# Les bases

Le chi

**Laisser circuler le Chi**   
Le principe sur lequel repose le Feng Shui est que tout ce qui nous entoure relève d’une énergie universelle. Une substance subtile, immesurable et sans limite, qui compose le cosmos tout entier, circule dans le monde qui nous entoure, dans notre corps et notre esprit. On l’appelle le Chi (prononcé « tchi) en Chine, ki au Japon et Prana en Inde.

Le dessein du Feng Shui est donc de faire en sorte que ce souffle vital circule de manière optimale en nous comme à l’extérieur de nous. Car de cette bonne circulation découleront une attitude, des pensées et des sentiments positifs directement liés à notre santé, notre vie familiale et professionnelle. Il est donc essentiel de faire en sorte que le Chi circule avec fluidité et douceur à l’intérieur de votre maison. Les angles saillants, les recoins profonds et les espaces encombrés étant autant de blocages énergétiques susceptibles de générer des maux et dysfonctionnements dans votre vie.

Cette notion de libre circulation des énergies n’est d’ailleurs pas exclusive au Feng Shui. Empruntée à la philosophie chinoise elle est également un des fondements de certaines thérapies chinoises millénaires telles que l’acupuncture ou le shiatsu. L’une comme l’autre partent du principe que l’esprit, le corps (les différents organes) et l’environnement direct d’une personne forment un tout et que tout désordre, quel qu’il soit, psychique, physique ou extérieur est susceptible de rompre son équilibre énergétique causant maladies ou malaises. En stimulant, des points précis, elles agissent subtilement sur les flux d’énergie afin de supprimer les blocages et permettre à l’énergie de circuler à nouveau librement et harmonieusement dans le corps et l’esprit.

A l’image du vol des oiseaux, des ruisseaux, bref de la nature, le Chi doit circuler selon des mouvements amples et ondulants dans votre maison. Pour savoir ce qu’il en est chez vous, voici un petit **test très simple de circulation du Chi** dans votre intérieur. Munissez-vous d’un plan grossier sur lequel vous placerez tous les éléments qui s’y trouvent (meubles, électroménager, accessoires, etc). Utilisez un crayon pour véhiculer le Chi de pièce en pièce en décrivant des mouvements en anneaux et prenez en note chaque espace encombré, trop sombre, trop grand, trop petit, inutilisé, etc.

De cette analyse, jointe à celle de vos besoins, vont découler tout naturellement, les grandes lignes de votre futur aménagement. Car chaque meuble, chaque objet ne saurait répondre à la seule considération du Chi. Cette espace est vôtre et pour que vous vous y sentiez bien, il importe qu’il réponde autant à vos besoins qu’à celui d’une bonne circulation de l’énergie.

Le shar chi

Notez toutefois que l’énergie circulant entre vos murs n’est pas toujours bénéfique. Le Feng shui désigne cette mauvaise énergie par le mot Sha ou Shar Chi. Ce « souffle qui tue » se manifeste généralement aux abords de tout ce qui n’est pas « naturel » : les grandes lignes droites, les angles saillants, les meubles en L, les objets pointus ; tout ce qui est trop obscur : les recoins trop profonds, les espaces peu éclairés ; à l’inverse tout ce qui est trop éclairé : les panneaux de signalisation, les réverbères ; tout ce qui est trop encombré : les couloirs, les placards désordonnés,… Bref chaque endroit où le Chi circule mal.

Cette énergie hostile est à l’origine des malaises, maladies et dysfonctionnements. Il convient donc de ne pas s’y exposer trop longuement en lui opposant le remède adéquat. Par exemple, en dissimulant les arêtes des murs ou les coins des meubles derrière des plantes ou encore avec des accessoires de décoration aux rondeurs opulentes.

Le yin et le yang

Une autre base essentielle du Feng Shui est l’équilibre des impulsions contradictoires que sont le Yin et le Yang. Celle du Yin : féminin, obscur, froid, passif, humide, trouble, mou, négatif, ondulé, dessous, vers le bas,… et celle du Yang : masculin, lumineux, chaud, pénétrant, sec, dur, positif, géométrique, dessus, vers le haut,… Plus généralement, le Yin est celui qui détend, ouvre l’esprit, stimule l’imaginaire, il est le côté créateur, souple, facile, flexible tandis que le Yang est actif, précis, assuré, tendu, rapide.

Yin et Yang sont en quelque sorte les deux faces d’un même élément ou d’un même monde, les opposés nécessaires et complémentaires à l’harmonie d’un tout, exactement comme la terre et le ciel, l’obscurité et la lumière, la lune et le soleil, la mort et la vie.

Mais si tout n’est pas blanc ou noir, sachez que tout n’est pas non plus Yin ou Yang. Dans chaque objet, chaque lieu, chaque personne, il y a là encore cet équilibre entre le Yin et le Yang. Un concept qu’illustre d’ailleurs le symbole du Tai Chi : le Yin contient un peu de Yang (point blanc sur la surface noire) et le Yang contient un peu de Yin (point noir sur la surface blanche).

Dans votre vie intérieure tout comme dans votre environnement extérieur, en l’occurrence dans votre maison, il est donc primordial d’atteindre cet équilibre entre le Yin et le Yang. Par exemple, les meubles et accessoires de chacune des forces doivent s’équilibrer : une armoire en bois, un miroir et des accessoires en métal (Yang) avec des rideaux, des coussins, un tapis (Yin). L’accumulation d’objets d’une même force contribuerait au déséquilibre énergétique de la pièce. Il convient donc de rétablir la balance en accentuant l’aspect dominé.

## Les 5 éléments

**La théorie des Cinq Eléments**   
A l’instar du Yin et du Yang, la théorie des Cinq éléments est née de l’enseignement taoïste, une philosophie ancestrale qui repose sur l’observation de la nature, de son fonctionnement et de ses changements perpétuels. Car en effet, rien n’est statique dans la nature, tout évolue et se transforme en permanence. Ainsi, la graine (Yin) devient une plante (Yang) qui meurt et retourne à la terre (Yin).

