

Vous sentez-vous bien dans toutes les pièces de votre foyer? Si la réponse est non, cela pourrait nuire à votre santé. Mais avant de vous lancer dans le nettoyage et les transformations, apprenez à connaître vos besoins et ceux de vos éventuels colocataires.

Jürg Lendenmann

Nouveau souffle

Un habitat authentique: oui, mais comment?

Habiter ne se limite pas à occuper un espace. «Habiter satisfait les besoins fondamentaux d'intimité, de quiétude, de tranquillité, de sécurité, d'individualité, de prestige, de représentation de soi, de contrôle et d'indépendance», écrit la designer Veronika Gombert.

«Le logement influence la psyché comme forme de possession et de mémoire.» Une expérience du psychologue environ-

nemental américain Norbert Mintz a montré l'étendue de l'influence de l'environnement: contrairement aux sujets qui avaient travaillé dans de beaux espaces, ceux qui avaient été affectés à des bureaux miteux durant trois semaines se sont plaints de maux de tête, de fatigue, d'ennui, de gêne et d'irritabilité.

Mais alors, comment aménager son intérieur?

Reconnaître les besoins

«Lorsque nous aménageons un logement, nous aménageons en principe aussi une phase de notre vie et adaptons notre environnement à nos besoins», écrit Simona Weibel, coach en logement. «La condition de base à cet égard est notre perception de nos besoins en matière d'habitat, même s'ils ont tendance à être inconscients.»



Le vert symbolise la nature, la vitalité, la confiance et l'espoir. C'est une couleur apaisante qui apporte équilibre et satisfaction; bref, c'est la couleur du milieu.

Aujourd'hui, les coachs en logement ne peuvent plus se contenter de s'inspirer des principes du feng shui ou de l'architecture védique Vastu. Pour découvrir les besoins biologiques, psychiques, sociaux et inconscients de leurs clients, ils disposent aussi des méthodes et des connaissances de la psychologie de l'habitat. Cette science encore jeune étudie également l'effet des couleurs sur les individus.

«Si le logement abrite plusieurs personnes, il convient de trouver des compromis pour certains espaces de vie.»

Quatre types d'habitants

«Notre habitat n'est jamais le fruit du hasard: il reflète notre caractère», écrit Uwe Linke. Ce psychologue spécialisé dans l'habitat s'appuie sur quatre types d'habitants, qui correspondent aux quatre personnalités définies par le psychothérapeute Fritz Riemann:

- **Type proche** (naturel): il privilégie un concept d'habitat harmonieux, des couleurs chaudes et des matières douces.
- **Type distancé** (rationnel): il apprécie les formes claires et arrange son intérieur autour de lui, notamment avec de nombreux livres et acquisitions d'autres univers intellectuels.
- **Type durable** (traditionnel): il mise sur un aménagement posé, stable et orienté sur la qualité.
- **Type changeant** (sans attache): il aime une décoration hors norme ou excentrique.

Le livre *Welcher Wohntyp sind Sie?* de Sven Rohde (en allemand) propose de nombreux tests pour déterminer le type d'habitat approprié (cf. Vista Plus). Si le logement abrite plusieurs personnes, il convient de trouver des compromis pour certains espaces de vie.

Le début

Avant de commencer à tout changer de fond en comble, réalisez les réparations longtemps renvoyées aux calendes grecques. Séparez-vous ensuite de tout ce qui n'est plus nécessaire, y compris au

niveau symbolique, en offrant ou en jetant. Les listes de contrôle comme celles des psychologues d'habitat Béatrice Ruef et Kristina Rippstein ou des experts en feng shui peuvent être utiles.

À propos du feng shui, cette harmonie taoïste ne peut pas être appliquée telle quelle à notre culture d'habitat. Ainsi, l'entrée des maisons traditionnelles chinoises se trouve souvent à l'avant, alors qu'elle est généralement à l'arrière chez nous. Marcella Wenger-Di Gabriele, coloriste dipl. ES et formatrice à la «Haus der Farbe» de Zurich, lors d'une conférence: «Si vous ne savez pas si vous devez écouter votre intuition ou le feng shui, fiez-vous toujours à votre intuition.»

Le pouvoir des couleurs

«Toute personne qui élimine la couleur de son aménagement intérieur anéantit la possibilité de créer une atmosphère grâce à elle, d'adoucir l'humeur et d'exprimer en toute simplicité sa joie de vivre», écrit Sir Terence Conran. «La couleur met du piment dans notre vie.» Il existe une multitude d'ouvrages à ce sujet. Feuilletez-les dans une librairie ou une bibliothèque, n'hésitez pas à demander conseil, mais sans jamais réprimer votre intuition.

Lumière et éclairage

La lumière naturelle et les sources de lumière artificielles ont aussi une influence décisive sur les couleurs. Faites preuve de pragmatisme dans vos choix, faites-vous conseiller par un spécialiste sur les possibilités de gradation et la température des couleurs, et optez pour la solution la plus appropriée à l'usage visé.

Plantes

Faites entrer la nature entre vos murs. Les plantes donnent vie aux intérieurs. En plus d'être esthétiques, elles humidifient l'air, absorbent son CO₂ et l'enrichissent en oxygène. Cela dit, sachez que certaines plantes comme le *Ficus benjamina* peuvent déclencher des allergies. ■

Ecrivez-nous:

juerg.lendenmann@sanatrend.ch