

Isabelle Sengel,
architecte d'intérieur
et conseillère en optimisation
de l'espace des lieux
de vie et de travail,
 nous dévoile sa pratique de la
 géobiologie et du Feng Shui
 traditionnel chinois. Associés à la
 chambre, ces outils transformeront
 littéralement vos nuits.



Linge de lit, Coute d'Hiver, peints de fleurs aquarellées unies à de fines rayures, ©Anne De Solène

Qu'est ce que le Feng Shui et la géobiologie ?

Mon métier consiste à aménager et à optimiser les surfaces de vie, afin qu'elles apportent le bien-être espéré. Il y a beaucoup de désinformation sur le sujet. Bien souvent cet art a été banalisé ou occidentalisé vulgairement. Le Feng Shui traditionnel, qui repose sur les mêmes bases que l'acupuncture, est un outil qui permet d'appréhender un habitat de manière optimale, en fonction des cinq éléments : le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau. Une interaction entre une personne et son lieu de vie, afin qu'elle puisse entièrement s'épanouir. Il favorise la longévité, en facilitant à chacun l'atteinte de ses objectifs de vie (santé, relations, prospérité...). La géobiologie est moins connue, bien qu'elle soit souvent considérée comme plus proche de notre culture. Son but est de prendre en considération les influences de la croûte terrestre, telles que les courants d'eau souterrains, les réseaux, les failles... Dormir sur ces perturbations, invisibles à l'œil non exercé, peut nuire, avec le temps, au sommeil et à la santé.

Qu'en est-il du point de vue de la chambre ?

Un tiers de notre temps est consacré au sommeil ! Il est donc essentiel de se concentrer sur cet espace, de telle sorte qu'il soit le plus ressourçant possible. Lorsque l'on parle de Feng Shui, on parle de cartes énergétiques, qui vont nous guider dans l'agencement de chaque pièce pour qu'elle remplisse comme il se doit sa fonction première : le coin bureau, le salon... En d'autres termes, un mode d'emploi de votre maison. La chambre sera placée, selon la géobiologie, à l'endroit où les influences seront les plus neutres, l'endroit le moins perturbé, pour pouvoir se ressourcer. Il m'arrive assez fréquemment de déplacer les lits, voire des chambres, pour que les personnes dorment mieux.

Que faut-il éviter et favoriser ?

En premier lieu, la chambre doit éviter toute proximité avec des sources de pollutions électromagnétiques. Par exemple, si la façade de l'immeuble comporte une enseigne lumineuse ou un lampadaire. J'utilise des instruments pour mesurer et ainsi révéler de façon objective la présence de

ces pollutions, telles que les compteurs électriques ou encore les câbles cachés dans les murs. Pour amoindrir les champs électriques qui viennent de l'extérieur, on peut disposer un écran protecteur sous la peinture ou la tapisserie. Malheureusement, de plus en plus, la technologie s'est emparée de la chambre, apportant son lot de télévisions, d'ordinateurs... Certains se reconnaîtront, mais il est fortement déconseillé de dormir à côté de son téléphone portable ! Cette tendance se vérifie d'autant plus chez les adolescents bardés d'appareils électriques, jamais éteints. C'est vrai aussi lorsque le bureau se situe dans la chambre. Il s'ensuit un sommeil plus agité et donc moins réparateur ou même l'apparition de maux de tête, voire de problèmes de santé plus sérieux...

Réduire la présence de ces appareils dans la chambre est fortement conseillé. En ce qui concerne la direction du lit, une partie de la méthodologie consiste à calculer ce qu'on appelle le Gua de naissance des gens. Cela nous permet d'orienter le lit dans une direction favorable au sommeil. Mais avant toute chose, il est nécessaire d'adosser son lit contre un mur plein, c'est-à-dire d'éviter les angles, les fenêtres...

Du point de vue de la qualité de l'air intérieur et du bien-être, les matériaux jouent un rôle important. Privilégiez les matériaux naturels. Le parquet massif est idéal, en faisant attention aux colles et traitements. Il dégage une ambiance chaleureuse. À l'instar des têtes de lit, de plus en plus prisées, qui donnent un meilleur appui au dos. Il vaut mieux éviter une chambre trop encombrée, de livres par exemple, car cela favorise la poussière. Et il vaut mieux bannir les maquettes. Dans tous les cas, il faut aérer la chambre ¼ d'heure matin et soir.

Ce qu'il ne faut pas oublier, c'est que chaque chambre est unique, et la décoration s'envisage au cas par cas, en fonction des énergies, comme pour le choix des couleurs. En général, les couleurs douces sont plus apaisantes, mais rien n'empêche de peindre sa chambre en rouge, si la carte énergétique l'autorise !

Quoi qu'il en soit, il est essentiel de favoriser cet espace. Il est dommage de se gêner la vie par un mauvais sommeil... alors que la solution peut être simple. L'idéal est de faire appel à ces outils en amont de tous projets de rénovation ou de construction.

Isabelle Sengel – 06 71 65 51 05