

4 PILIERS POUR TRANSFORMER SON DÉCOR AVEC CONFIANCE



GUIDE PRATIQUE

EN BONUS - LES QUESTIONS À SE POSER
AVANT DE DÉBUTER SA DÉCO, POUR ÊTRE
PLUS ALIGNÉ-E, PRÉPARÉ-E ET SAUVER
DU TEMPS

A lit candle in a white holder on the right, and a vase of dried flowers on the left, set against a neutral background. The candle is lit, with a small flame. The dried flowers are light-colored and delicate.

Merci !

Merci pour ton intérêt envers ce guide !
C'est pour moi un honneur de te
retrouver ici !

À travers cet outil téléchargeable, je te propose les **pistes de réflexion** qui m'ont servi à atteindre un **alignement clair**, à cibler mes **besoins**, mes **goûts** et à être mieux préparée pour créer une **déco inspirante**.

Cette étape de réflexion est essentielle au bon **flow** de ton projet, petit comme grand et te servira pour créer un concept qui répondra parfaitement à tes besoins.

BIENVENUE



Perds-tu un temps fou sur Pinterest à rechercher ce qui pourrait potentiellement être beau dans ton espace ?

Te sens-tu envahi-e par la multitude de choix, style en design d'intérieur et la multitude d'offre sur les rayons ? Tu ne sais pas par où commencer ?

Je suis passée par là aussi ! Notre premier condo a pris des années à mettre à notre image. Je me laissais inspirer par tout ce que je voyais, sans vraiment me poser la question sur ce qui vibrait en moi et sans avoir de plan précis.

Lorsqu'on a acheté notre maison, j'ai pris le temps. Je suis passée de l'éparpillement mental à un alignement clair en me posant les bonnes questions et en étant bien préparée. Notre maison est maintenant parfaitement à notre image et reflète nos aspirations.

Je suis Cynthia, **styliste d'intérieur certifiée, fondatrice de CO Création Intérieure** et enseignante de yoga. C'est à travers la décoration, la création artistique et le mouvement que je m'exprime.

J'aide les autres à élever leur espace de vie, à créer une sorte de sanctuaire, reflétant leurs valeurs fondamentales et ainsi connecter le corps, le coeur, l'esprit et l'espace.

Aujourd'hui, j'ai envie de **t'alléger le processus** de décoration d'intérieur et le rendre plus **efficace** et **fluide** afin que tu puisses prendre plus de temps pour profiter de la vie une fois terminé.

Puisque tout est mouvement, tout se transforme avec le temps. Le processus d'habiter son espace peut se faire en plusieurs étapes et se renouveler autant de fois que tu le souhaites ! C'est la beauté de la déco, elle évolue en même temps que toi :)

Tu peux donc revenir à ces questions et piliers dans quelques années et recréer ton décor autant que tu souhaites, à l'image de qui tu es.

-Cynthia



4 PILIERS

LEVA

POUR UNE DÉCO INSPIRANTE

Créer un espace de vie inspirant repose sur la combinaison de divers éléments qui évoquent des émotions positives et stimulent les sens.

Chaque pilier permet de mettre en place une vision afin de refléter tes valeurs et tes besoins. Ainsi, l'espace extérieur contribue à manifester tes désirs intérieurs. J'ai nommé ces piliers LEVA, mot en danois, voulant dire VIVRE.

