

# RECTOVERSEAU

Mensuel n° 19  
mars 2009  
Suisse CHF 8.-  
France EUR 5.-

L'information pratique en thérapies naturelles et en développement personnel

**Un rêve  
peut-il devenir  
réalité?**

**Apprendre à  
se désen-  
combrer**

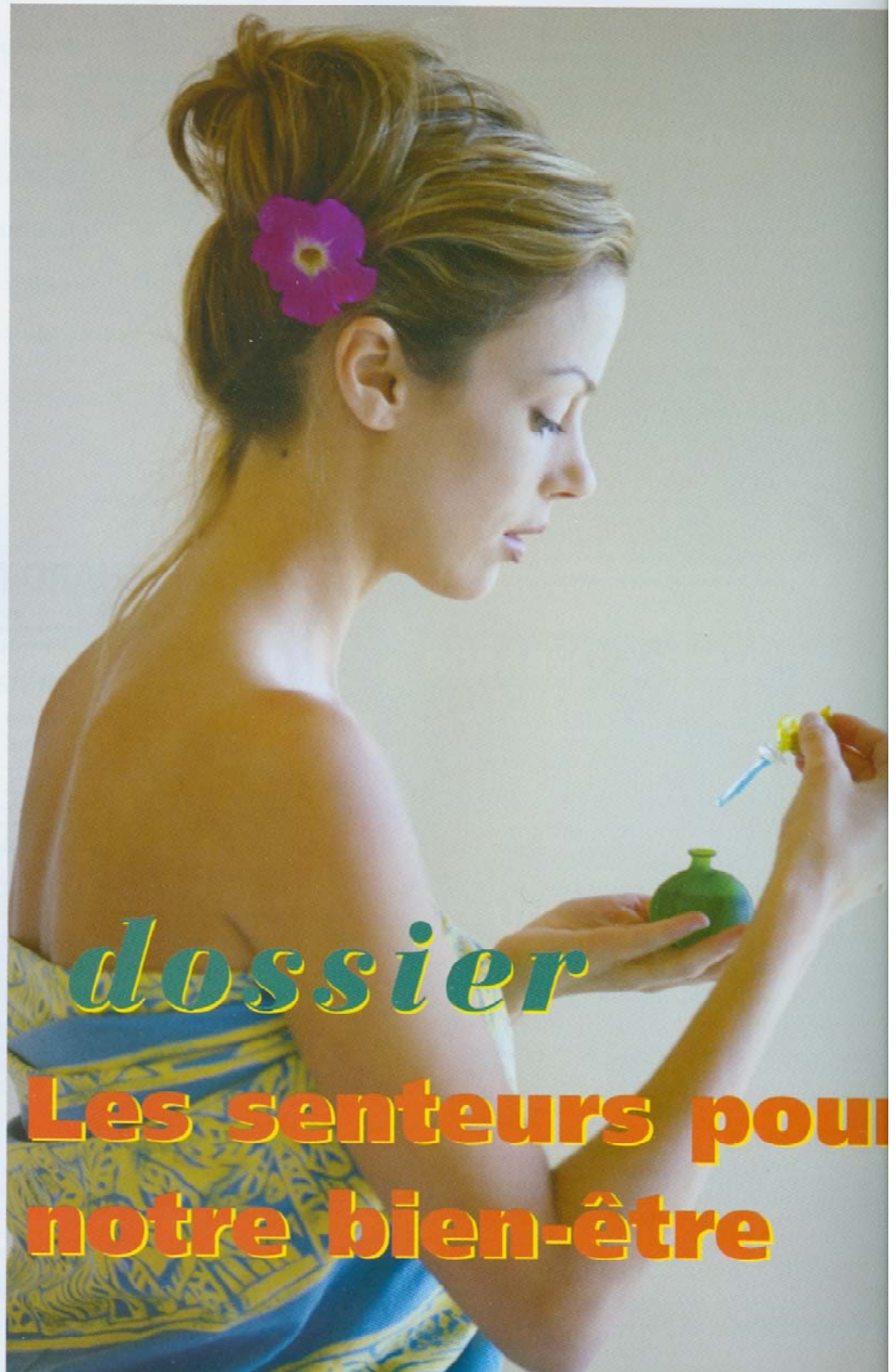


Rosette Poletti

**Les maladies  
psycho-  
somatiques**

**La hiérarchie  
céleste**

**La Dame à la  
Licorne**



*dossier*

**Les senteurs pour  
notre bien-être**

L 11519 - 107 - F: 5,00 €



# L'impact des odeurs dans l'aménagement de votre intérieur

**S**ouvent, lorsque nous pensons au Feng Shui ou à la décoration d'intérieur, nous pensons plutôt aux couleurs, aux tableaux, aux matériaux et à l'aménagement spatial des meubles. Nous ne pensons pas tellement aux odeurs et aux senteurs. Ont-elles vraiment un impact quelconque ? Quoi de plus volatile et impalpable qu'une «odeur» !

Pour démarrer, regardons ce qu'est véritablement une «odeur». Une odeur est par définition une émanation volatile perçue par les organes olfactifs et nous parlons de senteurs lorsque ces odeurs sont agréables. En décoration d'intérieur nous essayons de créer diverses ambiances et environnements tout en influençant nos différents organes ou sens. Sur un plan visuel, nous jouons sur les couleurs, la qualité de l'éclairage et l'impact psychologique des tableaux et des objets. Sur un plan tactile, nous utilisons différents matériaux et tissus. Par exemple, un canapé en cuir n'a pas la même sensation tactile qu'un canapé en tissus, coton ou encore en velours. Vos draps dans votre chambre à coucher sont-ils en coton, en polyester, ou en soie et satin ? Si