

# 8 conseils pour harmoniser son espace de vie, au bureau et à la maison

Souvent fatiguée et de mauvaise humeur? Cela vient peut-être d'un mauvais aménagement de vos différents espaces de vie. L'architecte d'Intérieur et experte en

Feng Shui Mélusine Silva nous explique comment renforcer notre bien-être, à la maison et au travail. On s'y met tout de suite!

Feng Shui bien-être

1196

37

4

7

Share

Tweet

Pin

Email

Publié le 15 Février 2017 par Ellen De Meester



En écho à ce prénom qui trouve parfaitement sa place dans les pages d'un conte, Mélusine Silva aime se présenter comme une «fée de l'harmonisation.» Née à **Singapour** et rapidement imprégnée de la culture asiatique, cette pétillante architecte d'Intérieur experte en Feng Shui et en géobiologie propose des **ateliers** et des coachings personnalisés, axés sur l'obtention et le renforcement du **bien-être** chez soi.

A l'ère de la consommation excessive et de l'éloge de l'immédiat, nous présentons la fâcheuse tendance à oublier l'importance de notre lieu de vie: «Il est bien sûr essentiel de faire du **sport** et de s'alimenter correctement, mais si l'on vit dans un lieu qui absorbe la majorité de notre énergie, toutes ces bonnes habitudes perdent de leur utilité», précise la jeune femme de 35 ans. En effet, un manque d'harmonie dans ces espaces que nous côtoyons au quotidien serait à même de nous infliger des doses de stress et de **fatigue** inexplicables. Il suffirait cependant d'adopter quelques gestes tout simples pour rétablir un sentiment de sérénité. Cette coach des espaces intérieurs nous explique tout:





# 1. Derrière nous: l'allégorie du fauteuil

Vous est-il déjà arrivé de vous sentir **stressée** ou irritée, alors que des personnes discutent ou baguenaudent derrière vous? Voilà qui est entièrement normal. Afin de se sentir bien dans une pièce, il est essentiel d'avoir un bon soutien dans le dos. Pour cela, on mise par exemple sur un fauteuil possédant un dossier plutôt haut, afin de répliquer au mieux la position du «roi» installé sur un imposant trône. (On pense évidemment à quelque chose de plus confortable que l'effrayant amas de piques qui tient lieu de chaise au roi de «**Game of Thrones**»...) De même, il est préférable de s'installer dos au mur, afin d'éviter le passage des collègues derrière nous.

«On peut toujours trouver des solutions lorsque l'aménagement du bureau ne permet pas de se repositionner facilement, explique Mélusine. Il suffit parfois seulement de préférer des fauteuils stables à dossier aux tabourets bancals, d'installer des plantes derrière nous ou de dénicher une fausse cloison protectrice. En effet, il convient de garder le contrôle de la porte, de savoir qui entre et qui sort de la pièce, afin d'éviter au maximum l'angoisse, le stress et l'agression que le va-et-vient extérieur peut provoquer.»

# 2. Devant nous: une ouverture ou une vue

«La vue et l'ouverture vers l'extérieur sont très importantes également, indique notre experte. Il m'arrive de voir des appartements entièrement refermés sur eux-mêmes, ce qui traduit peut-être une fermeture de l'esprit, et cela n'est vraiment pas idéal.» Ainsi, lorsqu'on n'ose pas demander à son patron de démolir les murs de notre **bureau** pour y faire construire une fenêtre, on pense à créer une ouverture artificielle: il suffit par exemple de suspendre un joli tableau devant nous, afin de créer une forme de perspective. Même les objets totalement abstraits sont préférables à une insipide façade blanche.



### 3. On se protège des ondes électromagnétiques

Grâce aux **Smartphones** greffés à nos mains, aux précieux acolytes que sont devenus les ordinateurs et à cette vitale connexion wifi, les ondes électromagnétiques sont comparables à de néfastes colocataires. Invisibles mais omniprésentes, elles peuvent en effet nous infliger fatigue, stress et mauvaise **humeur** (rien que ça!).