01

LUMIÈRE SUR LA BEAUTÉ

02

ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX

03

VIVRE EN HARMONIE

04

ACTION CRÉATIVE

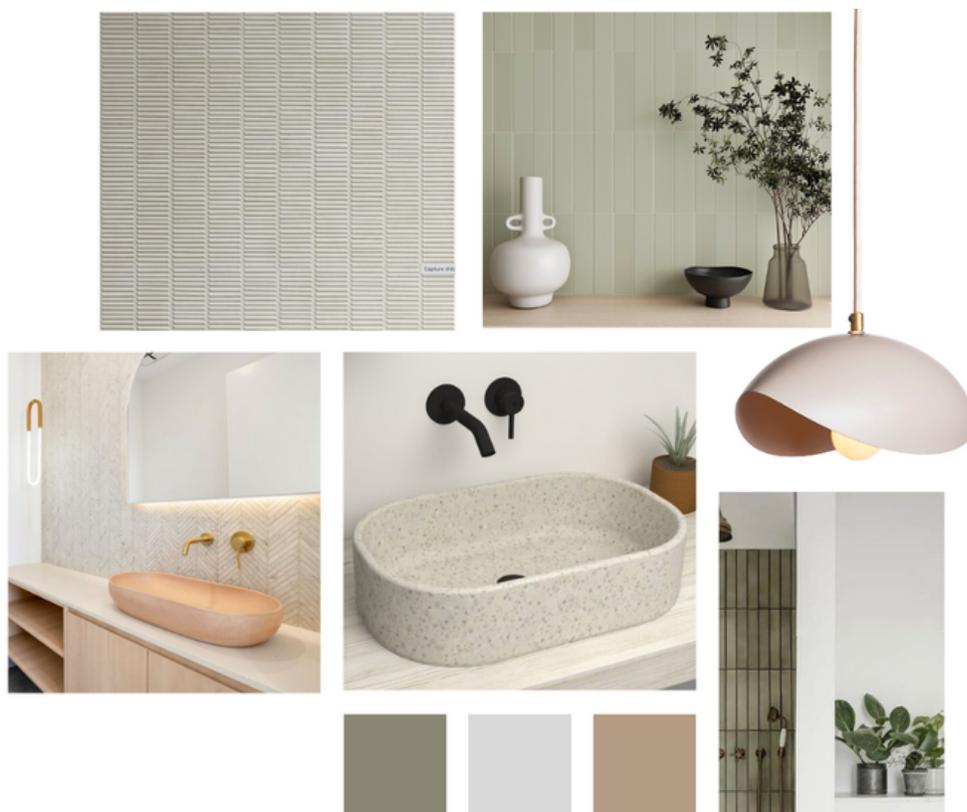
”

La beauté des
choses existe
dans l'esprit de
celui qui les
contemple

- DAVID HUME -



01 LUMIÈRE SUR LA BEAUTÉ



La **beauté** est souvent issue d'une ambiance, d'une **énergie ressentie**, plutôt que de la richesse ou de la perfection. Lorsque nous aimons notre environnement, cela peut complètement changer le regard que nous avons sur nous-même.



“Trouver son style de décor et le personnaliser, c’est donner une âme à son intérieur.”
- Cynthia



Ce pilier renvoie donc à tes goûts en termes de couleurs, de motifs, de texture, mais aussi à tes loisirs, tes passions, ta personnalité. L'idée est de créer **un pont entre l'esthétisme (beauté extérieure) et ta personnalité (beauté intérieure)**.

La première étape consiste à commencer à rassembler tes idées et les éléments qui sont importants pour toi.

Couleurs

Les couleurs notamment ont un impact émotionnel significatif. Opte pour une palette de couleurs qui évoque des émotions positives pour toi.

Thème/Concept/Style

Établis un concept qui reflète l'atmosphère que tu souhaites créer. Cela peut être basé sur des formes, des motifs, des styles ou même des concepts abstraits tels que le voyage, la nature, la créativité, etc.

Objets Personnels et Souvenirs : Inclus des objets personnels, des souvenirs de voyages ou des objets qui ont une signification spéciale pour toi. Ils peuvent évoquer des expériences positives et inspirantes.

Art et citations inspirantes : Intègre des œuvres d'art, des peintures, des photographies, des illustrations ou des citations qui racontent une histoire ou qui suscitent un de belles réflexions en toi. L'art et les mots peuvent être une source majeure d'inspiration.

Connexion à la Nature : Intègre des éléments naturels tels que des plantes, des fleurs, des matériaux naturels, des pierres, de la lumière naturelle. La nature a un effet apaisant et peut contribuer à un sentiment de bien-être.

Les questions à se poser avant de débuter sa déco

Lumière sur la beauté

01

Quels sont mes passions/loisirs (voyage, peinture, cuisine, etc.) ?

02

Quels sont les objets personnels, souvenirs ou les oeuvres d'art que je pourrais inclure ?

03

Quels sont les styles de design (thème/concept) que j'aime ? Que j'aime moins ?