vous désirez plus de sensualité et de passion dans votre chambre à coucher, optez pour des draps en satin. Si vous recherchez de la fraîcheur et du calme, optez plutôt pour des draps en coton. De la même façon, les odeurs ont tout autant un impact sur l'émotionnel. Eh oui, même en décoration d'intérieur nous sommes aussi « menés par le bout du nez... ». Une odeur peut nous transporter dans un état de



nostalgie, apaisant ou vers des destinations aux mille souvenirs. Par exemple, l'odeur de pain fraîchement sorti du four nous rappelle les réunions du dimanche lorsque notre maman préparait la tresse, le parfum de jasmin nous rappelle le jardin de notre grand-mère et une senteur de lavande nous rappelle nos vacances en Provence... A chacun ses souvenirs...

Mais une odeur peut aussi nous déranger ! Par exemple, l'un des problèmes les plus répandus auxquels sont confrontés les occupants d'appartements est la propagation d'odeurs de cuisson. Personnellement, j'apprécie cette odeur de curry qui réveille mes papilles à la bonne cuisine indienne ! J'adore les senteurs d'épices qui me rappellent les plaisirs des ballades dans des marchés exotiques à travers le monde, et cette odeur continue à me faire rêver. Mais aujourd'hui c'est de la morue à la portugaise... Alors là, non ! Ce n'est pas une odeur agréable qui me transporte dans des pays lointains. Cependant pour certaines personnes, l'odeur

de la morue leur rappelle des bons souvenirs d'enfance. Et que dire des odeurs corporelles, dans une relation passionnée, lorsque ces dernières nous indisposent. Les odeurs sont très personnelles dans ce qu'elles évoquent.

