

# Guérir en soignant votre intérieur

Chère lectrice, cher lecteur,

Aucun médecin en Chine n'envisageait, traditionnellement, de guérir un patient sans lui avoir rendu visite chez lui.

Votre habitation, sa décoration, son atmosphère, sont en effet les meilleures indications de ce qui se passe à l'intérieur de vous.

Dans la rue, vous pouvez faire illusion : coiffure, manteau, lunettes de soleil... Vous pouvez facilement paraître *pour ce que vous n'êtes pas*.

Mais chez vous... c'est une autre histoire.

## Deux types d'intérieurs pathologiques

Vous connaissez ces maisons où l'on est oppressé par le chaos. Les meubles, de toutes sortes et de toutes origines, semblent avoir été semés au hasard par une tornade.

Les tiroirs ne se referment pas tant ils débordent d'objets divers : jouets cassés, outils dépareillés, habits démodés. Dans la cuisine, l'évier est encombré de vaisselle sale et ébréchée, de casseroles bosselées. Vous n'osez évidemment pas ouvrir le frigo...

Réciproquement, il y a ces maisons où l'on voit sur la moquette les traces de l'aspirateur, bien parallèles. Tout est luisant, astiqué, désinfecté, et, quand vous faites un geste pour poser votre tasse sur la table, votre hôte se précipite pour glisser un sous-verre, car vous risqueriez de faire une tache.

Vous n'osez pas vous asseoir dans les fauteuils, sauf à l'extrême bord, de peur de déranger les coussins parfaitement ordonnés. L'ordre est absolu, mais vous comprenez que ce serait encore mieux si vous étiez absent, ou mort.

Dans les deux cas, vous vous sentez mal et c'est normal.

Les maisons où l'on se sent bien sont celles qui ont une douce harmonie, sans être étouffantes. Il faut de l'ordre, mais aussi de la vie. Les choses doivent être à leur place, mais pour être à votre service.

De même, être en bonne santé consiste à surveiller notre alimentation, notre hygiène de vie, mais sans que cela devienne une obsession, un esclavage.

## **Le secret pour être bien chez soi, et en soi**

Les médecins chinois utilisent le symbole du Yin et du Yang, les deux forces contraires qui coexistent dans la nature et qui sont à l'origine de l'énergie vitale :

- le Yang représente l'agir ;
- le Yin représente le lâcher-prise.

Les intérieurs Yin sont ceux où tout est en désordre.

Les intérieurs Yang, ceux dans lesquels l'ordre et l'activité sont oppressants. C'est vous qui êtes au service de la maison et non la maison qui est à votre service.

Le but dans la santé, et dans notre intérieur, est de trouver l'équilibre Yin-Yang. Que notre maison soit accueillante, vivante et harmonieuse. Cela suppose qu'elle soit bien pensée, bien rangée, mais qu'il soit facile de s'y relaxer et de s'y reposer.

## **Ranger sa chambre pour se soigner**

Ranger sa chambre est le premier pas vers la guérison intérieure.

En effet, ranger ne consiste pas seulement à faire disparaître le désordre.

Il s'agit d'une démarche positive consistant à mettre les choses à leur place. À leur place pour être au service de notre vie.

Ranger notre chambre nous oblige à nous poser des questions fondamentales et à y répondre.

Par exemple, ces chaussures de sport : avez-vous vraiment l'intention de les utiliser ? Si oui, où sont vos autres affaires de sport ? Sont-elles au complet et aurez-vous tout sous la main la prochaine fois que vous déciderez d'aller faire du sport ?

De cette décision découle l'endroit où vous allez les ranger : dans un placard directement accessible ou, au contraire, dans la cave ? Ou bien les mettre en vente sur Le Bon Coin ?

De même, dans votre cuisine, ranger vos placards, ustensiles, provisions, est une façon de choisir ce que vous allez manger, et comment. C'est une décision essentielle pour prendre les commandes de votre propre existence.

## **Une pièce qui soit jolie, où vous serez bien**

En rangeant votre chambre, vous vous apercevrez des choses qui ont besoin d'être changées, ou améliorées. Meubles, tapis, rideaux, éclairage, couvre-lit, cadres sur les murs, peinture. Vous réfléchirez à la disposition idéale.

Vous prolongerez votre démarche de rangement en mettant les choses en harmonie les unes avec les autres. Et c'est ainsi que vous parviendrez à faire une pièce qui soit jolie, où vous serez vraiment bien.

Cette pièce doit être jolie pour vous. Jolie selon vous. Correspondre à votre personnalité et à votre histoire particulière. Cela veut dire oser sortir de l'anonymat du beige, du blanc, du gris et des meubles Ikéa.

Oser des couleurs vives. Oser une œuvre d'art qui vous plaise, sans avoir peur de révéler des choses sur vous.

## **Quelques indications issues du *feng shui* (art chinois de l'aménagement de l'espace)**

Les Chinois ont des règles pour créer un intérieur harmonieux, où circule une bonne énergie. Ce sont ces endroits où vous vous sentez naturellement bien accueilli, où vous avez envie de vous installer, pour longtemps. Où vous savez que vous n'aurez besoin de rien d'autre pour être heureux et serein.

Ils parlent de *feng shui*, littéralement « vent » et « eau » en chinois.

Les règles en sont les suivantes :

Éviter les formes tranchantes, pointues : les couteaux doivent être rangés dans des tiroirs, plutôt qu'exposés, les poignées de porte aux formes arrondies doivent être préférées à celles en forme de lame.

Tableaux : éviter les couleurs tristes, les formes agressives, l'atmosphère nostalgique, les scènes de bataille.

Ne pas diriger la tête ni les pieds d'un lit vers une porte ou une ouverture.

Plantes : éviter les cactus, bonzaïs et plantes aux feuilles rigides, dures, agressives. Ne

pas garder des plantes malades ou mourantes, ni les bouquets de fleurs séchées.

Remplacer la vaisselle ébréchée, les casseroles bosselées, les ustensiles rafistolés et les robots en panne.

Éteindre les appareils électriques. Enlever toutes les étiquettes inutiles.

Ne pas bloquer la porte d'entrée avec des vêtements suspendus, des chaussures accumulées, un meuble volumineux. L'entrée de la maison doit être bien éclairée.

La surface des miroirs et des écrans doit être impeccable. Idéalement, les vitres des fenêtres doivent étinceler.

Prévoir des lampes au-dessus des tables, et au-dessus des fauteuils (lampes de lecture).

## **Osez une pièce vert émeraude !**

Le blanc, le gris et le beige sont à l'honneur en décoration.

Quel dommage que de se priver de toutes les magnifiques couleurs de l'arc-en-ciel !

Le vert, en particulier, est le grand oublié de la décoration moderne.

Et pourtant ! C'est, à mon avis, la plus belle couleur pour l'intérieur.

Songez que, si nous sommes si heureux en nous promenant dans la nature, c'est parce que notre œil est frappé par toutes les nuances de vert.

La beauté des paysages de campagne tient, en effet, à la juxtaposition de verts de toutes sortes : vert herbe, vert forêt, vert sombre des sapins, vert émeraude d'une rivière ou de la mer...

Tous les verts s'accordent entre eux, et vous ne pouvez pas vous tromper en créant une pièce à vivre ou une chambre à coucher avec de beaux verts. Chaque mur peut avoir sa propre nuance, les rideaux, les tapis, les tissus des meubles, les chambranles, les montants des fenêtres.

Le vert va très bien avec le brun clair, donc le cuir, le bois.