04

Quelles sont les couleurs que j'aime ? Que j'aime moins ?

05

Quels sont les mots/phrases qui m'inspirent ?

Style de design

pour t'inspirer

BOHO CHIC



MATIÈRES NATURELLES
ÉPURÉ, DÉCONTRACTÉ, SIMPLE
COULEURS CLAIRES

RÉTRO



VELOURS, CUIRS, BOIS, ROTIN
FORMES GÉOMÉTRIQUES
COULEURS PASTELS

MID-CENTURY



MATÉRIAUX DURABLES
LIGNES ÉPURÉES
COULEURS NATURELLES

FARMHOUSE



TEINTES NATURELLES, MOULURES
DÉCORATIVES, ACCENT VINTAGE
LAMBRIS, TOUCHE RUSTIQUE

02

ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX



En prenant compte des éléments actuels, l'idée, ici, est de maximiser le potentiel du lieu en établissant un budget, en optimisant et planifiant l'espace et en choisissant adéquatement chaque objet. Il est donc important de déterminer les enjeux présents, d'observer s'il y a une bonne circulation (un flow intéressant) et de déterminer ton budget.





Ce pilier permet d'établir la **fondation** avec laquelle tu travailles, mais aussi de prendre en compte ce qui est **visuellement harmonieux**.

Budget : Établis ton budget afin d'aligner tes choix et tes recherches.

Utilisation de l'Espace : Détermine comment tu veux utiliser l'espace. Cela peut impliquer de repenser l'utilisation de l'espace pour le rendre plus fonctionnel et esthétique. Cela peut signifier optimiser le rangement, créer des zones de détente ou même remodeler des pièces.

Flow & Désencombrement : Un espace dégagé et bien organisé permet à l'esprit de se concentrer et de générer de nouvelles idées. Évite l'encombrement et privilégie la simplicité.

Plan : Effectue un plan de l'espace et une prise de mesure. Ajouter y les fenêtres, les portes, l'électricité et les meubles que tu souhaites garder. Tu pourras ensuite y ajouter les meubles ou accessoires que tu souhaites ajouter.

Proportions :

- Assure-toi que les meubles et les éléments décoratifs ont des échelles et des proportions appropriées les uns par rapport aux autres.
- Évite de surcharger l'espace avec des objets trop volumineux ou trop petits.
- Joue avec des éléments de différentes tailles, formes et textures pour créer un équilibre visuel plus décontracté et contemporain

Éclairage Adapté : Observe l'éclairage actuel, puis ajuste au besoin pour créer des ambiances différentes et adapté à l'utilisation de la pièce. Utilise des sources de lumière chaude pour créer une atmosphère chaleureuse et confortable.

Les questions à se poser avant de débuter sa déco

Éléments fondamentaux

06

Ai-je des contraintes précises (espaces, architecturales, etc.)