La théorie des Cinq éléments permet donc de décrire ces processus, ces transformations que l’on peut observer dans la nature. Les Cinq éléments sont **le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l’Eau**. Mais aucun n’est entièrement Bois, Feu, Terre, etc. Tout comme le Yin et le Yang, ils se définissent les uns par rapport aux autres. Chaque élément est interdépendant, créateur ou destructeur.

Cette relation indéfectible entre chacun des éléments est illustrée sous forme de cycle. Si chaque éléments nourrit celui qui suit, on parle de « Cycle de création » ou « cycle d’engendrement » ; S’ils se gênent mutuellement, on parle alors de « cycle de contrôle ».

**Le cycle de création et le cycle de contrôle**   
Le cycle de création décrit les rapports qu’entretiennent les différents éléments entre eux et avec quelle harmonie ils se nourrissent.

Le cycle de contrôle s’exerce conjointement au cycle de création. Il précise quant à lui les obstacles que peuvent exercer certains éléments vis à vis d’autres.

Un peu abstrait au premier abord ces deux cycles s’expliquent de manière très simple par la nature et ses cycles. Chaque élément est également associé à une période de la journée et à une saison permettant ainsi de se faire une idée plus concrète du genre d’énergie qu’il véhicule.

Le **Bois** nourrit le Feu et il contrôle la Terre (enracinement de la plante). Il est associé au lever du soleil et au printemps. De même que la plante sort du sol pour aller cherche la lumière, l’énergie du Bois est ascensionnelle. Elle est celle de l’expansion, de l’ouverture vers l’extérieur.

Le **Feu** nourrit la Terre (cendres) et contrôle le Métal (il peut le faire fondre et le déformer). Il est associé au milieu du jour et à l’été lorsque la nature s’épanouie et puise sa force dans le soleil. L’énergie du Feu est active.

La **Terre** nourrit le Métal (les métaux sont extraits de ses entrailles) et contrôle l’eau (en l’endiguant). Elle est associée à l’après-midi ou à l’été glissant vers l’automne. C’est le moment des récoltes, des derniers rayons du soleil. L’énergie de la Terre est en boucle, elle rassemble.

Le **Métal** nourrit l’Eau (les métaux donnent à l’eau toutes ses propriétés : minéraux, oligo-éléments,…) et contrôle le Bois (en le coupant) Il est associé au coucher du soleil et à l’automne. Tout comme les plantes qui se sont concentrées et redonnent à la terre leurs fruits, l’énergie du Métal condense. Elle est tournée vers l’intérieur

L’**Eau** nourrit le Bois (l’arbre a besoin de l’eau pour grandir) et contrôle le Feu (l’eau éteint le Feu) Elle est associée à la nuit et à l’hiver ; au repos de la nature qui se gorge d’énergie pour renaître au printemps. L’énergie de l’Eau est fluide, calme.

**La théorie des Cinq Eléments**   
Nous avons déjà vu la correspondance des Eléments avec les saisons. Ils sont également associés aux formes, aux couleurs, aux émotions, aux attitudes, etc… et font par conséquent partie intégrante de notre personnalité, de notre environnement, de notre intérieur.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Cins éléments | Bois | Feu | Terre | Métal | Eau |
|  |  |  |  |  |  |
| Saisons | Printemps | Eté | Fin de l'été | Automne | Hiver |
| Points cardinaux | Est et sud-est | Sud | Centre, sud-ouest et nord-est | Ouest et nord-ouest | Nord |
| Secteurs du Pa Kua | Fortune et Famille | Renommée | Amitiées et Savoir | Enfants et Relations | Carrière |
| Formes | Rectangle | Triangle | Carré | Rond | Courbes |
| Couleurs | Vert | Rouge | Jaune | Blanc | Noir, bleu |
| Influx naturels | Vent | Chaleur | Humidité | Sécheresse | Froid |
| Activités | Développement | Dynamique | Conservation | Endurance et résistance | Activité nourricière et fortifiante |
| Emotions | Enthousiaste | Expressif | Sérénité | Enjoué | Paisible |
| Organes de sens | Vue | Goût | Toucher | Odorat | Ouïe |

**Les renseignements que nous fournit la Théorie des Cinq Eléments**   
D’une manière concrète, les Cinq Eléments nous renseignent sur la circulation de l’énergie vitale ou Chi et sur le genre d’énergies qui nous entourent. Ils nous aident donc à utiliser au mieux ces énergies, à mieux les répartir selon que l’on souhaite donner à une pièce une ambiance plutôt calme, créatrice, énergique,… Mais dans tous les cas il faudra toujours rechercher l’équilibre. Les Cinq éléments doivent en effet toujours être présents ensemble et ceci dans des proportions harmonieuses. Les Eléments privilégiés ne devront donc pas se manifester de manière trop forte afin de ne pas rompre l’équilibre et risquer de nuire à la bonne circulation du Chi.

Il convient également de prendre en considération le caractère de la personne afin de ne pas exacerber dans son environnement extérieur un élément déjà très marqué dans sa personnalité. On évitera par exemple dans l’intérieur d’une personne à dominante Feu les tons de rouge, les objets pointus de même que trop d’Elément Eau car l’eau éteint le feu. Inversement, chez une personne triste, peu expressive, où le Feu est en présence insuffisante, on optera pour des éclairages vifs, des objets rouges,… tout en évitant là encore les excès d’Elément Eau.

Le cycle de création et le cycle de contrôle nous donne les clés pour maintenir cette harmonie. En renforçant un élément trop faible par celui qui le nourrit ; en compensant un excès d’un élément par celui qui le contrôle.

Là encore il importe donc de vous poser les bonnes questions. Sur vous-même et sur votre intérieur. A quel élément vous apparenté vous le plus ? Quelles sont les couleurs et les formes qui dominent dans votre intérieur ? Quelle ambiance souhaitez-vous donner à chacune des pièces de votre maison ? Et surtout laissez faire votre intuition.

