

PAROLE DE MAMANS

Un magazine à lire et à écrire

n°7

2,90 € Trimestriel
Été 2008

www.paroledemamans.com

GROSSESSE
Comment choisir
sa maternité ?

DÉCO
Êtes-vous Feng Shui ?

BÉBÉS NAGEURS
Tous à l'eau !

MAMAN/BÉBÉ
Se rapprocher
par le massage

BEAUTÉ
Retrouver la ligne
après bébé

CONCOURS
Gagnez des sièges-auto

LYNDA LEMAY
La famille, sa priorité

PRÉNOMS
Inspirés de romans

DOSSIER VACANCES : DESTINATIONS INSOLITES

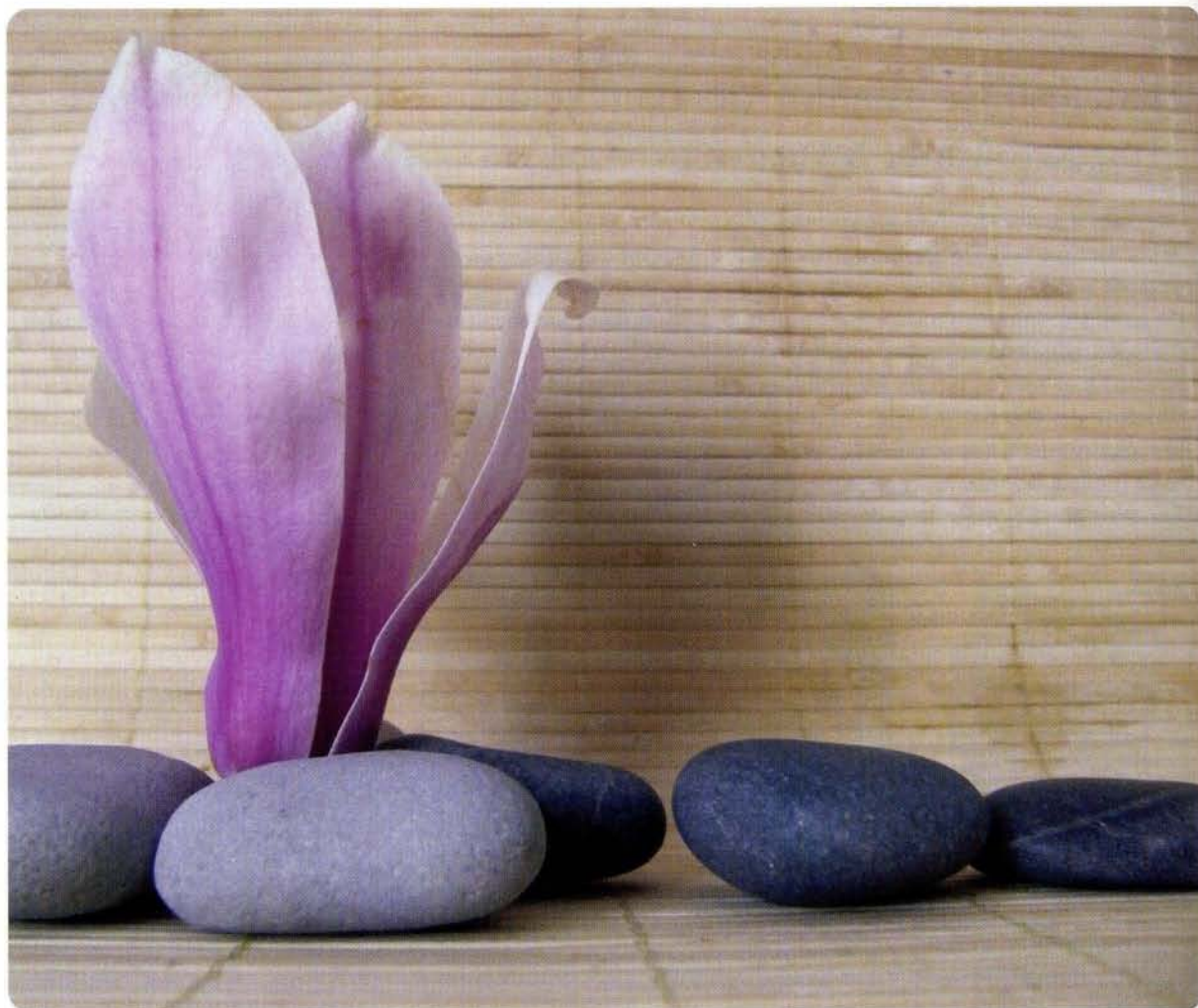
M 05744 - 7 - F : 2,90 € - RD



Et si on se mettait au Feng Shui ? 風水

Science asiatique et ancestrale, le Feng Shui a conquis notre société occidentale par une forme plus moderne et populaire de cet art de vivre, en quête d'une véritable qualité de vie. Entre yin, yang et cinq éléments, Aude-Marie a trouvé dans le Feng Shui un véritable guide pour mieux gérer son quotidien, son énergie et trouver le bien-être profond.

Dossier coordonné par Laurence De Bueil





Aude-Marie

Maman de : Laure-Ina, 1 an
Âge : 30 ans
Profession : infirmière en cancérologie
Particularité : une désordonnée reconverte
Habite à : Paris (75)



Avant de devenir maman, j'étais une jeune femme très étourdie et peu ordonnée. Ma mère n'avait de cesse de me répéter : "un jour tu perdras même tes enfants !" Quelques années plus tard, furetant vers de nouveaux horizons, je découvris le Feng Shui qui me fascina.

À la maison, l'énergie (le Qi ou Chi) doit pouvoir circuler librement. Le Feng Shui crée un équilibre entre les énergies, positives et négatives qui nous entourent, pour vivre mieux chez soi et se trouver plus en accord

Chaque chose à sa place

Débarrassez vous de toute chose cassée, inutile ou n'ayant pas servi depuis une bonne année, lors d'un week-end tri, à l'aide de trois cartons. Le premier pour offrir aux amis. Ce vieux vase sera très bien chez votre nouveau voisin ! Le deuxième pour donner aux bonnes œuvres. On se débarrasse de l'assiette qui ne sort jamais du placard... Et le dernier pour la poubelle. Fini le "ça peut toujours servir" ! Et après avoir fait le ménage de fond en comble, vous pourrez attribuer une place à chaque chose : les produits de beauté, ça reste dans la salle de bain...