07

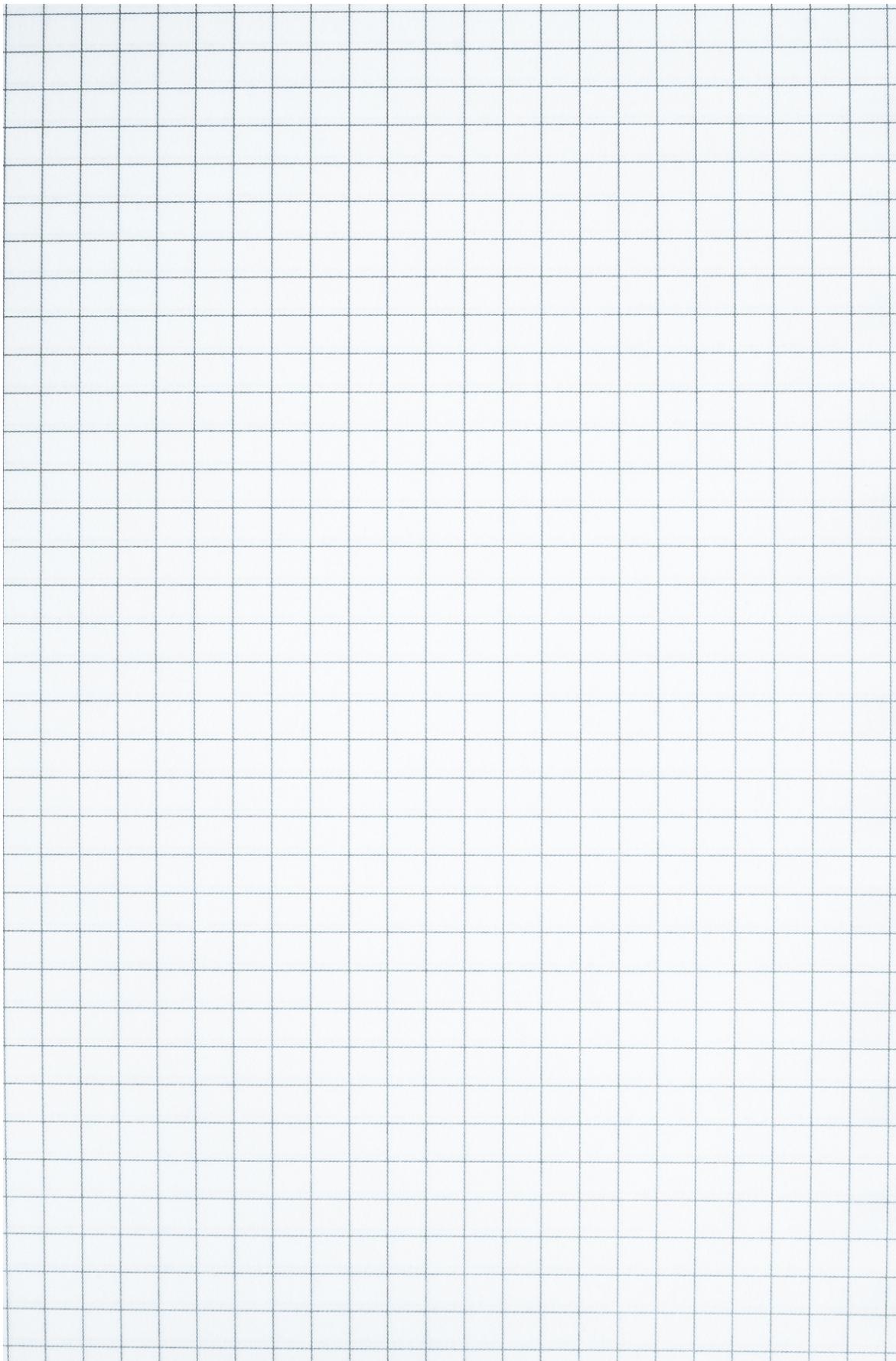
Qu'est-ce que je conserve et que je me départi ?

08

Quel est mon budget ?

09

Qu'est-ce qui me plaît/déplait dans l'aménagement actuel ?



03 VIVRE EN HARMONIE

L'environnement dans lequel on évolue est le reflet de ce qu'on souhaite cultiver en nous-même. Pour chaque pièce, établis d'abord ce que tu souhaites y vivre, ce sur quoi tu veux mettre ton attention et ce qui est important pour toi (ex : calme, joie, plaisir, partage, etc.). En te connectant avec ton intention, tu établis une relation entre ton coeur, ton corps et ton espace, de sorte que tes ressentis guident tes choix pour ton décor. Tout comme ton corps, le lieu a une énergie. Elle peut être rehaussée et élevée en créant de l'espace, en créant un espace sain et confortable, en positionnant des objets symboliques et en créant des rituels.



Maintenant que les éléments fondamentaux, esthétiques et personnels ont été établis. Je t'invite à revenir à l'intérieur de toi un moment. Avant d'entamer ton processus de création, établis une intention claire qui te guidera tout au long du processus de décoration. Cela te permettra de créer un espace qui résonne réellement avec ta personnalité et tes objectifs.

Intention & Réflexion Personnelle : Prends le temps de réfléchir à ce que tu veux que l'espace représente. Pense aux émotions que tu souhaites ressentir lorsque tu es dans cet espace, ainsi qu'aux activités que tu prévois y faire.

Valeurs : Identifie les valeurs importantes pour toi. Cela va t'aider à orienter tes choix de décoration.