## LE PA KUA OU LES NEUF DOMAINES

**Un outil d'analyse**   
[[](http://www.le-fengshui.com/images/schema-1.jpg)](http://www.le-fengshui.com/images/schema-1.jpg)Le Pa Kua (ou Bagua selon les traductions) est l’un des outils d’analyse essentiel du feng shui. Si votre résidence était un corps humain, on pourrait rapprocher le Pa Kua du scanner qui en fait l’analyse afin de relever les petites anomalies ou les faiblesses évidentes. Chaque partie d’un organisme vivant doit fonctionner correctement pour maintenir l’harmonie de l’ensemble. Dans le cas où un élément serait défectueux, ses voisins prennent momentanément le relais pour pallier à la déficience mais il va de soi que si le problème perdure, tout le système sera alors en perte d’équilibre. Le Pa kua vous servira donc à identifier les domaines plus faibles (ou plus forts) de votre demeure afin de poser les actions adéquates pour transformer votre environnement.

Le Pa Kua est composé de huit trigrammes auxquels s’associent huit points cardinaux : nord, sud, est, ouest, nord-est, nord-ouest, sud-est, sud-ouest. Par ailleurs, chacun des trigrammes représente aussi une des huit Aspirations du domaine de la vie : richesse et prospérité (sud-est), reconnaissance et notoriété (sud), mariage et amour (sud-ouest), enfants (ouest), Mentors et communication (nord-ouest), carrière(nord), éducation et savoir (nord-est), famille et santé (est). Une fois le Pa Kua posé sur le plan de votre maison (comme dans le cas du Pa Kua), chaque secteur du Bagua pourra être activé par un Élément différent que nous appellerons « remède ».

**L’interprétation du Pa Kua**   
[[](http://www.le-fengshui.com/images/schema-2.jpg)](http://www.le-fengshui.com/images/schema-2.jpg)Le Pa Kua peut également se présenter sous la forme d’un carré magique, composé de neuf cases identiques et chacune de ces cases représente un domaine de votre vie. Cette version, plus simple d’usage s’adapte généralement mieux à nos constructions carrées ou rectangulaires.

Les accessoires se trouvant dans une pièce incarneront des symboliques différentes selon le domaine dans lequel ils se retrouvent. Il vous faut donc analyser chaque situation avec une grande minutie et vous assurez des ambiances que vous souhaitez créer dans chacune des pièces selon sa position sur le Pa Kua. N’oubliez pas de tenir compte de la forme des objets, de la couleur des murs et des revêtements de sol, de la symbolique des images afin de maintenir l’équilibre entre les Éléments, la balance entre le Yin et le Yang.

Sachez par ailleurs que le Pa Kua doit être interpréter avec une grande flexibilité. Si la case des Relations Humaines se situe dans votre maison à un endroit qui normalement aurait des conséquences catastrophiques (les cabinets, par exemple) et que ce n’est pas le cas, dites-vous que l’énergie individuelle de chaque personne compte aussi énormément dans l’harmonie et la circulation du Chi. Il se peut donc que vous dégagiez suffisamment d’énergie positive pour que votre environnement, même inadéquat, ne souffre pas de ces travers. Nous vous recommandons alors de ne pas changer inutilement ce qui vous semble être une formule gagnante. Ne vous attardez qu’à modifier les choses qui vous agacent.

**Comment se servir du Pa Kua**   
Pour utiliser le Pa Kua comme outil d’analyse, dessinez d’abord de façon sommaire un plan de votre intérieur. Ensuite prenez un papier calque sur lequel vous disposerez les neufs domaines du Pa Kua tels que positionnés dans le tableau ci-dessus. Adaptez les dimensions des domaines à celles du lieu que vous voulez analyser, qu’il s’agisse d’une pièce, d’un appartement ou d’un jardin. Le Pa Kua devra être posé de sorte que la porte d’entrée principale se retrouve dans l’un des domaines suivants : Savoir, Vie professionnelle ou Amitiés. La porte d’entrée correspond au point de départ du Chi et influence la façon dont l’énergie se répandra par la suite.

**Les aspirations ou secteurs du Pa Kua et leurs fonctions**   
Le Pa Kua représente les huit secteurs de la vie regroupés autour d’un centre.

L’avenir, la vie professionnelle : Ce domaine doit être aménagé en fonction de vos désirs profonds. Il doit parvenir à refléter vos ambitions professionnelles. Procurez-lui un éclairage adéquat, accueillant. Faites-en un lieu sympathique et vaste. Installez votre siège dos au mur, et face à la porte afin de vous donner un sentiment de sécurité et pour ne jamais être pris au dépourvu. Fontaine d’intérieur, aquarium ou images de cascade seront adéquats dans ce domaine.

La Prospérité : Cet espace représente aussi bien votre situation financière que l’idée de votre propre valeur. Il conviendrait donc d’y introduire des symboles de noblesse et d’exception, des symboles de richesse extérieure comme intérieure. Installer dans cet espace des coupes de cristal ou en verre taillé ou n’importe quel autre récipient ouvert pour que les richesses s’y amassent. Aquariums et fontaines y auront également leur place. Tout comme des plantes en bonne santé, mais évitez les feuilles pointues ou épines…

Les Relations avec les autres : Cette zone symbolise vos relations aux autres, c’est-à-dire votre relation amoureuse aussi bien que vos relations amicales, professionnelles ou sociales. Vous devez donc envisager une harmonie toute indiquée afin de maintenir de bons rapports avec autrui et vous ouvrir le plus de portes possibles socialement. Rien ne doit y représenter la discorde, la cassure, la rupture. Soyez vigilant dans le choix de vos images et de vos accessoires de décoration. Utilisez des couleurs chaudes qui créeront une ambiance réconfortante, un goût pour le rapprochement. Utilisez des symboles d’union, des couples d’objets. Les meubles doivent y être confortables et inciter à la tendresse. N’hésitez pas à faire de cette de pièce un nid d’amour dans lequel vous serez toujours heureux de pénétrer.

La Famille : Une zone essentielle puisque la santé et la famille sont les piliers de toute vie heureuse. Il est donc essentiel d’y corriger le désordre, le mauvais éclairage ou la présence de plusieurs murs. Voyez à y faire régner l’ordre, la propreté et la bonne humeur. Dissimulez les angles saillants derrière de grandes plantes vigoureuses. Les portraits de famille ou les objets qui vous relient à votre passé, dans la mesure où ils vous ramènent à des souvenirs heureux, sont les bienvenus dans ce domaine. De même que les objets en bois, les plantes ou les fleurs.