Lorsque nous parlons de décoration d'intérieur, les odeurs jouent un rôle capital. Quoi de plus désagréable que de rester dans un appartement fraîchement repeint. Les émanations de peinture sont souvent toxiques et les odeurs persistent plusieurs semaines, voire mois, à moins que vous n'optiez pour une peinture naturelle et écologique. Dans l'aménagement de votre intérieur, le Feng Shui vous encourage à utiliser des peintures naturelles et des matériaux nobles, comme la pierre naturelle, le bois, la chaux, etc. La définition officielle du Feng Shui proposée par la Société de Feng Shui Londonienne est la suivante : « le Feng Shui est la pratique qui consiste à analyser et à influencer l'interaction entre les personnes, les bâtiments et l'environnement afin de promouvoir une meilleure qualité de vie. » Les odeurs nous affectent et influencent notre bien-être et même notre comportement. Elles peuvent être la clé pour accéder à une meilleure qualité de vie et à créer une ambiance et une énergie propice à la réalisation de vos projets et désirs.

## Comment gérer les odeurs dans votre appartement ou bureau ?

La première étape est de vous débarrasser de vos mauvaises odeurs. Il est recommandé en Feng

Shui d'aérer votre lieu de vie deux fois par jour en ouvrant toutes les portes et les fenêtres pendant quelques minutes, le temps que l'air circule partout. Le but est de créer un grand courant d'air, pendant quelques minutes seulement, qui renouvelle l'air complètement, et non de perdre toute la chaleur en laissant une fenêtre ouverte pendant des heures. Ensuite lorsque vous refermez toutes les fenêtres, la chaleur stockée dans les murs se propage à nouveau dans l'espace.

Mais est-ce suffisant? Il y a vraiment peu de poésie dans les mauvaises odeurs et parfois il faut aller chercher leur source. Vous débarrassez-vous de votre poubelle régulièrement? Est-ce que vos déchets sont mis dans un container avec un couvercle qui est rincé régulièrement et non un sac poubelle qui traîne dans un coin de votre cuisine? Si vous adepte au recyclage, ne laissez pas votre papier, cartons, bouteilles, pet, etc., accumuler pendant des mois et déborder sur votre balcon, mais recycler vos déchets chaque semaine!

Le bric-à-brac peut aussi être l'instigateur de mauvaises odeurs et représenter de l'énergie bloquée, collante et stagnante. Le désordre vous donne la sensation de vivre dans le chaos, d'être désorganisé et désorienté dans la vie. Souvent vous êtes très fatigué rien qu'en regardant tout le désordre ou les choses qui traînent, que ce soit de vieux meubles cassés, des montagnes de repassage, des piles de papier, des habits par terre, ou même des choses entreprises et non terminées. Votre habitation est l'effet miroir de vous-même. Plus vous avez de bric-à-brac et de désordre chez vous, plus vous allez vous sentir bloqué dans votre vie et plus vous allez inviter les mauvaises odeurs à s'y installer. Le désordre représente les obstacles dans votre

vie. Si vous trébuchez sur des choses en rentrant chez vous ou que vous avez l'impression que votre salon est une course d'obstacles, cela signifie qu'il en est de même dans votre vie. Les objets qui jonchent le sol symbolisent le sentiment d'être coincé dans votre vie et la dépression.

Est-ce que votre cave et votre grenier sont bien rangés? Savez-vous que la cave représente votre subconscient et symbolise tous les schémas de famille, les peurs, etc., tout ce que vous transportez dans votre vie et qui peut limiter vos possibilités? Quant au grenier, il représente votre inconscient et symbolise les problèmes ou les situations difficiles qui vont vous tomber dessus. Evitez aussi le bric-à-brac sous le lit, car il apporte des odeurs et entraîne une mauvaise qualité du sommeil.

