

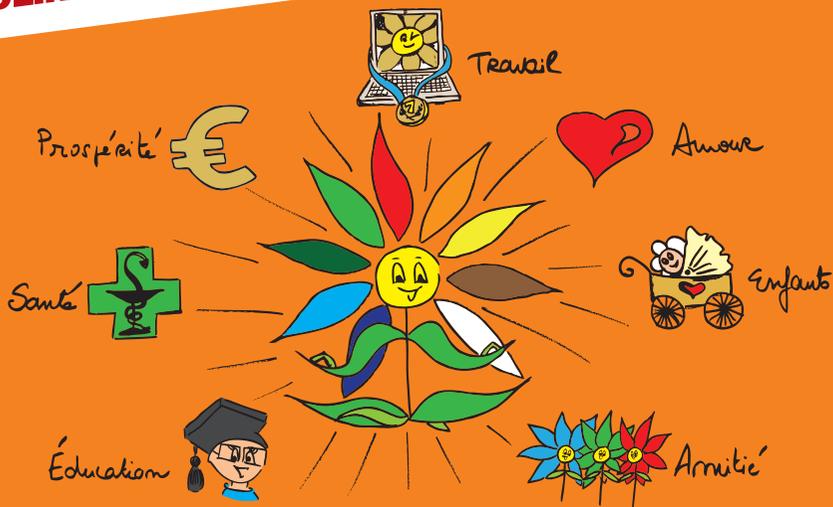
COLLECTION DIRIGÉE PAR
ANNE GHESQUIÈRE

FENG SHUI,

NOUVELLE VIE !

LE SECRET DES 5 PIÈCES À REVISITER CHEZ SOI

CAROLINE GLEIZES-CHEVALLIER



EYROLLES

LE PREMIER LIVRE FONDÉ SUR LE FENG SHUI ACCESSIBLE À TOUS !

Dans ce livre, **vous trouverez 5 lieux à revisiter dans votre maison** (l'entrée, les chambres, la salle de bain, le salon et la cuisine) pour améliorer votre vie personnelle et mobiliser toutes les ressources de votre habitat.

L'objectif est ambitieux : être bien dans sa tête et dans son corps, bien dormir, être heureux en couple, être bien entouré, et élever des enfants heureux.

Unique en son genre, ce livre vous propose de nombreuses idées et des approches nouvelles sur l'organisation de vos espaces privés pour que vous puissiez vous-même réaménager votre maison de façon **simple et ludique**.

Une méthode innovante en 4 phases : des tests pour faire un bilan, des graphes de satisfaction à dessiner, de nombreux cas et témoignages, des conseils et des jeux pour vérifier les acquis.

**POUR DÉMÉNAGER ET CHANGER DE VIE,
TOUT EN RESTANT CHEZ SOI !**



Diplômée des Arts et Techniques de la Mode et de l'Institut Européen du Feng Shui, **Caroline Gleizes-Chevallier** se passionne pour l'approche énergétique chinoise : Feng Shui, Qi-Gong et médecine chinoise. Femme active, mère de quatre enfants, elle intègre les problématiques de chacun et sait écouter pour accompagner vers le bien-être. Elle aménage les intérieurs de nombreux particuliers et entreprises.

**FENG SHUI,
NOUVELLE VIE!**

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Illustrations : Caroline Gleizes-Chevallier

Collection dirigée par Anne Ghesquière – Fondatrice du magazine FemininBio.com
www.FemininBio.com

Cette collection propose des sujets tournés vers *l'être au lieu d'avoir*
pour replacer la relation à soi et à l'autre au centre de tout.

Dans la même collection :

Christine Lewicki, *J'arrête de râler !*
Charlotte Poussin, *Apprends-moi à faire seul*
Christophe Chenebault, *Impliquez-vous !*

En savoir davantage sur cet ouvrage :
www.moninterieurfengshui.com
Pour contacter l'auteur :
caroline@cgl618.com

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2012
ISBN : 978-2-212-55421-2

CAROLINE GLEIZES-CHEVALLIER

FENG SHUI, NOUVELLE VIE !

EYROLLES

The logo for EYROLLES features a horizontal line with a small grey circle in the center, positioned directly below the publisher's name.