Le Centre TAI CHI : Le centre de la vitalité (Hara) est celui dans lequel nous puisons chaque jour les ressources nécessaires à la régénération de nos forces. Ce domaine doit rester le plus aéré, le moins encombré possible. On pourrait dire qu’il a des propriétés digestives et qu’il convient de le nourrir convenablement sans le surcharger. Il est important de ne pas y retrouver de murs, de cheminée, de meubles lourds ou d’escaliers. Si par malheur l’un de ces éléments s’y trouvait, corriger la situation en disposant des cristaux arc-en-ciel, des morceaux de cristal de roche ou des spirales.

Les Amitiés : Vous devez faire de ce domaine celui qui incarne votre générosité à l’égard d’autrui. Il doit s’en dégager une énergie de soutien, d’aide et de protection. Ce sera le lieu de la providence, du hasard et de l’ange gardien. Pour appeler cette énergie, il faut savoir donner. Décorez cette pièce de minéraux, de pierres semi-précieuses et de différends objets en cristal.

Les enfants, la créativité : Voici le domaine des projets, des idées, de l’imagination, de l’inspiration. Placez-y des images et des objets qui évoquent les plaisirs de l’existence, vos bonheurs secrets. Faites-en votre petit coin folie, votre univers de tous les possibles. Les couleurs pourraient y être plus vives et l’endroit se prêtera merveilleusement à l’exposition d’œuvres d’art, à la diffusion de musique harmonieuse et aux fleurs coupées. Le domaine idéal pour installer la salle de jeu ou les chambres d’enfants.

Le Savoir : Le lieu idéal pour une bibliothèque. Ce domaine est en effet propice à l’acquisition des connaissances. Il y faut donc du calme et de la régularité. C’est dans le silence que les informations profondément enfouies reviennent à la conscience. Aussi, vous pourrez en faire votre sanctuaire de méditation. Utilisez des couleurs douces qui inciteront à la paix intérieure et donnez à cette pièce une légère avance au Yin.

La Reconnaissance : Ce domaine est celui de la réputation et du degré d’estime de soi. Il convient donc de ne pas en négliger l’aménagement et bien réfléchir aux objets qui y nicheront. Il doit se faire le héraut de votre maturité intérieure et aller dans le sens d’un progrès continu de votre personne pour maintenir votre prestige extérieur. Il vous aidera à accéder au savoir et à la sagesse intérieure. S’il advenait que ce domaine manque sur le Pa Kua, il pourrait en résulter divers problèmes d’image ou de manque d’optimisme. Veillez à ce que la lumière y soit bonne afin qu’elle vous apporte l’inspiration. Tableaux d’artistes et objets symbolisant la clarté y seront bienvenus. Par contre un usage modéré du rouge sera à respecter.

# Faire place nette

Vous l’avez certainement déjà compris, le Feng Shui est l’ennemi de tout ce qui n’est pas courbe, clarté, harmonie, propreté, lumière, etc. Le Feng Shui fait la chasse aux angles saillants, aux coins lugubres ou non fréquentés, aux vieilleries, à la poussière, aux fantômes même. Nous verrons donc comment il est possible de transformer son chez-soi en havre de paix et d’harmonie à partir de quelques modifications bien simples à exécuter et sans y investir des sommes faramineuses (ce que la plupart des conseillers en Feng Shui ne prennent pas en considération).

Tout commence avec un **grand ménage de printemps**, histoire de renouveler votre champ d’énergie et celui de votre maison.

1ère étape : Le nettoyage  
On déplace les objets, les meubles et on dépoussière le moindre recoin. N’oubliez pas de secouer les tapis, les coussins, de laver les rideaux. Et pourquoi pas les murs si vous vous en sentez le courage. Dégraisser votre cuisine, les armoires, les ustensiles, derrière les électroménagers,… Et surtout n’oublier pas d’aérer généreusement chacune des pièces de votre maison afin qu’une énergie nouvelle emplisse votre demeure… et votre cœur. Les grands ménages ont en effet ce pouvoir de vous emplir d’une toute nouvelle énergie. Un peu comme si en chassant la poussière nous évacuions nos frustrations, comme si nous commencions quelque chose de nouveau, un renouveau en quelque sorte. Puis quand tout respire le propre, avant de tout ranger, faites un grand tri…

2ème étape : Le rangement  
Car ce qui fait stagner le Chi c’est le désordre. On se défait donc des vieilleries inutiles telles que les journaux, les magazines, les vêtements usés, la vieille vaisselle, les meubles inutiles ou encore les bibelots qui n’ont pour seule utilité d’accumuler la poussière. Interrogez-vous sur l’utilité de chaque chose et profitez-en pour faire une bonne action en offrant les objets dont vous ne vous servez plus à une œuvre de bienfaisance.

Et si vous hésitez, demandez-vous à quand remonte la dernière fois que vous avez utilisé l’objet en question. Au-delà d’un an, donnez-le… et surtout au diable les « on ne sait jamais... je pourrais en avoir besoin… » !!

Classez vos choses, vos papiers. Offrez-vous de jolies boites de rangement que vous étiquetterez soigneusement. Une devise : chaque chose à sa place et une place pour chaque chose. Cela va vous prendre un peu de temps mais imaginez un peu au quotidien le temps que vous allez gagner lorsque vous chercherez le rouleau de scotch, vos lunettes de soleil,… Sans compter la satisfaction de voir sa maison bien rangée !

3ème étape : Quelques aménagements généraux  
Voici d’ores et déjà quelques aménagements qui amélioreront considérablement la circulation du Chi.

- Evitez les méfaits des rayonnements électromagnétiques  
Gardez vos lieux de repos à distance de tout appareil électrique, prise de courant, interrupteurs afin de limiter les nuisances dues aux émissions électromagnétiques souvent à l’origine des insomnies, maux de tête et autres maladies symptomatiques. Autrement dit, pas de téléviseur dans les chambres à coucher, ni dans la salle à dîner d’ailleurs, ce qui pourrait nuire à votre digestion.