Afin de s'en protéger au mieux (puisque s'en passer est devenu inconcevable), notre architecte d'intérieur nous conseille de se doter par exemple d'une **Shungite**, une sorte de pierre noire, constituée de fullerènes. «En réalité, il ne s'agit pas d'une pierre, mais d'un carbone, explique la jeune femme. Cette pierre conductrice a l'avantage d'absorber les ondes électromagnétiques et de les nettoyer: placé dans un domicile ou sur un bureau, il agit alors comme une sorte de bouclier.» Vendue par une société genevoise, la Shungite se présente sous différentes formes selon nos besoins. On a d'ailleurs très envie de s'offrir le petit bracelet, capable de bloquer les ondes qui se diffusent dans notre corps via le bras lorsque nous téléphonons.

Par ailleurs, Mélusine conseille vivement de se munir d'écouteurs lorsque nous devons tenir une longue conversation téléphonique, d'éviter de brancher le câble de son Smartphone toute la nuit, à proximité de son lit, et de maintenir ce dernier en mode avion jusqu'au **réveil**. Eteindre la box Wifi chaque soir serait également un bon réflexe. Et pour finir, autre objet à proscrire immédiatement: le radioréveil, petit compagnon fourbe qui inonde notre chambre d'ondes indésirables.





## 6. On fait le ménage

Pas de panique: quand on dit «ménage», on pense davantage au **tri**. En effet, laisser trainer des objets dont on ne se sert que très rarement favorise le chi stagnant, une énergie négative capable de créer de la fatigue et de la morosité. Trier ses affaires revient à clarifier notre esprit et à aérer notre espace de vie. Nul besoin cependant de tout flanquer à la **poubelle**: afin d'offrir une seconde vie à des objets dont on souhaite se débarrasser, il est tout simplement possible de les vendre sur Internet ou de les offrir.



## 7. On fait attention à la symbolique des objets dont on s'entoure

Le Feng Shui accorde une très grande importance à la symbolique des objets. Il est donc essentiel de les choisir avec conscience, car ils auront une influence considérable sur notre chemin de vie, les choix que nous ferons et les événements que nous attirons.

«Par exemple, une femme seule qui, dans sa chambre, a disposé un lit simple et des photos d'elle-même, aura du mal à se mettre en couple, souligne Mélusine. La projection est essentielle, car quand cette femme célibataire regarde autour d'elle, elle se voit constamment seule. De même, il n'y a pas de place dans son lit pour un partenaire éventuel... Nous attirons

u elle, elle se voit constamment seule. De même, il n'y a pas de place dans son lit pour un partenaire éventuel... Nous attirons ce que nous voyons et les éléments que l'on aperçoit le plus souvent finissent par se graver dans nos imaginaires et conditionner notre existence. Pour l'expliquer autrement, on retrouve cette dynamique dans la nature: un ciel bleu nous rend heureuse et nous pousse à sortir, alors qu'un ciel gris nous encourage davantage à rester bien au chaud chez nous.»

## 8. On contrôle notre environnement

Au bureau, et tout particulièrement dans les «open-spaces», il est important de disposer d'un **éclairage** personnel, d'une petite lampe rien qu'à nous qui nous évitera de dépendre uniquement de ces détestables néons. (N'adorons-nous pas toutes le teint magnifique et les cernes dont ils nous pourvoient?) De manière générale, il s'agit de garder un contrôle permanent sur notre espace et sur notre façon d'y évoluer. Avouons au passage que les petites lampes personnelles que proposent la plupart des **avions** sont une véritable salvation lors des vols de nuits! Ils ont vraiment tout compris, ceux-là...

### Informations pratiques

Retrouvez les différents services, ateliers et coachings, de Mélusine Silva sur son [site](#).

Si les pierres Shungite (qui absorbent les ondes électromagnétiques) vous intéressent, il suffit de vous rendre sur le site de [Shungite Genève](#). Partenaire de la marque, Mélusine nous propose de profiter d'une réduction de 10% sur tous nos achats, «COSI».

#### A lire aussi:

[Bien-être: 7 applis à tester](#)

[Détente: 20 idées pour être zen en 2017](#)

[Déco: ces verrières intérieures qui nous font rêver](#)

1196

37

4

7

 Share

 Tweet

 Pin

 Email