

GUIDE RÉALISÉ PAR
SYLVIE ULMANN
ILLUSTRATION
LOUIZA BECQUELIN

L'illustré

le Guide

DÉCO

GUIDE RÉALISÉ EN COLLABORATION AVEC
BRIGITTE SCHOLER, ARCHITECTE
ET PRATICIENNE EN FENG SHUI



Le feng shui, c'est pas chinois!

16 règles essentielles
pour faire souffler
un vent nouveau
dans votre logement.

FENG SHUI, QU'EST-CE QUE C'EST ?



Brigitte Scholer, architecte, praticienne en feng

shui et fondatrice d'Evidence Architecture à Chexbres, nous en explique les bases.

D'origine chinoise, le feng shui, art et science, a vu le jour environ 40 siècles avant notre ère. Il traite de l'influence de notre environnement sur notre bien-être physique, affectif et spirituel. Son but est d'harmoniser les énergies en les faisant circuler de façon douce et fluide dans tous les recoins de notre habitat. Ce n'est donc pas un hasard s'il possède un tronc commun avec la médecine chinoise et l'acupuncture. En Chine, on s'en sert depuis des lustres pour construire les villes, exception faite de la période maoïste, pendant laquelle il fut interdit. Il est depuis redevenu très populaire.

Il existe plusieurs écoles feng shui, les principales étant celle de la forme et celle de la boussole. La première s'oriente en fonction de la porte d'entrée; la deuxième, qu'utilise Brigitte Scholer, travaille avec les points cardinaux (voir schéma en haut de la page 56). Cette architecte ne considère pas le feng shui comme une baguette magique, mais plutôt comme un complément: «Tout est lié: un environnement sain vous soutiendra dans votre projet de vie», résume-t-elle. Et de préciser que cet art ne se limite pas à l'habitat, mais peut aussi s'appliquer au domaine professionnel, par exemple.

Travaux préliminaires

PAR QUOI COMMENCER ET COMMENT STRUCTURER CETTE PETITE ET BÉNÉFIQUE RÉVOLUTION DOMESTIQUE?

1 Faites un bilan
«Si tout va bien dans votre vie, passez votre chemin», lance Brigitte Scholer, rappelant que celui qui s'intéresse au feng shui souhaite avant tout changer quelque chose dans son existence. Tout commence donc par un bilan: qu'est-ce qui va et qu'est-ce qui cloche dans la vôtre? Que désirez-vous voir évoluer et que voulez-vous préserver? Poser vos idées sur papier vous aidera à y voir plus clair. «Savoir précisément où l'on veut aller est capital, cela évite d'avancer trop vite... et surtout d'aller plus mal.» Donnez-vous au moins un mois pour mettre tous les changements en place. A l'échelle d'une vie, en somme, ce n'est pas grand-chose.

2 A vos crayons!
Dessinez le plan de votre appartement sur du papier quadrillé (deux carrés = 1 mètre, par exemple). Compliqué? Levez la tête, la forme des pièces est plus facile à repérer au plafond qu'au sol, surtout si vous avez beaucoup de meubles. Marquez également les portes, les fenêtres, les prises de courant et les radiateurs. Notre conseil: offrez-vous un mètre laser, votre dos vous en sera reconnaissant. Les grandes surfaces de bricolage en proposent à des prix très abordables.

3 Trouvez le centre
Une fois dessiné, votre *sweet home* devrait tenir dans un carré ou un rectangle. Ce n'est pas le cas? Complétez

vos traits d'une autre couleur pour obtenir cette forme, puis tirez les diagonales et marquez le centre. Cette zone représente le point d'équilibre entre tous les secteurs de votre vie et, de facto, votre santé. Intéressez-vous ensuite à cet endroit dans votre appartement ou votre maison. A quoi ressemble-t-il? Est-il bien rangé et agréable à voir? «Je ne serais pas étonnée qu'une personne se sentant fatiguée ou dépassée par les événements trouve cette zone encombrée, sombre et en désordre», relève Brigitte Scholer.

4 Ne perdez pas le nord
Munissez-vous d'une boussole – à télécharger sur l'App Store ou Google Play, par exemple. Repérez les quatre points cardinaux et notez le sud sur le plan que vous avez dessiné. Faites ensuite coïncider cette direction avec celles figurant sur le schéma en haut de la page 56: au sud, la zone «renommée, réputation», au sud-ouest, «relations et amour», à l'ouest, «enfants et créativité» et ainsi de suite.