- Camouflez les coins  
Tout angle saillant, d’une pièce ou d’un meuble, générera une énergie tumultueuse autour de vous. Ce qui pourrait s’avérer particulièrement gênant dans les espaces de repos. Il est donc important de les adoucir en installant par exemple une plante, un paravent, un ruban décoratif,…

A l’inverse les coins ont tendance à retenir l’énergie. Il convient donc de la stimuler avec une plante aux feuilles pointues, suspendue ou au sol, une petite lampe ou encore un objet sonore comme un haut-parleur. Mais surtout évitez les accumulations et les installations susceptibles d’alourdir l’espace.

# La cuisine

Dans toute cuisine, simplicité et chaleur devraient être au rendez-vous. Au centre des activités domestiques, elle est le lieu où est préparé le repas, où l’on discute et où l’on se retrouve en famille. Et souvent le lieu même du repas. Selon les principes du Feng Shui, la cuisine est associée à la nourriture et donc à la Fortune, à la Santé et à la Famille. Ce qui en fait l’une des pièces les plus importantes de la maison.

Pour des raisons pratiques, il est important que l’espace soit bien agencé. Vous éviterez des déplacements aussi inutiles qu’irritants. De plus le Chi n’en circulera que mieux s’il peut serpenter entre les différents blocs d’éléments. La personne qui prépare les repas doit s’y sentir bien, en sécurité. On orientera donc les plans de travail de façon à ne pas tourner le dos à la porte et à pouvoir embrasser la pièce d’un coup d’œil.

Veillez à ce que vos plans de travail soient dégagés afin de ne pas ralentir le Chi. Suspendez un maximum d’ustensiles, organisez vos placards et évitez les gadgets inutiles en choisissant bien vos accessoires.

Côté matériaux, tout est permis. L’essentiel étant que l’ensemble s’équilibre. Évitez donc trop d’éléments d’une même matière, par exemple éléments en bois et parquet. Un sol en pierre serait plus approprié dans ce cas-là. Le carrelage laisse également très bien circulé le Chi même s’il est peut-être plus froid sous les pieds. Optez donc pour des couleurs et textures chaleureuses.

Notez que les couleurs claires comme le jaune ou les tons de brun foncé chargent la nourriture d’énergie conviviale et vivifiante. Le blanc cassé sera également indiqué puisqu’il symbolise pureté et clarté.

# L’entrée, le vestibule

Vous avez précédemment appliqué la méthode du Pa Kua (ou Bagua) pour analyser votre maison de manière globale. Vous appliquerez maintenant cette même méthode à plus petite échelle, c’est-à-dire **en analysant chaque espace**, chaque pièce, chaque domaine à l’aide du même principe.

Commençons par le commencement, c’est-à-dire l’entrée. Non seulement lieu de passage, elle est aussi une ouverture sur le reste de la maison. Elle est la première et la dernière pièce que vos invités verront. Il convient donc que, si petite soit-elle, l’entrée soit claire, accueillante et ordonnée puisque c’est aussi par-là que rentre le Chi.

On misera donc sur un miroir posé sur un mur latéral pour agrandir ou ouvrir la pièce (surtout pas en face de la porte afin de ne pas faire repartir le Chi), des tableaux procurant une impression de profondeur tels que des paysages (n’hésitez pas d’ailleurs à jouer sur leurs dispositions), des meubles arrondis (évitez au maximum les objets pointus ou triangulaires), une plante robuste, un tapis qui ajoutera couleur et texture à la pièce, ainsi qu’un jeu de lumières permettant d’éclairer selon la circonstance : amis ou étrangers inopportuns.

Débarrassez-vous de tout ce qui est superflu et encombrant. Agencez un espace où vous pourrez disposer chaussures et manteaux afin qu’ils ne s’entassent pas dans l’entrée. Et surtout gardez l’espace joliment décoré et rangé en tout temps.

La pièce sur laquelle donne l’entrée à aussi son importance. Si c’est une pièce que vous n’aimez pas (cela pourrait être les sanitaires ou un débarras, par exemple), gardez la porte fermée et accrochez-y un miroir ou un objet brillant qui reflète le Chi.

# Les couleurs

Les couleurs, que ce soit celles de nos vêtements ou celles de notre environnement sont certainement la solution la plus rapide et la plus efficace de changer notre humeur et l’atmosphère ambiant. Selon les couleurs, la lumière réfléchit varie et avec elle, le flux du Chi, jouant ainsi sur notre manière de percevoir les choses.

Plus une couleur est vive, plus elle sera Yang et plus elle dynamisera l’énergie qui nous entoure. On réservera donc les couleurs rouge, orange et jaune pour les pièces conviviales, fréquentées ou utilisée s de façon active comme le bureau, la cuisine. Les couleurs pâles et douces comme les bleus pâle, les verts, l’abricot, le rose, le pêche ou encore le beige vous feront sentir plus Yin. On les préférera donc dans les espaces réservés au repos : la chambre à coucher, les bibliothèques ou les séjours.

Avant de sortir les pinceaux il est donc très important de définir ce que vous souhaitez ressentir dans chacune des pièces. Quelle ambiance désirez-vous dans le vestibule, le salon, la cuisine, etc…

Reportez-vous ensuite au tableau ci-dessous. Selon l’humeur désirée, il vous indiquera la couleur à utiliser. Par exemple : vous souhaitez une ambiance favorisant votre créativité les couleurs conseillées seront donc le bleu ciel ou le vert foncé.