espaces peu animés tout en dissimulant les angles saillants ou abrupts. À feuilles rondes, on les placera près des fenêtres, sans jamais les obstruer, pour que les énergies puissent circuler, sans s'échapper. Près de la télé, elles débarrasseront l'environnement des ondes nocives. Oubliez les fleurs séchées, elles créent une énergie stagnante. Vous pouvez accrocher de jolis carillons ou des instruments musicaux (pianos, guitares) pour réguler l'énergie spirituelle dans votre environnement.

Au prix de réels efforts d'aménagements, de bon sens et d'idées astucieuses à appliquer au quotidien, avec le Feng Shui, on se sent plus léger, on arrête d'accumuler. Vous achèterez moins et donc dépenserez moins. C'est votre porte monnaie et votre petit mari qui vont être contents ! Et si avec tout ça vous ne trouvez pas l'harmonie...

Aude-Marie

“ Le Feng Shui crée un équilibre entre les énergies, positives et négatives qui nous entourent. ”

avec soi-même. Le Feng Shui fait la chasse à tout ce qui n'est pas clarté, propreté, lumière pour transformer son chez-soi en havre de paix et d'harmonie. Premier mot d'ordre : "Trier, ranger, nettoyer" !

Progressivement, je me suis mise à la tâche, d'abord un placard, puis deux, puis une pièce entière... et j'ai été vite contaminée. Pour la première fois, je ressentais un réel bien-être chez moi. Quelques préceptes m'ont bien aidée à "faire de la place" pour l'arrivée de mon joli bébé. Mamans stressées à l'idée d'habiter en famille dans un petit espace, soyez attentives...

Lumière, couleurs et atmosphère

Côté couleurs, préférez le blanc, synonyme de pureté. Ça tombe bien, vous en trouverez facilement chez nos amis suédois ! Ajoutez quelques touches de couleurs vives pour favoriser le dynamisme et pensez à une lumière douce près des lits pour stimuler vos neurones. Un bon éclairage est nécessaire pour que l'énergie circule partout y compris dans les coins et recoins. Il exercera sur votre attitude et votre moral une influence particulièrement positive.