PRÉFACE

J'ai eu la chance de découvrir la Chine au début des années 1980, il y a plus de trente ans. Les rares visiteurs étaient encadrés et surveillés dans ce pays qui commençait à entrouvrir ses portes au monde occidental. Notre délégation a été logée pendant plusieurs jours à Xu Fu dans l'antique palais rénové de la famille de Confucius. À cette époque, ma culture sinologue était totalement livresque et j'ai expérimenté la magie du Feng Shui sans en connaître les principes. J'ai vécu un grand moment de bonheur dans cet espace où toutes les règles de l'art qui facilitent la bonne circulation de l'énergie étaient appliquées. Magie des portes circulaires, de l'utilisation raisonnée des ouvertures, des couleurs, des points cardinaux, des objets. De retour en France, je me suis documenté et j'ai compris que tout cela répondait à des codes intelligents, basés sur l'observation du processus de vie observé dans la nature et appliqué à l'architecture intérieure et extérieure. *A posteriori*, je suis heureux d'avoir expérimenté et ressenti l'effet du Feng Shui sans en connaître les grands principes.

La lecture du livre de Caroline Gleizes-Chevallier nous permet de réaliser le même voyage. L'auteur ne nous donne pas un cours de taoïsme ou de philosophie chinoise. Elle nous prend par la main et nous fait circuler dans notre espace de vie pour regarder, écouter, sentir et ressentir. À partir de cette analyse de base, elle nous propose de voir des solutions simples, relevant du bon sens commun, qui vont nous permettre d'aménager notre vie et de modifier légèrement notre comportement pour faciliter

cette circulation bénéfique de l'énergie. La lecture de ce livre nous permet ce voyage dans notre univers quotidien et nous vivons cette transformation comme un cadeau qui nous est offert à chaque page, cadeau que nous faisons partager à notre famille, nos amis et notre entourage. Un livre simple, intelligent, rempli de bon sens et de références occidentales et extrême-orientales qui sont l'expression de la culture tout en finesse et intelligence de Caroline et sa grande maîtrise de ce sujet complexe et passionnant.

Jean Becchio
Docteur en médecine
Directeur d'enseignement Université Paris XI

SOMMAIRE

PRÉFACE	5
DÉDICACE	11
REMERCIEMENTS	13
INTRODUCTION	15
Le Feng Shui pour tous!	16
Les origines et lois principales du Feng Shui.....	20
Un peu d'histoire	20
Les différentes écoles	21
Comment utiliser ce livre?.....	24

CHAPITRE 1

LES RÈGLES D'OR DU FENG SHUI : FAIRE CIRCULER LES ÉNERGIES POSITIVES	27
Les éléments visibles.....	30
Les structures de la maison (sols, plafonds et murs).....	30
Les ouvertures	32
Les lieux de passage.....	35
La disposition des mobiliers.....	37
Les objets de décoration	39
La lumière.....	40
Les éléments invisibles.....	41
L'atmosphère.....	41

Les éléments climatiques.....	45
Les odeurs.....	45
Le temps qui passe	47
<i>Règles d'or du Feng Shui – Fiche récapitulative.....</i>	49

CHAPITRE 2

BIEN ET MIEUX CHEZ MOI : PAR OÙ COMMENCER ?	51
Étape 1 : je fais mes exercices	52
Exercice n° 1 : je remplis le questionnaire	52
Exercice n° 2 : je remplis mon graphe de satisfaction	54
Diagnostic.....	55
Étape 2 : je m'inspire d'un témoignage	57
Lecture du questionnaire.....	59
Lecture du graphe de satisfaction.....	60
Diagnostic.....	60
Étape 3 : je découvre les conseils Feng Shui	61
Étape 4 : je vérifie mes connaissances	62

CHAPITRE 3

BIEN DANS MA TÊTE, BIEN DANS MA PEAU	65
Étape 1 : je fais mes exercices	66
Étape 2 : je m'inspire d'un témoignage	69
Lecture du questionnaire.....	70
Lecture du graphe de satisfaction.....	71
Diagnostic.....	71
Étape 3 : je découvre les conseils Feng Shui	73
Les objets de décoration	74
Ma salle de bain	76
Mon dressing.....	81
Mon sac à main et mon agenda	87
Étape 4 : je vérifie mes connaissances	89
<i>Bien dans ma tête, bien dans ma peau – Fiche récapitulative.....</i>	91

CHAPITRE 4

BIEN DORMIR	93
Étape 1 : je fais mes exercices	94
Diagnostic.....	96
Étape 2 : je m'inspire d'un témoignage	98
Lecture du questionnaire.....	99
Diagnostic.....	100
Étape 3 : je découvre les conseils Feng Shui pour mieux dormir	101
Une pièce, une fonction.....	102
Un aménagement optimal des meubles.....	103
Un lit et une parure magnifiques.....	105
Les couleurs, les matières et l'éclairage.....	106
Étape 4 : je vérifie mes connaissances	108
<i>Bien dormir – Fiche récapitulative</i>	109