Cette méthode n’en sera que plus efficace si la couleur est utilisée dans la même partie de la maison que la direction qui lui est associée. Dans ce cas-ci, la direction Sud-Est.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Emotions | Enthousiaste | Créateur | Expressif | Attentif | Enjoué | Intuitif | Paisible | Déterminé |
| Couleur associée | Vert vif | Vert foncé ou bleu ciel | Pourpre | Noir, brun | Rouge, rose ou marron | Gris argenté, blanc cassé | Crème | Blanc brillant |
| Direction | Est | Sud-est | Sud | Sud-ouest | Ouest | Nord-ouest | Nord | Nord-est |
| Elément | Bois | Bois | Feu | Terre | Métal | Métal | Eau | Terre |
| Est renforcé par | Eau | Eau | Bois | Feu | Terre | Terre | Métal | Feu |

De la même manière, ce tableau vous indique l’élément associé et celui par lequel il est renforcé. En effet, souvenez-vous le fonctionnement du cycle de la création : un élément nourri et renforce toujours l’élément qui suit. A partir de là il vous est possible de déterminer la couleur à associer à la précédente pour équilibrer parfaitement la pièce. Celle-ci sera, dans le cas de notre exemple, la couleur crème. Repeignez donc dans la pièce concernée en crème, entourez-vous de plantes vertes luxuriantes, multipliez les accessoires dans les tons de verts : jeté de canapé, pots, rideaux,…

Il est essentiel que le résultat final soit harmonieux et donc agréable à l’œil. Quant aux autres couleurs présentes dans la pièce, elles devront apparaître avec mesure et serviront à mettre en valeur les couleurs principales

Que voulez-vous changer dans votre bureau ?   
Maintenant que vous avez fait de votre maison un superbe nid douillet, il vous reste à aménager votre milieu de travail. Afin de rendre votre environnement au travail plus agréable et surtout plus stimulant voici quelques petits conseils faciles à réaliser. Ces mesures devraient pouvoir vous permettre de remédier au facteur stress tout en vous offrant les outils nécessaires pour une meilleure performance.

Faites d’abord l’exercice d’entrer un matin à votre travail comme s’il s’agissait d’une première fois et relevez tout ce qui vous semble clocher, d’une part, et tout ce qui vous semble agréable, d’autre part. Certains guides de Feng Shui vous conseilleront de vous interroger sur le bâtiment extérieur, le hall d’entrée de l’immeuble, les couloirs, etc. Nous ne pousserons pas aussi loin l’investigation pour des raisons logiques. Même si votre bureau ou lieu de travail est abrité dans un immeuble affreux mais que vous aimez ce que vous faites, il n’y a pas de raison d’intervenir à ce stade. De plus, même si vous déterminiez que l’immeuble n’est pas adéquat, il nous semble tout à fait impensable que vous renonciez à votre boulot pour ce genre de motif. Aucun patron sensé ne modifiera l’emplacement de sa société pour plaire à l’un de ses employés. Il vous est donc possible de modifier les choses qui vous entourent directement et qui dépendent directement de votre volonté. Si vous travaillez à proximité d’une personne dont les accessoires de décoration vous exaspèrent, il n’y aura rien d’autre à faire que de vous munir d’un paravent. Ce qui nous plaît ne plait pas forcément aux autres et le respect, dans une société, est de ne modifier que les choses sur lesquelles nous pouvons agir directement.

## Ordre et propreté

Considérons votre espace de travail. Est-il bien rangé ou est-ce un amas de paperasse pêle-mêle ? Est-il propre ? Laissez-vous traîner ici et là vos restes de casse-croûte, vos tasses à café sales,… ? L’essentiel est-il à portée de main : ouvrages, documents, accessoires de papeterie,… ?

## Éclairage

Votre bureau est-il seulement exposé à la lumière artificielle ou est-il aussi nourrit par l’astre solaire ? Votre activité nécessite-t-elle une lumière directe ou préférez-vous un éclairage indirect ? Votre bureau est-il trop éclairé ? Pas assez ?

## Les déplacements

L’accès à votre aire de travail est-il aisé ou au contraire semblable à un parcours du combattant ? Devez-vous contourner des obstacles pour circuler autour de votre bureau ? Une fois assis, avez-vous suffisamment de place pour bouger votre chaise. Vos collègues sont-ils tout près ou à distance raisonnable de vous ?

## Les couleurs

Dans le milieu de travail précisément, les couleurs revêtent une importance primordiale. Mais là encore, ce qui plaît à la majorité ne changera pas pour le simple fait de vous plaire, contrairement à ce que semble suggérer certains conseillers en Feng Shui...

Prenez donc en considération la couleur des murs, des plafonds, des meubles, du matériel, des équipements et des accessoires qui vous entourent. Vous sentez-vous par rapport à ces couleurs détendu et reposé ou au contraire agressé, agacé ? Stimulé ou déprimé ? Il vous sera possible alors, à l’aide du Feng Shui, de rééquilibrer ces couleurs en fonction des notions de Yin et de Yang ainsi qu’en respectant l’équilibre des Éléments.

## Le confort

Il convient de déterminer dans quelle mesure votre aire de travail s’adapte actuellement à vos besoins. Posez-vous des questions telles que : votre bureau et votre chaise conviennent-ils à votre corpulence physique ? Éprouvez-vous des douleurs ? Avez-vous une posture de travail correcte ? Votre fauteuil est-il ajustable ? Y êtes-vous confortablement assis ? Prenez aussi tout ce qui entre dans votre champ de vision depuis votre siège et voyez à ne pas avoir le dos à un couloir ou à une porte...

## Les bruits environnants

Voyez à faire un inventaire de tous les bruits qui vous entourent : couinements de porte, de chaise, de classeurs, sonnerie de fax, de téléphone, d’imprimante, d’ordinateur, éclats de voix de certains collègues extravertis, circulation depuis la rue, air conditionné, éclairage au néon, etc.

## Les odeurs

De même que vous aurez répertorié les sons désagréables, vous ferez la liste des odeurs nuisibles qui vous entourent. Notez les relents désagréables, les parfums écœurants d’encre, de solvants, de produits chimiques, de vieux café, de nourriture qui date ou simplement d’odeurs corporelles nauséeuses.

## Les images

Autour de vous, les tableaux, images, et publicités vous agressent-ils, vous offensent-ils ? La pièce compte-elle beaucoup d’angles abrupts, de recoins sombres ou encore d’objets éveillant des pensées négatives.