Ambiance : Détermine l'atmosphère que tu souhaites créer. Ceci te permettra d'aligner tout le reste de ton projet. Ajoute de la musique apaisante ou stimulante en fonction de l'ambiance que tu souhaites créer.

Confort et Bien-Être : L'objectif principal est de créer un environnement où l'on se sent à l'aise et en paix.

Énergie Positive : Crée un espace qui favorise une énergie positive. Cela peut être réalisé en utilisant des couleurs et des éléments qui stimulent les émotions positives.



Les questions à se poser avant de débuter sa déco

Vivre en harmonie

10

Qu'est-ce que je souhaite que l'espace représente ?

11

Quelles sont les valeurs importantes pour moi, mes intentions pour chaque pièce ?
Ex : Tranquillité, créativité.

12

Quel est mon style de vie, mes habitudes, mes rituels ?

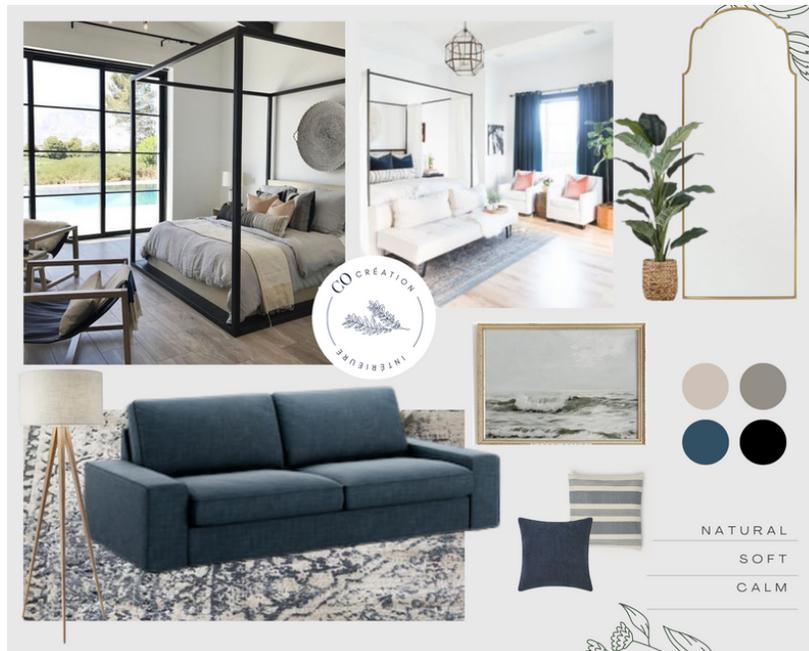
13

Quels sont les objets qui me font du bien ?

14

Quelle ambiance je souhaite créer dans la pièce ?

04 ACTION CRÉATIVE



Ce pilier se veut une porte d'entrée pour activer ton potentiel créateur. Comment ? En créant une vision globale de ton projet.

Il est possible de sauver du temps et de l'argent en évaluant les alternatives adéquatement et en ciblant peu à peu tes besoins. Il est possible d'être créatif et de visualiser en mettant tous les éléments ensemble, avant de procéder à l'achat. Visualiser l'ensemble est un moyen efficace afin de prendre de bonnes décisions.

Alors que tes goûts et besoins ont été mis en lumière précédemment, il est temps de regrouper tes idées.