Des plantes saines et positives dans votre intérieur peuvent stimuler les



Du côté des petits

La chambre des enfants, c'est leur propre univers dans lequel ils doivent se sentir à l'abri ; une pièce dédiée au repos. Si les enfants y jouent, ce doit être dans une zone délimitée. On doit pouvoir y mettre de l'ordre facilement pour ne pas bloquer les flux du Qi :

- ♦ avec des rangement adaptés, accessibles à vos enfants ;
- ♦ un lit, de préférence en bois, qui trône à distance de la fenêtre et de la porte ;
- ♦ un bureau dos au mur, qui embrasse la pièce d'un coup d'œil ;
- ♦ des couleurs délicates et des murs unis, pour ne pas énerver les enfants et des couleurs vives par petites touches...

Faites-vous aider des 5 éléments

Invitez les cinq éléments dans votre univers pour équilibrer les énergies dans un environnement naturel et ressourçant.

- ♦ **Le bois** (*meubles, végétaux, plantes, bibelots, bambou*)
Il encourage les projets, les activités nouvelles, la créativité.
- ♦ **Le feu** (*bougies, cheminée, éclairage*)
Pour doper la créativité, la passion et la réputation.
- ♦ **Le métal** (*ustensiles, meubles, sculptures, fer forgé*)
Il stimule les affaires pour une meilleure gestion et organisation.
- ♦ **L'eau** (*fontaine d'appartement, aquarium, humidificateur d'air*)
Elle est propice au calme et réduit le stress.
- ♦ **La terre** (*pots, bibelots, vaisselle, céramique au sol*)
Pour inciter à la prudence et à la stabilité contre l'impulsivité.



Un peu plus d'harmonie dans votre couple ?

Si votre couple s'essouffle, pimentez votre chambre d'un peu de rose, rouge ou orange. Remisez la télé et autres appareils électriques au placard car dans la chambre des parents, on dort et on fait des bébés... Pour dormir en paix, ne mettez pas de miroirs face au lit, il renvoient aux

dormeurs leurs mauvaises pensées. Quelques livres en pile ordonnée renfermeront vos mauvais rêves sur la table de nuit. Côté déco, ayez tout en double et de même modèle : tables de nuit, armoires, lampes de chevet, bougies... Pour redynamiser votre vie sexuelle, ayez des orchidées ou

une coupe de fruits (pêches, abricots) ne serait ce qu'en reproduction, au mur. Elles créent une énergie positive. Les papillons, également, favorisent le rapprochement du couple. Et si vous avez des envies d'enfants, laissez s'installer une énergie positive dans votre chambre...



“Adopter le feng shui chez soi, c'est maîtriser sa vie”

LAURENCE DUJARDIN, consultante en Feng Shui.

Avez-vous remarqué ? Notre environnement nous influence : déco, environnement, propreté... Adopter le feng shui chez soi, c'est maîtriser sa vie : il faut être prêt au changement ! Fondamentalement, cela repose sur du bon sens. On ne va pas mettre son lit ou son bureau dos à une porte car il est désagréable de ne pas sentir ce qui se passe derrière soi. Dormir à l'est, là où le soleil se lève, aura par contre des effets positifs. Avec le feng shui, les personnes agitées, stressées, angoissées trouveront sérénité et bien-être. Sur les enfants, ses effets sont démultipliés. Avant sept ans, ils sont particulièrement

réceptifs et ouverts ! Alors au quotidien, évitez le bazar pour y voir clair et aérez votre habitation une demi-heure chaque jour pour y renouveler l'énergie.



Laurence Dujardin est l'auteur de *Créez ou aménagez votre maison Feng Shui*, Éditions Le Courrier du livre, 22 €

La chambre du couple : des couleurs chaudes, des fleurs, un tableau évoquant l'amour.



La zone amour d'une chambre, favorisez l'éclairage tamisé, des objets en double, de fleurs.



De la végétation, pour un environnement favorable.



Mon shopping Feng Shui



Masque Lombok
50 cm, chez PIER IMPORT,
9,20 €

Lampe Vita
chez HABITAT, 70 €

Budha assis ceramic,
7,50 €, chez PIER IMPORT

Carillon bambou,
spirales ou pampilles
chez NATURE
& DECOUVERTE, 14,95 €
ou 12,95 €

Congo statuette bois,
chez PIER IMPORT, 12,90 €