Tous ces facteurs pourraient avoir sur vous une incidence directe, de façon consciente ou inconsciente, sur votre aptitude au travail, votre concentration, votre motivation. Il est donc capital d’en prendre conscience afin d’y remédier. Identifiez avec minutie les éléments qui pourraient vous mener tout droit au paradis du travail sans oublier de noter toutes les choses qui entrent en conflit avec votre paix intérieure. Une fois l’identification de vos besoins établie, il vous sera plus facile d’aménager votre aire de travail en fonction des éléments que vous souhaitez stimuler.

# Le Pa Kua au bureau

Comme dans votre maison, Utilisez le Pa kua (ou le Bagua, selon ce qui vous convient le mieux) pour identifier les neuf domaines de votre bureau. Ils s’expriment comme suit :

**Avenir-Carrière :** Représente les opportunités et les bénéfices potentiels du travail que vous exercez actuellement.

**Prospérité :** Correspond à la valeur et à la compétence des employés de votre société ainsi qu’à la valeur de votre entreprise elle-même.

**Relation avec les autres :** Symbolise la qualité de vos relations avec vos collègues et partenaires de travail.

**Parent-Professeur :** Désigne votre tempérament et votre mentalité. Avez-vous les qualités d’un chef ou êtes-vous du genre brebis ?

**Santé-Bien-être :** Identifie votre bien-être physique et mental au travail.

**Assistant - Amis - Expérience :** Relatif à l’expérience et à la compétence que vous apportent vos collègues.

**Créativité- Enfant :** Correspond à votre créativité, à vos envies d’élaborer de nouveaux projets, à votre faculté d’adaptation aux situations inédites.

**Conscience de soi :** Identifie la manière dont vous appréhendez votre travail, votre rôle dans la société, votre comportement dans l’entreprise.

**Reconnaissance :** Secteur associé aux primes, aux augmentations, aux promotions, aux notes de remerciement ainsi qu’aux amitiés liées dans le travail.

# Déterminer vos objectifs professionnels

Vous pourriez considérer quelques-uns de vos objectifs de travail afin d’identifier clairement les domaines que vous désirez renforcer, comme par exemple :

* Devenir le champion du travail vite fait, bien fait
* Être davantage créatif et avant-gardiste
* Fournir moins d’efforts pour plus d’efficacité
* Vous débarrasser du stress et de l’anxiété qui en découle
* Être plus persuasif, plus sûr de vous
* Avoir les idées plus claires lorsque vous prenez la parole
* Être reconnu pour l’originalité de vos idées, de vos propositions

Établissez un plan de carrière avec des objectifs réalistes. Sélectionnez vos objectifs à atteindre par ordre de priorité allant de l’essentiel au bonus en passant par le très utile.

Rééquilibrez l’espace en vous servant des principes du Yin et du Yang. Si votre bureau n’a pas assez de fenêtres ou ne reçoit pas de lumière naturelle, vous serez vite poussé dans la sphère du Yin (dépressif, épuisé). Il vous faut donc faire contrepoids grâce au Yang : lumière artificielle, objets mobiles, couleurs vives. Par contre si votre bureau est une orgie de couleurs et de mouvements tumultueux et qu’il vous faut du calme pour travailler, songez aux éclairages tamisés, à un décor simple aux tons pastel et à des accessoires aux formes arrondies. Les pièces dans lesquelles on se prête à des tâches délicates et qui nécessitent beaucoup de concentration devront être davantage Yin, contrairement aux locaux où l’on prend des décisions et où l’on fait des brainstorming qui devront être sous l’influence du Yang.

# Les solutions

## Éliminer les obstacles

Réglez immédiatement le problème des entraves qui bloquent l’accès à votre bureau. Si chaque fois que vous rejoignez votre bureau vous devez franchir moult obstacles, vous aurez rapidement l’impression d’un combat permanent. Ménagez-vous un espace confortable autour de votre bureau. Vous devez pouvoir reculer votre chaise sans encombre.

Rangez les choses, installez des étagères, des classeurs suspendus, ayez une corbeille à papiers, des tiroirs pour ranger les accessoires de papeterie et les livres indispensables, supprimez les objets inutiles et mettez en place des choses qui vous stimulent.

De même concernant votre espace de travail. Tout doit être accessible et bien rangé. Libérez l’espace sous le bureau, vous n’en serez que mieux installé et éviterez cette sensation d’étroitesse. Classez les papiers, rangez-les, étiquetez chaque boite, chaque dossier, chaque CD. Évitez les post-it, collés un peu partout et optez pour un bloc-notes, un cahier.... Jetez les tasses à café sales, les brochures et journaux inutiles, les plantes vertes desséchées et mourantes (mais soignez celles qui peuvent encore l’être), retirez tout ce qui date sur les panneaux d’affichage. Faites de votre place un endroit ordonné. Vous contribuerez ainsi petite chose après petite chose à dynamiser l’ambiance dans votre milieu professionnel

## Atténuer les bruits

Pour amoindrir le vacarme environnant, voici quelques suggestions efficaces. Usez de liège comme matériau absorbant sous les équipements bruyants comme le télécopieur, l’imprimante etc. Cela réduit les vibrations émises par ce type d’appareil. Éliminez les couleurs comme le jaune ou l’orange qui poussent les gens à hausser le ton. Utilisez un bleu pâle ou un vert tendre car leur effet relaxant incitent les gens à baisser le ton et feutre l’ambiance. Installez une moquette sous votre chaise et autour de votre bureau. Il en résultera un étouffement des bruits et du niveau de décibels. Huilez ce qui grince ; c’est tout simple mais si efficace. Suggérez un lieu de rencontre pour parler, cela évitera les discussions devant votre bureau qui nuisent certainement à votre concentration. Le mieux est de toujours opérer ces modifications après avoir tenté un consensus avec les autres.

## Modifier l’éclairage

Il vous faut la lumière la plus ressemblante à celle du jour. Notez cependant qu’elle doit tenir compte du type de travail que vous faites. Pour un travail minutieux, ayez une lumière qui éclaire la surface qui convient. Pour un travail de concentration, peut-être aurez-vous besoin d’une luminosité plus douce ; pour du travail harassant, un éclairage plus vif sera sans doute plus stimulant… Quoi qu’il en soit, il existe toujours un moyen de pallier à un éclairage inadéquat. Vous pouvez poser des stores aux fenêtres si le soleil direct vous empêche de voir votre table de travail ou porter des lunettes légèrement teintées si la clarté des néons vous gêne. Une simple lampe d’appoint peut parfois faire toute la différence.