*L'idéal serait de vivre dans une habitation, ou de travailler dans un bureau où nous ne serions entourés que :*

*de choses que l'on aime, donc qui élèvent notre taux vibratoire et notre niveau d'énergie,*

*de choses utiles que l'on a effectivement utilisées au cours de l'année précédente.*

Maintenant que vous vous êtes débarrassés de votre bric-à-brac, comment apporter de nouvelles senteurs? Il y a toutes sortes de façons d'apporter de bonnes odeurs dans votre lieu de vie. Par exemple, vous pouvez amener de la fraîcheur avec un bouquet de fleurs odorantes ou un mini jardin de plantes aromatiques composé de menthe, romarin, basilic, lavande, marjolaine, etc. Vous pouvez aussi brûler des plantes aromatiques séchées ou de l'encens naturel. Vous pouvez encore allumer une bougie naturelle parfumée et non polluante, ou

encore utiliser un diffuseur d'huiles essentielles appropriées à vos besoins.

Parfumer votre intérieur avec des huiles essentielles permet de créer un décor olfactif, de donner au lieu une personnalité et d'apporter de nouvelles énergies positives dans votre vie. Le pouvoir thérapeutiques des huiles essentielles s'étend bien au-delà du corps physique. Les vibrations olfactives travaillent sur le corps émotionnel, le psychisme et même la dimension spirituelle.

En Feng Shui, les senteurs sont souvent combinées avec les couleurs appropriées pour créer une ambiance et une énergie propice à la réalisation des projets et des désirs du client. Vous pouvez ainsi marier certaines couleurs et senteurs pour ancrer une énergie spécifique dans un lieu :

**Pour la passion :** les rouges, les roses fuchsia, l'ambre, ylang ylang, le patchouli

**Pour l'amour et la tendresse :** les roses, le jasmin, la rose, le bois de santal

**Pour le calme :** les verts, le chèvrefeuille, le cèdre

**Pour la joie et la bonne humeur :** les oranges, les abricots, les jaunes, l'orange, le grapefruit, le géranium, le néroli, la basilic

**Pour la clarté et la concentration :** les jaunes, le citron, la citronnelle, le pin

**Pour la spiritualité et la paix :** les violets, les mauves, les bleus, la myrrhe, l'oliban

**Pour la protection :** les ors, les violets, l'orange, la lavande, le bois de santal

**Pour le succès et la prospérité :** les ors, les verts, les rouges et les violets, la menthe, la bergamote, le girofle, le gingembre

**Pour le sommeil :** les bleus et les verts pastels, la lavande, la

camomille, la marjolaine

Les odeurs et les senteurs font partie intégrante de la purification d'espace. Pour changer le taux vibratoire dans votre lieu de vie, vous pouvez purifier votre espace en brûlant de l'encens, des herbes aromatiques comme la sauge, le romarin, le genévrier, etc, et enfumer votre maison. Vous pouvez également asperger votre maison d'eau bénite et utiliser l'aromathérapie, en mettant des huiles essentielles dans des diffuseurs d'eau. Par exemple, pour purifier une atmosphère lourde et chargée et optimiser les énergies chez vous, vous pouvez utiliser un mélange de genévrier, lavande et romarin. Si au bureau votre patron ou vos collègues de travail sont de mauvaise humeur et dépressifs, vous pouvez mettre quelques gouttes d'huiles

essentielles d'orange et de basilic dans un vaporisateur (ou même un spray pour plantes) et vaporiser tout l'espace.

**Voici, pour résumer, les 5 astuces pour que cela sente bon à la maison :**

- 1.- Débarrassez-vous des mauvaises odeurs, organisez vos poubelles, aérez quelques minutes deux fois par jour.
- 2.- Commencez par un bon nettoyage de printemps, nettoyez et astiquez votre maison de fond en comble. Nous respirons mieux dans une maison propre !
- 3.- Eliminez les odeurs de stagnation en éliminant votre bric-à-brac.
- 4.- Purifiez votre intérieur en brû-

lant des plantes aromatiques et créez une atmosphère propice à la réalisation de vos désirs en vaporisant certaines huiles essentielles et en décorant avec les couleurs appropriées.

5.- Ne gardez que les objets et les tableaux qui vous inspirent et que vous aimez passionnément. Lorsque nous sommes entourés d'objets que nous aimons, nous respirons mieux !

Lucy Harmer