5 Le bon élément
Le feng shui compte cinq éléments: bois, feu, terre, métal et eau. Chacun d'eux correspond à un point cardinal, donc à une zone de votre lieu de vie conformément au plan réalisé au point précédent. Chaque élément se décline en formes, couleurs, types d'énergie, matières et objets (voir tableau en bas de

la page 56). En feng shui, tout étant question d'équilibre, il faudra ainsi privilégier les éléments en harmonie avec l'orientation des pièces en vous aidant du schéma en haut de la page 56.

6 Trouvez l'équilibre
Effectuez un bilan global en vous aidant du schéma en haut de la page 56. Ensuite, revenez à votre objectif et concentrez-vous sur la ou les zone(s) à travailler. Si vous souhaitez vous faire de nouveaux amis, vous allez vous intéresser à votre zone «relations», située au sud-ouest, ce qui la lie à la terre, élément principal à privilégier («1^{er} remède» sur le schéma en haut de la page 56). Le feu la soutient («2^e remède» sur ce même schéma, voir aussi cycle en page 56), mais le bois est à éviter («non» sur le schéma précité). Dans chaque zone, aidez-vous du tableau en bas de la page 56 pour lister les éléments, matières et couleurs à mettre en avant et à éviter.

7 A la recherche du coin perdu
Zut, votre appartement a la forme d'un L et il manque justement le coin des relations (sud-ouest) sur lequel vous souhaitez agir... Rassurez-vous, pas besoin de déménager... Aménagez cet espace à l'extérieur de votre logis (jardin/terrasse) et travaillez sur la zone opposée de votre schéma («connaissances et développement personnel», au nord-est, dans le cas présent) pour la renforcer.

Premiers mouvements

UNE FOIS CE DÉBROUSSAILLAGE EFFECTUÉ, VOUS POUVEZ COMMENCER À DÉPLACER DES OBJETS SANS TOUT CHAMBOULER.

8 Faites de la place
Rangez, triez, donnez, jetez. Gardez en tête que l'essentiel est de permettre au «chi» de circuler convenablement... et à vous aussi, par la même occasion. Exit donc les guéridons contre lesquels on se cogne et les tapis dans lesquels on se prend les pieds. Débar-

rassez-vous de tout ce qui traîne, vous encombre, vous déplaît ou vous complique la vie. Séparez-vous des objets que vous n'utilisez plus. Réparez ou faites réparer ceux qui sont abîmés. Donnez le superflu et l'inutile. Ne passez au point suivant qu'une fois cette première étape effectuée.

Pour aller plus loin

UNE FOIS LE TRAVAIL SUR LES ZONES EFFECTUÉ, VOICI LES AUTRES ÉLÉMENTS À PRENDRE EN COMPTE POUR FAIRE ÉVOLUER LES CHOSES.

11 Circulez, mais pas trop vite!
Certains éléments sont de véritables aspirateurs à «chi», autrement dit ils n'ont pas leur pareil pour avaler l'énergie! C'est le cas des WC: gardez la lunette fermée. Idéalement, leur porte restera elle aussi close. Escaliers et fenêtres jouent le même rôle s'ils sont face à une porte. Dans ce cas, pas besoin de déménager, ralentissez le «chi» en plaçant quelque chose qui ne vous encombre pas sur son passage: lustre, rideau, tapis... Faites marcher votre imagination!

12 Protégez-vous
Depuis un canapé ou un lit, vous devez être

en mesure de voir les portes et fenêtres de la pièce où vous vous tenez. Evitez les configurations où ils leur tournent le dos. «Nous sommes comme les tortues, nous aimons avoir une carapace qui nous protège», souligne Brigitte Scholer. Là aussi, il n'est pas toujours possible d'orienter son couchage ou son fauteuil préféré dans la direction idéale. Jouez avec les meubles: une bibliothèque peut faire office de «carapace» si elle est placée derrière un siège de bureau, même chose pour un paravent ou un rideau. Un point que vous pouvez également examiner sur votre lieu de travail, surtout si vous ne vous y sentez pas à l'aise.