## Négocier la température

Évidemment, la plupart des bureaux n’ont pas la même température selon la saison. Il faudra donc adapter votre tenue vestimentaire au caprice de ces climats changeants. Si vous avez froid, il conviendra de porter des vêtements plus chauds. Agrémentez votre bureau d’accessoires rouges ou orange et placez sur les murs des images aux couleurs chaudes. Faites un éclairage dirigé sur votre environnement immédiat. Si au contraire vous souffrez de la chaleur, mettez des touches de vert ou de bleu à vos accessoires, ajoutez des plantes vertes, des images de forêt ou de montagnes enneigées, ou de tout ce qui se rapporte à l’hiver. Optez pour des objets aux couleurs froides, pour des symboles de fraîcheur tels que les aquariums, les fontaines d’intérieur, les boules à neige. Si l’air est trop sec, placez sur votre bureau un récipient en terre cuite avec de l’eau ou encore un diffuseur d’humidité. Des plantes vertes qui humidifient seraient également indiquées. Buvez beaucoup d’eau et hydratez votre peau à l’aide de crèmes.

## Le bon fauteuil

Procurez-vous un fauteuil de travail adéquat. C’est-à-dire : hauteur réglable pour une meilleure adaptation à la corpulence du corps, des accoudoirs pour soutien permanent et une impression de sécurité, un potentiel de réglages variés pour les angles en fonction de la posture que vous devrez adopter, un dossier haut pouvant soutenir votre bassin, vos lombaires, votre colonne vertébrale et vos épaules, une assise ni trop ferme ni trop molle, préférablement en tissu pour absorber la transpiration.

## S’entourer d’images positives et de couleurs agréables

Les tableaux ou gravures qui ornent votre bureau doivent être joyeux et débordant d’une énergie positive. Pas de coucher de soleil, de chute d’eau, ou de référence à ce qui s’achève. Oubliez les œuvres de guerre, les grands naufrages, les collections d’armes ainsi que les catastrophes naturelles. Optez plutôt pour des paysages bucoliques, des scènes de festivités, des ballades à la campagne, des animaux dans leur habitat naturel ou encore pour des portraits de personnages qui vous sont chers. Ne vous enfermez pas à l’intérieur de couleurs mornes, ni dans des contrastes de noir et de blanc ou de couleurs vives qui s’opposent entre elles. Si personne ne souhaite changer les couleurs existantes et qu’elles vous agressent, tentez de rééquilibrer les choses avec des plantes vertes ou des fleurs coupées. Et si vous avez le choix de les modifier, optez pour des teintes claires mais sans excès. Le vert ou le bleu pâle sera utile pour calmer les tensions, le jaune pour stimuler la créativité, le bleu tendre ou le mauve pour aider à la concentration, le vert mousse pour le travail répétitif, le pêche pour les tâches fastidieuses.

## Bien disposer le bureau

Certaines situations sont à éviter à tout prix. Les bureaux dont le siège est placé dos (ou face) à la porte ou dos (ou face) à la fenêtre, par exemple, auront pour effet de rendre la personne qui y travaille vulnérable et angoissée. Si on ne vous laisse pas le choix, munissez-vous d’un siège pourvu d’un dossier assez haut et d’un accessoire à la surface réfléchissante sur votre bureau afin de voir derrière vous. Évitez par ailleurs de vous retrouver en face d’un mur. Si c’était le cas, affichez au-dessus du bureau une grande image donnant une impression d’ouverture : un paysage, l’infini d’un océan, etc. Essayez dans la mesure du possible de ne pas avoir dans votre champ de vision le coin de la pièce, un angle saillant, ou un meuble pointant vers vous. Sinon, dissimulez-le en disposant une plante, une lampe ou un accessoire de décoration. Ne travaillez jamais sous des rayonnages, des étagères lourdes ou des tableaux d’affichages qui donneraient une sensation de lourdeur et d’écrasement.

## Contrôler les odeurs

Enrayez les odeurs incommodantes à l’aide de plantes car leurs feuilles absorbent les toxines. Installez les imprimantes et les photocopieuses assez loin de vous (dans un autre local si possible) ou du moins, dans une pièce munie de fenêtres. Émettez des parfums délicats et purificateurs pour venir à bout des relents de nourriture ou de produits de nettoyage à l’aide d’encens ou d’huiles essentielles.

Ces quelques conseils donnés, il ne vous reste plus qu’à aménager votre bureau.

Si un besoin de stimulation se fait sentir, rehaussez l’Élément Terre en ajoutant des objets, des couleurs, des formes qui y sont associés et que vous combinerez avec quelques objets correspondant à l’Élément Feu, tels que des stylos, un tapis de souris, des dossiers de couleur rouge mais sans excès. Au contraire, si la présence du Feu se fait excessivement sentir autour de vous, posez sur votre bureau un vase rempli d’eau et de petits galets. Le Feu s’en trouvera diminué. Enfin, il vous sera facile, à l’aide du Pa Kua, posé sur votre bureau comme sur le plan de votre maison, de stimuler à même votre table de travail les zones appropriées selon vos aspirations d’avancement, de promotion, d’amitié, etc

# Conclusion

Le Feng Shui est donc une méthode toute simple et surtout logique d’améliorer votre environnement. Seule votre intuition, de bonnes dispositions d’esprit ainsi que quelques applications de gros bon sens suffiront à vous rendre bien dans votre vie, à la maison comme au travail. Inutile de vous lancer dans des rénovations exhaustives ou dans l’acquisition d’une décoration orientale qui ne correspondrait pas à vos valeurs profondes tout en vous délestant de sommes considérables. Tout est une question de pensée positive, d’estime de soi et de goûts personnels. Pour être heureux, soyez Feng shui… à l’occidentale !!