est une grille à 9 zones qui correspond à différents aspects de votre vie : prospérité-abondance ; famille-santé, connaissance-savoir ; carrière-force intérieure ; aide extérieure ; projets-créativité ; relations ; réputation-estime de soi et centre (bien-être général). En superposant cette grille à votre plan, vous identifiez quelles zones de votre espace influencent quels domaines de votre vie.

Exemple : lors d'un bilan chez une cliente havraise, la zone "relations" — correspondant au coin sud-ouest de son appartement — était occupée par un débarras encombré et plongé dans l'obscurité. En creusant ensemble, elle a reconnu que ses relations traversaient effectivement une période tendue. Nous avons alors décidé d'intervenir sur cette zone : désencombrement, apport de lumière, fluidification des circulations pour relancer le Qi. Quelques semaines plus tard, elle a constaté une amélioration sensible de ses relations aussi bien professionnelles que personnelles.

3. Les 5 éléments — équilibrer les énergies

Le Feng Shui s'appuie sur 5 éléments : Bois, Feu, Terre, Métal et Eau. Chaque élément correspond à des matériaux, des couleurs, des formes et des émotions spécifiques. L'art est de les équilibrer harmonieusement dans chaque pièce.

- Bois : plantes, formes verticales, couleurs vertes — favorise croissance et vitalité
- Feu : éclairage chaud, formes triangulaires, tons rouges et orangés — stimule l'énergie et la passion
- Terre : céramique, pierre, formes carrées, ocres et jaunes — ancrage et stabilité
- Métal : acier, laiton, formes rondes, blanc et gris — clarté mentale et précision
- Eau : miroirs, formes ondulées, bleus et noirs — fluidité et intuition

4. Les orientations et la position du commandement

En Feng Shui, chaque orientation cardinale porte une énergie spécifique. L'analyse des orientations permet d'affiner la lecture des zones et de mieux comprendre les dynamiques à l'œuvre.

Cela influence le sommeil notamment pour la position de la tête de lit, certaines orientations sont plus favorables à un sommeil réparateur tel que le nord ou l'est ou à l'inverse d'autres perturbent notre sommeil tel que l'ouest ou le sud.

De plus la "position de commandement" : le point depuis lequel on voit la porte d'entrée sans en être face à elle directement influence également notre énergie. C'est la position idéale pour placer votre bureau, votre lit ou votre canapé principal. Elle procure un sentiment de sécurité et de contrôle qui réduit inconsciemment le niveau de stress.

Exemple : un client dont la tête de lit était placée à l'ouest et dos à la porte de sa chambre, se plaignait de difficultés à s'endormir et se réveillait souvent la nuit. Après étude de la chambre il a été possible de déplacer le lit coté Est, où il pouvait voir la porte de son lit sans être en face. Après plusieurs semaines il a retrouvé un sommeil de qualité.

5. La loi des 5 sens

Le Feng Shui ne se limite pas au visuel. Un espace harmonieux sollicite tous les sens de manière équilibrée : ce que l'on voit, ce que l'on entend, ce que l'on sent, ce que l'on touche, et même ce que l'on goûte dans un espace de cuisine ou de repas. C'est là que Feng Shui et psychologie de l'habitat se rejoignent pleinement.



3. Pièce par pièce — conseils pratiques

L'entrée — le premier souffle

L'entrée est le point de contact entre le monde extérieur et votre espace intime. C'est la 1^{ère} pièce que l'on voit lorsque que l'on rentre chez vous et c'est par elle que le Qi pénètre dans votre maison. Une entrée accueillante et dégagée conditionne l'énergie de tout l'appartement.

- Éclairez bien l'entrée — une entrée sombre freine le Qi
- Évitez que la porte d'entrée soit directement en face d'une autre porte ou d'une fenêtre (le Qi "traverse" sans se diffuser)
- Ajoutez un miroir pour agrandir visuellement l'espace — mais pas face à la porte
- Un tapis de bienvenue, une plante ou un objet que vous aimez : l'entrée doit vous faire sourire

"Votre entrée vous accueille chaque soir. Elle mérite votre attention."

Le salon — l'espace du lien

Le salon est le lieu de la vie sociale et familiale. Son énergie doit être à la fois dynamique et apaisante — suffisamment active pour favoriser les échanges, suffisamment stable pour permettre la détente.

- Disposez les sièges en demi-cercle ou en U — favorise la conversation et le sentiment de communauté
- Évitez les meubles aux angles trop saillants pointés vers les zones de repos
- Intégrez l'élément Bois (plantes) pour la vitalité, et l'élément Eau (miroir, tableau aux tons bleus) pour la fluidité
- Soignez l'acoustique : un salon trop réverbérant génère du stress sans que l'on sache pourquoi

Exemple : dans un appartement Perret au Havre, le salon souffrait d'une grande baie vitrée face au canapé principal. Les occupants se sentaient "exposés". **Solution** : un rideau léger en lin, voilage transparent qui filtre sans bloquer la lumière, et repositionnement du canapé en angle. **Résultat** : un espace immédiatement plus cosy et sécurisant.

La chambre — le sanctuaire du repos

La chambre est l'espace le plus important en Feng Shui. C'est là que nous régénérons notre énergie vitale. Ses erreurs sont aussi les plus fréquentes et les plus impactantes.