9 Mot d'ordre: modération
Avant d'acheter quoi que ce soit, repérez en vous aidant de la liste établie au point 6 les objets ou meubles qui entrent en conflit avec les éléments du secteur qui vous intéresse. Pour reprendre le même exemple où l'on souhaiterait se faire de nouveaux amis, traquez l'élément «bois» dans votre zone «relations». Plantes, fleurs, objets en bois, déplacez quelques objets et regardez ce qui se passe les jours suivants. Rien ne bouge? Amenez quelques éléments liés à la terre dans cette zone – une couverture jaune ou un vase ocre peuvent faire l'affaire. Toujours rien? Renouvelez l'opération en tablant sur le «deuxième remède», l'élément «feu», et voyez ce qui arrive. «Ces modifications ne sont pas

nécessairement coûteuses. Repeindre un meuble ou un mur peut changer votre vie», rappelle Brigitte Scholer.

10 Faites le mur
On appelle «mur feng shui» la première paroi que vous voyez en entrant chez vous. Investissez-la de symboles représentant votre projet de vie: si vous souhaitez voyager davantage, affichez-y par exemple des images des lieux que vous aimeriez visiter, ou des objets par paires si vous rêvez de rencontrer l'âme sœur. L'important est de voir quelque chose d'agréable, à la symbolique qui vous correspond, en rentrant à la maison: évitez d'y entreposer les chaussures de toute la famille... D'autant qu'il est préférable de garder cet espace en ordre.

13 Arrondissez les angles
Méfiez-vous des angles – murs, meubles – et de tout ce qui a un aspect tranchant. Surnommés «flèches secrètes», ces éléments peuvent être très perturbateurs s'ils pointent dans votre direction. Rangez couteaux et autres objets coupants dans des tiroirs, ne placez pas le coin de votre table basse vers le canapé ou celui de la table de nuit vers le lit. Les angles de murs saillants et poutres apparentes peuvent aussi jouer ce rôle. Si vous dormez sous le toit et qu'une de celles-ci coupe votre lit en deux, ne vous étonnez pas que vos nuits soient agitées. La repeindre dans la même teinte que le plafond, la masquer par un tissu ou un faux plafond peut régler le problème.

14 Place au neuf
Pour faire place à la nouveauté dans votre vie, commencez par en libérer dans votre chez-vous. Ne remplissez pas à bloc vos armoires et bibliothèques, n'ayez pas peur des zones vides. «Symboliquement, si vous souhaitez rencontrer quelqu'un, c'est important de lui laisser de l'espace, tiroir ou étagère», précise Brigitte Scho-

ler. De même, et toujours si vous rêvez de sortir de votre célibat, c'est le moment de troquer votre lit de 90 cm contre un modèle pour deux personnes...

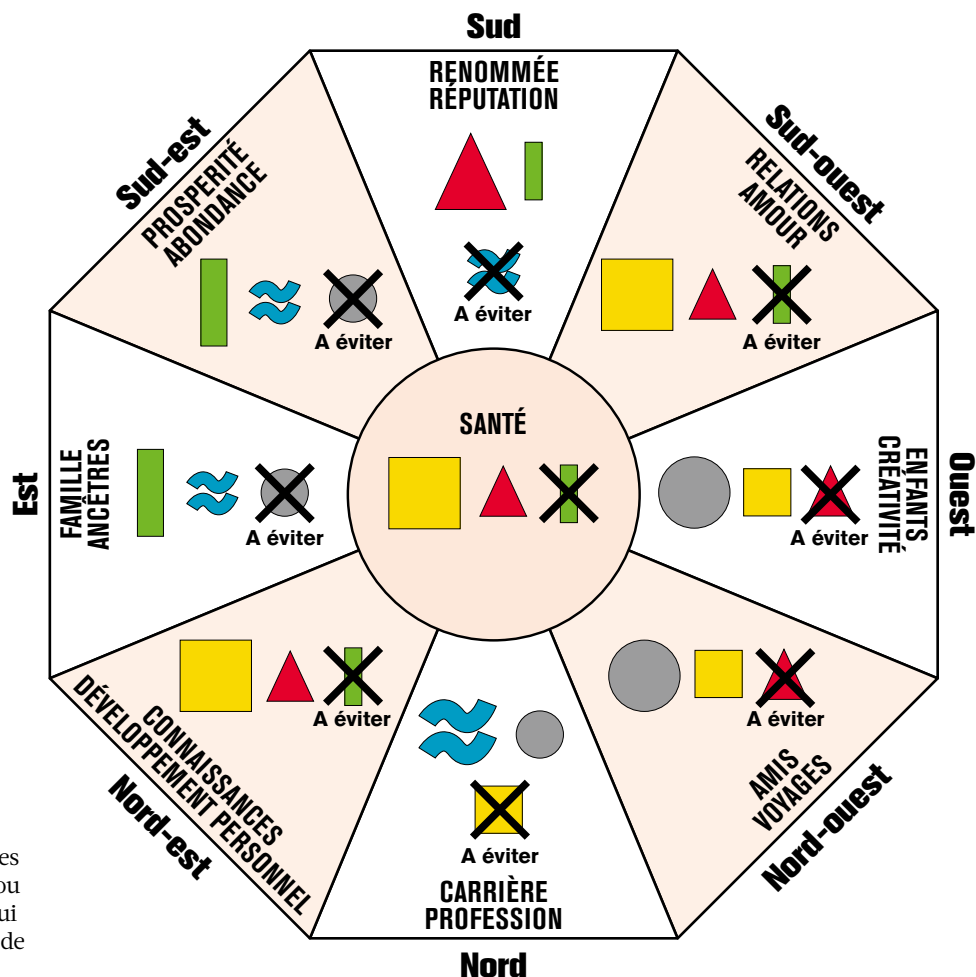
15 Le pouvoir des cristaux
«On les utilise avec parcimonie, car ils sont très puissants», relève Brigitte Scholer. Un cristal, de préférence en boule, taillé, à suspendre, peut remplacer une zone manquante (voir point 7) s'il est suspendu à une fenêtre donnant dans la bonne direction.