CHAPITRE 5

BIEN DANS MON COUPLE	111
Étape 1 : je fais mes exercices	112
Diagnostic.....	115
Étape 2 : je m'inspire d'un témoignage	116
Lecture du questionnaire.....	119
Lecture du graphe de satisfaction.....	120
Diagnostic.....	120
Étape 3 : je découvre les conseils Feng Shui	121
La chambre, lieu d'intimité formidable.....	122
Le salon, lieu de retrouvailles et de complicité	123
Un projet commun qui vous porte vers l'avenir	126
Étape 4 : je teste mes connaissances	127
<i>Bien dans mon couple – Fiche récapitulative</i>	129

CHAPITRE 6

DES ENFANTS BIEN DANS LEUR PEAU	131
Étape 1 : je fais mes exercices	132
Étape 2 : je m'inspire d'un témoignage	135
Diagnostic.....	137
Étape 3 : je découvre les conseils Feng Shui	138
La disposition des meubles.....	139
La qualité et l'adéquation des équipements.....	140
La décoration et l'éclairage.....	145
Les représentations des enfants dans la maison.....	147
Étape 4 : je vérifie mes connaissances	150
<i>Des enfants bien dans leur peau – Fiche récapitulative</i>	151

CHAPITRE 7

BIEN ENTOURÉ	153
Étape 1 : je fais mes exercices	154
Diagnostic.....	157
Étape 2 : je m'inspire d'un témoignage	158
Diagnostic.....	161
Étape 3 : je découvre les conseils Feng Shui	162
L'entrée.....	162
Le salon	165
La cuisine	168
La salle à manger	170
Les représentations des amis et de la famille.....	173
Être bien entouré, une simple question de place ?	174
Étape 4 : je vérifie mes connaissances	175
<i>Bien entouré – Fiche récapitulative</i>	178

CONCLUSION	179
-------------------------	-----

SOLUTIONS	181
------------------------	-----

BIBLIOGRAPHIE	187
----------------------------	-----

DÉDICACE

À Folco et à mes quatre enfants: Aurore, Constance, Louis-Félix et Auguste.
À tous ceux qui se sont essayés au Feng Shui et qui se sont découragés devant la complexité des règles, qu'ils aient ici un outil simple, pratique et efficace pour améliorer leur vie.

REMERCIEMENTS

Tout d'abord merci à mon mari, mon fidèle complice de chaque instant, qui m'a fait découvrir le Feng Shui, m'a encouragée et m'a soutenue dans cette aventure.

À Isa et Étienne Gleizes qui veillent au grain depuis des années, et nous entourent comme ils savent si bien faire.

À Guy Gilbert dont je suis les enseignements percutants et bénéfiques depuis ma tendre enfance.

À Anne et Gilles Ghesquière pour leur soutien et leur confiance.

À Jean-Jacques Picard, mon mentor depuis plus de vingt ans, pour ses conseils et ses avis toujours avisés et pertinents.

À Christian Lacroix chez qui j'ai découvert les rouages et les subtilités de la création, de la réification d'un univers invisible, fait d'intuitions, de rêves et de partage.

À François Mahe, mon fidèle ami, toujours présent aux étapes charnières.

À Julie Strichard pour son amitié et son aide précieuse.

À Romain et Marie-Laurence Camus pour leur don et leur partage d'énergie infinie.

À Marie-Amélie Dewavrin chez qui j'ai lu mon premier livre sur le Feng Shui il y a vingt ans.

À Gilles Guthierez pour ses conseils scientifiques.

À Jean Becchio pour ses cours de Qi Kong, et le partage des nouvelles découvertes en neurosciences et en autohypnose.

Pour l'écriture du livre, merci à Juliette Dumont et Gwénaëlle Painvin, mes éditrices, pour leurs conseils, et à Valérie Mauriac, ma correctrice, pour son remarquable travail.

Je tiens à remercier également tous ceux qui m'ont donné de leur temps, ont témoigné et donné de la matière pour illustrer mes propos: Folco, Véronique, Sandrine, Patrick, Florence, Isabelle, Nathalie, Marianne, Pierre et Laurence, Pascal, Bénédicte, Laurent, Nicolas, Marianne, Maryse, Jean, Clémence et Ambroise, Claire et Henri, Christilla, Jean-Luc, Christophe, Paule et Jean-Jacques, Stéphanie, Muriel, Marie, Marie-Amélie, Sylvie, Nadia, Béatrice et Benjamin, Ronald.



IMPORTANT

Tous les cas que je présente dans les pages qui suivent sont tirés de mon expérience. À quelques rares reprises, j'ai choisi de rassembler plusieurs préoccupations pour des motifs littéraires ou de clarté de conseils.