- La tête de lit contre un mur solide — jamais sous une fenêtre
- Ne jamais dormir dans l'axe direct de la porte et dans la circulation d'énergie
- Pas d'écrans — le rayonnement électromagnétique et la stimulation visuelle perturbent le sommeil
- Favorisez les tons doux : beige, sauge, blanc cassé, terracotta pâle
- Évitez les miroirs face au lit — ils activent l'énergie Yang, peu propice au repos

La psychologie des couleurs confirme les intuitions du Feng Shui : les teintes claires (sans être tout blanc) et désaturées abaissent le rythme cardiaque et favorisent l'endormissement. Les couleurs vives ou les motifs complexes font l'effet inverse.

Le bureau — l'espace de la clarté

Si vous travaillez depuis chez vous, votre bureau mérite une attention particulière. Un espace de travail mal pensé génère de la procrastination, de la fatigue mentale et des difficultés de concentration.

- Position de commandement impérative — dos appuyé avec un mur ou claustra derrière soi, vue sur la porte
- Bureau face à un mur stimulant (tableau inspirant, citations, planche de tendances) plutôt qu'un mur blanc neutre
- Lumière naturelle
- Intégrez l'élément Métal (organiseurs, cadres argentés) pour la précision et la clarté d'esprit
- Une plante sur le bureau : l'élément Bois stimule la créativité et réduit le stress



4. Les 7 erreurs Feng Shui les plus courantes

Au fil de mes accompagnements, j'ai constaté que certaines erreurs revenaient régulièrement. Elles peuvent freiner la circulation du Qi et influencer subtilement notre bien-être. Heureusement, quelques ajustements simples suffisent souvent à rétablir un meilleur équilibre.

1. *Un miroir face au lit*

Le miroir stimule l'énergie Yang, une énergie active peu propice au repos. Lorsqu'il reflète le lit, il peut également maintenir le cerveau dans un état de vigilance et perturber la qualité du sommeil. L'idéal est de le déplacer sur un mur latéral, hors du champ de vision lorsque vous êtes allongé, ou de ne pas installer de miroir dans la chambre.

2. *Des plantes mortes ou séchées*

Les plantes mortes ou desséchées symbolisent une énergie stagnante et peuvent évoquer la fatigue ou l'inertie. Elles freinent ainsi la circulation du Qi. Il est préférable de les retirer. Si vous souhaitez conserver temporairement une plante séchée, vous pouvez la placer dans la zone « connaissance et savoir », située au nord-est de votre logement, avant de vous en séparer définitivement.

3. *Un éclairage uniquement central (plafonnier)*

La lumière joue un rôle essentiel dans la circulation de l'énergie et influence directement notre propre vitalité. La lumière naturelle reste la source à privilégier, mais elle n'atteint pas toujours toutes les zones du logement.

Un plafonnier central utilisé seul laisse souvent les recoins dans l'ombre et crée une atmosphère froide ou uniforme. Multipliez les sources lumineuses douces — lampes à poser, appliques ou éclairages indirects — afin de créer une ambiance plus chaleureuse et d'éviter les zones d'énergie stagnante.

4. *Le désordre sous le lit*

La chambre occupe une place essentielle dans l'équilibre énergétique du logement. Elle représente le repos, l'intimité, le couple et la relation amoureuse.

Accumuler des objets sous le lit peut alourdir l'atmosphère et entraver la circulation de l'énergie pendant le sommeil. Dans la mesure du possible, laissez cet espace libre et dégagé afin de favoriser un repos plus serein et réparateur.

5. *Des toilettes visibles depuis l'entrée*

En Feng Shui, les toilettes sont considérées comme une zone de déperdition énergétique, puisque l'eau et l'énergie s'y évacuent. Lorsqu'elles sont directement visibles depuis l'entrée, elles attirent immédiatement le regard et peuvent symboliquement freiner l'énergie qui pénètre dans le logement.

Pour atténuer cet effet, gardez la porte fermée ou créez une séparation visuelle légère à l'aide d'un paravent, d'un rideau ou d'un élément décoratif.

6. *Des couleurs trop vives dans la chambre*

Les couleurs vives stimulent le cerveau et peuvent maintenir un état de vigilance peu compatible avec l'endormissement. À l'inverse, les teintes douces et légèrement désaturées apaisent l'esprit et favorisent un sommeil de meilleure qualité.

Privilégiez des nuances naturelles et enveloppantes, comme le beige, le rose poudré, le blanc cassé, le vert sauge ou le terracotta clair.

7. *Des meubles qui bloquent la circulation*

Dans un intérieur trop encombré, le Qi circule difficilement et une sensation d'oppression peut rapidement apparaître. Désencombrer et réorganiser les meubles permet de libérer les passages, d'alléger visuellement l'espace et de retrouver une circulation plus naturelle.

Cette étape peut toutefois sembler difficile, car elle demande parfois de se détacher de certains objets et de lâcher prise. L'essentiel est d'avancer progressivement : une pièce, un meuble ou même un mètre carré à la fois. Prévoyez des temps de tri courts mais réguliers, puis adoptez quelques routines simples pour maintenir durablement l'ordre retrouvé.



5. Pour aller plus loin

Ce guide vous a donné les bases pour commencer à transformer votre intérieur par le prisme du Feng Shui et de la psychologie de l'habitat. Mais chaque espace est unique, et chaque personne a ses propres besoins énergétiques.

Si vous souhaitez aller plus loin avec un accompagnement personnalisé — analyse de votre plan, bilan énergétique complet, recommandations sur mesure — je vous invite à me contacter pour une consultation.

"Un espace qui vous ressemble, c'est un espace qui vous soutient."

Delphine Thuault

Architecte d'intérieur · Le Havre

delphine@dt-design.fr · 07 67 79 97 56 · dt-design.fr