16 Miroir, miroir...
S'ils peuvent activer la circulation du «chi», manipulez-les avec prudence, car ils sont très puissants. Ne les placez pas face à face pour éviter l'effet ping-pong. N'en mettez pas non plus un en face de la porte d'entrée, il renverrait le «chi» à l'extérieur. Même interdiction face à un lit. Si vous tenez à en avoir un dans votre chambre à coucher, couvrez-le la nuit ou installez-le dans l'armoire (que vous fermerez!). Dans tous les cas, regardez bien ce qu'il reflète. S'il s'agit d'un élément déplaisant, son effet en sera renforcé.

Synthèse en trois schémas des règles du feng shui

VOTRE LOGEMENT SOUS LA LOUPE DU FENG SHUI

Le «pakua», ce schéma octogonal, vous permet de repérer les zones représentant les différents domaines de votre vie dans votre logement (voir points 4 et 6 en page 54). Dans chaque zone, trois symboles correspondent aux éléments: celui de gauche, ou «1^{er} remède», est le principal, à privilégier; celui du milieu, le «2^e remède», le soutient, et celui de droite («A éviter») est à proscrire.



| ÉLÉMENT | SYMBOLE | FORME | COULEUR | MATIÈRE | OBJETS |
|---------|---------|--|---|---|--|
| EAU | | Ondulée, courbe, horizontale | Bleu, bleu foncé, noir, indigo | Cristal, verre, eau | Fontaines, aquariums, miroirs, rivières |
| TERRE | | Basse, carrée, large | Jaune, ocre, beige, marron, abricot, rosé, bordeaux | Terre, céramique, brique, coton, soie, marbre | Tableaux de paysages terriens, de champs, de déserts |
| BOIS | | Haute, colonne, rectangulaire, verticale | Vert, turquoise | Bois, bambou, osier, papier | Plantes, imprimés floraux, meubles en bois, fleurs |
| FEU | | Triangle, pointue, pyramidale | Rouge, violet, or, orange vif, pourpre, fuchsia | Verre, plume, laine, plastique | Bougies, lampes, encens, cheminée, feu, animaux, électricité, soleil |
| MÉTAL | | Ronde ovale, sphérique | Blanc, gris, argent, tous les pastels | Métal, granit, marbre, cuivre, étain, aluminium | Meubles et accessoires en métal |

LES 5 ÉLÉMENTS DU FENG SHUI

Le tableau résume les cinq éléments du feng shui et vous propose, pour chaque élément, quelques déclinaisons: formes, couleurs, type d'énergie, matières et objets à privilégier dans chaque zone (voir points 5 et 6, page 54).

Le schéma vous permet de visualiser les rapports qu'entretiennent les éléments les uns avec les autres. Le cycle fortifiant tourne dans le sens des aiguilles d'une montre, le cycle apaisant dans le sens inverse. L'élément opposé (à éviter) est situé en face.