Pour des raisons évidentes, les noms et toutes les informations permettant d'identifier les personnes ont été changés.

INTRODUCTION

Nous vivons dans un monde hyperactif où tout va très vite et nous sommes stimulés en permanence (téléphone, mails, ordinateurs, informations, réseaux sociaux, panneaux publicitaires...).

Être performant est notre obsession : aller plus vite, plus loin, faire mieux que son voisin, que son collègue... Il nous faut réussir à tout prix et nous devons – voulons – répondre à toutes les demandes à la fois :

- # en couple, nous aimerions être amoureux comme au premier jour ;
- # nos enfants doivent être brillants, beaux, aimables et en bonne santé ;
- # notre famille doit être aimante, unie, compréhensive, et doit nous soutenir ;
- # nos amis doivent être présents, drôles et attentionnés ;
- # nous voulons rester jeunes, en forme et en bonne santé ;
- # nous devons être efficaces et performants dans un travail épanouissant ;
- # nous voulons du temps pour être créatifs, innovants et entreprenants.

Nous voulons exceller dans tous les domaines, mais nous tirons sur la corde et nous nous épuisons. Alors, lorsque nous rentrons chez nous, nous pouvons laisser tomber nos masques et redevenir celui ou celle que nous sommes réellement.

Mais nous faisons rentrer dans notre maison les énergies négatives, la fatigue, les blessures physiques et morales reçues dans la

journée, au bureau ou sur le trajet. Et toutes ces énergies engrangées par le corps et l'esprit vont se retrouver dans nos intérieurs. Mais nous avons si peu ou pas de temps pour les regarder, ces intérieurs. Nous y passons en coup de vent... Nous ne nous y sentons pas toujours très bien : c'est trop petit, il manque telle ou telle chose. « Ah, si j'avais ce canapé, cette nouvelle télévision, ces nouvelles connections, c'est sûr je serai plus heureux ! »

Car consommer rend heureux, c'est vrai, tout notre environnement le crie. Ou bien fait-on semblant d'y croire, car c'est facile ?

Et c'est là que le Feng Shui intervient, car quelle que soit la localisation ou la taille de notre appartement, ou de notre maison, nous pouvons y être heureux ou malheureux. Si l'être est le reflet de son âme, la maison est le reflet de celui qui y habite.

Notre monde est souvent brutal et incertain, il est indispensable d'être sûr de retrouver en notre maison un foyer calme, serein, harmonieux et paisible.

Rentrer à la maison, dans son appartement ou son pavillon, doit être synonyme de solidité, de refuge, de ressource, d'harmonie et de vitalité.



IMPORTANT

Le Feng Shui est un art extrêmement complexe et riche. Le parti pris de ce livre est bien d'appliquer des règles simples, souvent de bon sens, et de façon ludique.

LE FENG SHUI POUR TOUS !

Le Feng Shui est un art chinois dont le but est d'améliorer le bien-être des individus dans leur lieu d'habitation. Il s'adresse à tous.

Qui que nous soyons, quelles que soient nos préoccupations, le Feng Shui peut nous aider à trouver un regain de vitalité, à mieux nous organiser et surtout... à gagner du temps !

Nous sommes tous uniques et avons tous un style et des goûts différents. Nous avons aussi tous un art de vivre différent. De fait, nos intérieurs sont à notre image, uniques.



CONSEIL

Ce n'est pas tant le style que la façon dont j'investis mon lieu de vie qui a de l'importance.

Le Feng Shui décrypte l'impact de l'environnement sur les individus, sans les juger ni les noter.

Il permet la meilleure circulation possible de l'énergie positive (le *sheng chi*) et d'annihiler la mauvaise énergie (le *shar chi*). Il donne à tous la possibilité d'utiliser toutes les énergies bénéfiques qui nous entourent et de neutraliser celles qui sont négatives.

Les notions de « bon *chi* » et de « mauvais *chi* » sont essentielles dans le Feng Shui. Il est important de bien assimiler ces termes.

S'il n'y a pas de traduction idéale pour le mot *chi*, la définition la plus juste serait : « principe, force, qui anime tous les éléments sur terre et dans le ciel et qui établit les relations entre eux. »

Le *sheng chi* (ou bon *chi*) est le souffle de croissance. Le *shar chi* (ou mauvais *chi*) est le souffle tueur.

Par exemple, une rivière qui coule tranquillement diffuse un bon *chi* (*sheng chi*), quand un torrent dévastateur, ou encore un marais stagnant, répand un mauvais *chi* (*shar chi*).

Chaque objet, de par sa forme, sa couleur, son style, envoie des informations et des énergies plus ou moins subtiles, plus ou moins fortes (voire parfois violentes).