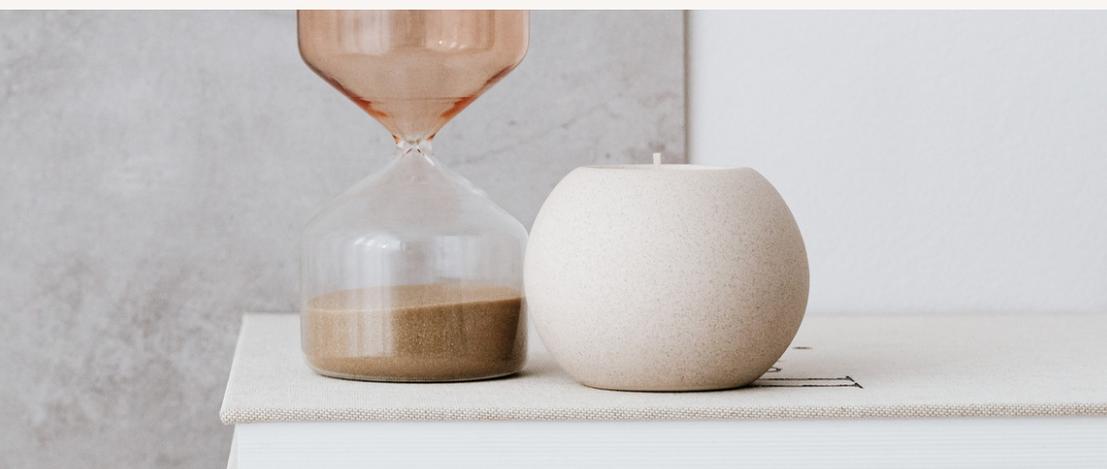
Trouve des inspirations : Recherche des images, des sites web, des magazines ou des réseaux sociaux pour trouver des inspirations visuelles qui correspondent à ton intention. Je t'invite, par la suite, à les transposer sous forme de moodboard (voir exemple à la page suivante) ou de regrouper des matériaux provenant de différents magasins.

Récupération & Transformation : Rehausser son décor, ne veut pas obligatoirement dire dépenser des sommes astronomiques d'argent. Il est possible de mettre à profit l'existant pour transformer ton espace. Récupère des meubles, ou des objets pour leur donner une seconde vie. Établis ce que tu gardes et ce que tu te départis.

Crée une Vision Globale : Rassemble tous les éléments sélectionnés dans une vision globale de ton espace. Assure-toi que chaque élément contribue à l'intention que tu as définie. Ex : tu peux débiter par un tissu ou un objet d'art que tu aimes et visualiser avec les autres matériaux de la pièce.

Évolution et Adaptation : Décorer son espace n'est pas statique. Nos besoins, nos goûts et nos situations évoluent avec le temps, et notre espace doit pouvoir s'adapter à ces changements.

En combinant ces piliers de décoration équilibrée, tu pourras créer un espace qui élève l'esprit, encourage la créativité et favorise un sentiment général de bien-être. Prends le temps de réfléchir à chaque choix de décoration pour t'assurer qu'il est aligné avec ce que tu veux créer.



Moodboard

pour t'inspirer



Les questions à se poser avant de débuter sa déco

Action Créative

15

Quelles sont mes idées jusqu'à présent ?

16

De quoi ai-je besoins dans la pièce (énumère tous les items qui seront nécessaires à la réalisation de ton décor et établis un budget pour chacun)?

17

Quels sont les éléments que je peux récupérer et transformer ?

*UN PAS DE PLUS VERS
L'ART D'HABITER*

MES SERVICES

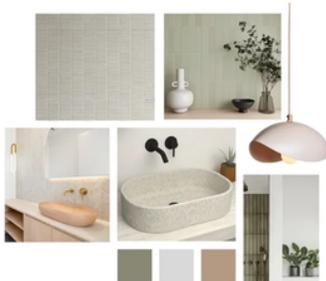


ALIGNEMENT ET CONSEILS

ACCOMPAGNEMENT VISANT À VALIDER TES CHOIX EN MATIÈRE DE COLORATION, D'HARMONIE DES MATÉRIAUX, DES ACCESSOIRES, DE DISPOSITION DES MEUBLES DANS L'ESPACE, ETC.

LE RELOOKING E-DESIGN 3D

ICI, TOUT SE FAIT EN LIGNE ! À LA SUITE D'UNE RENCONTRE VIRTUELLE OÙ J'APPRENDS À CONNAÎTRE TES BESOINS, TU REÇOIS UN CONCEPT ÉLABORÉ COMPRENANT TOUS LES OUTILS NÉCESSAIRES À LA TRANSFORMATION DE LA PIÈCE, À TON RYTHME.



TON ESPACE, TON BIEN-ÊTRE : FORFAIT SUR MESURE

FORFAIT QUI EST ADAPTÉ À TES BESOINS, PEU IMPORTE L'AMPLEUR DU PROJET ET LE BUDGET !



GARDONS CONTACT!



info@cocreationinterieure.com



[@co_creation_interieure](https://www.instagram.com/co_creation_interieure)



514-594-9283