

STELLA NOULA

RÉUSSIR SA DÉCO

POUR ÊTRE BIEN CHEZ SOI

JouVence

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Air Fry ta vie!, Manon Lapierre
Tricoter avec les poils de mon chien, Kendall Crolius
Renaître pour faire naître, La renarde bouclée
Mieux vivre la ménopause grâce à l'alimentation, Dr Linia Patel
La Beauté du visage, Nathalie Dendura
Guide pratique pour devenir la fée du cottage, Paola Merrill
Mes petites luxures à colorier, Simon Frankart
Pilates au mur et avec chaise, Marine Biren
Secrets de beauté naturelle, Sabrina Romeo-Dussart
Boissons santé au fil des saisons, Sabrina Romeo-Dussart
100 livres qui changent la vie, Maïté Defives (MademoiselleLit)

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.ch

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2026

ISBN: 978-2-88984-065-6

Couverture: Charlotte Thomas

Photographies de couverture: © Studio Inside

(Igor Sanchez et Felix Meynet) et photographies

du projet Hôtel Le Bastille © Sweett, 2023. Tous droits réservés.

Correction: Catherine Guichardon

Mise en page: Tréma Print

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

À propos.....	7
Introduction – Pourquoi la décoration influence-t-elle notre bien-être?.....	11

PARTIE 1

Avant de décorer : poser les bases d'un projet réussi

19

Observer, questionner, préparer :	
la première étape de toute transformation déco	20
Révéler le potentiel de son intérieur :	
repérer les forces de chaque pièce.....	25
Parlons budget : comment anticiper sans paniquer.....	27

PARTIE 2

Harmoniser son espace avec les bons outils

31

Le pouvoir des couleurs.....	32
Placer le mobilier intelligemment.....	54
Travailler la lumière et les matières.....	72
Les tendances : s'inspirer sans se perdre.....	88

Éviter les erreurs les plus courantes : illustrations concrètes des chapitres précédents.....	107
--	-----

PARTIE 3

Un chez-vous au service de votre bien-être

119

Adapter la déco à chaque pièce de la maison.....	120
Créer un lien affectif avec son espace (ou : comment se sentir vraiment chez soi).....	165
Habiter l'imparfait : la déco qui évolue avec vous.....	180

PARTIE 4

Mes derniers conseils pour trouver l'inspiration

189

Une déco qui fait du bien	190
FAQ.....	192
Comment trouver de l'inspiration pour ses projets.....	209
<i>Conclusion</i>	215
<i>Remerciements</i>	217
<i>Bibliographie</i>	219
<i>À propos de l'autrice</i>	221

À PROPOS

Mon parcours, mes projets, ma vision de la décoration

Je m'appelle Stella, j'ai 35 ans. Je suis née et j'ai grandi à Athènes, entourée de soleil, de volumes lumineux et d'un certain art de vivre. En 2012, j'ai quitté la Grèce pour m'installer en France, d'abord pour mes études en architecture d'intérieur, puis pour travailler dans différents cabinets d'architecture. Cette expérience m'a permis de découvrir les coulisses du métier, les contraintes de terrain, les demandes des clients, mais aussi mes propres envies.

En 2017, je décide de me lancer à mon compte. Je crée Studio Inside, un studio d'architecture d'intérieur à mon image, avec l'envie de proposer des projets à la fois esthétiques, intelligents et chaleureux. Très vite, les choses s'accélèrent : des projets résidentiels, des boutiques, des hôtels, et même mes premiers chantiers à l'étranger. Mon travail commence à être repéré, je passe en radio, je reçois de plus en plus de demandes.

C'est à cette époque que ma meilleure amie me pousse à faire quelque chose que je n'aurais jamais imaginé : partager mes projets et mes conseils sur les réseaux sociaux. Au début, c'était juste quelques vidéos, un avant/après, des astuces, du vécu de chantier. Et en moins d'une semaine, le nombre de personnes qui me suivent explose. Je comprends vite que ce n'est pas juste la décoration qui attire : c'est le ton, la sincérité, l'absence de jugement.

Les gens m'écrivent pour me dire qu'ils se sentent enfin à leur place. Qu'avant de lire mes posts, ils n'osaient pas montrer leur intérieur, ils se sentaient « nuls en déco », « à côté », « en retard ». Moi, je leur parle avec humour et honnêteté. Je leur montre que ce n'est pas grave d'avoir un canapé démodé ou une cuisine standard. Que la déco, ce n'est pas une compétition. Et surtout que ça peut être un outil pour se sentir mieux chez soi, mais aussi en soi.

Je suis invitée dans des podcasts, des magazines, je collabore avec des marques... mais très vite, je réalise que je ne veux pas devenir une « influenceuse » classique. Ce qui m'intéresse, c'est de transmettre. Aider chacun à décrypter ses envies, à comprendre son espace, à faire des choix alignés avec son mode de vie, pas avec les diktats des tendances.

Pour moi, la décoration est vivante, intuitive, évolutive. Elle nous accompagne dans les grands et les petits changements. Elle n'a pas besoin d'être parfaite pour être précieuse. Elle est là pour nous soutenir, pas pour nous imposer des standards.

Ce livre, c'est le prolongement naturel de tout ce que je partage en ligne : une approche accessible, décomplexée, mais solide. Ce n'est pas un livre de recettes toutes faites, c'est un guide pour mieux se comprendre à travers les lieux que l'on habite.



Ce que vous trouverez (et ne trouverez pas) dans ce livre

Ce livre n'est pas un guide pour avoir un intérieur parfait ou tendance à tout prix. Ce n'est pas un condensé de règles figées ou une compilation de « faux pas déco » à éviter absolument. Vous ne trouverez ici ni jugements sur vos goûts ni classements entre ce qui serait « *has been* » ou « acceptable ». Ce n'est pas non plus un livre qui vous dira de refaire toute votre maison avec les dernières nouveautés du moment.

Ce que vous trouverez, en revanche, ce sont des outils concrets, accessibles et bienveillants pour vous aider à comprendre ce qui fonctionne *pour vous*.

Je vous guiderai pour répondre à toutes ces questions du quotidien :

- Quelles couleurs vont ensemble ?
- Est-ce que je peux vraiment mettre du noir dans une chambre ?
- Comment rendre un petit salon plus grand sans pousser les murs ?
- Où placer le canapé ?
- Pourquoi mon entrée donne-t-elle cette sensation de chaos ?
- Pourquoi ne suis-je pas bien dans cette pièce alors qu'elle paraît « jolie » ?

Au fil des pages, vous apprendrez à faire le lien entre l'aménagement et votre bien-être, à utiliser la couleur, la lumière, les matières, les volumes et la disposition du mobilier pour créer un lieu qui vous ressemble et qui vous apaise.

Je vous expliquerai aussi comment vous inspirer des tendances sans perdre votre identité, et comment aborder chaque pièce de la maison avec méthode et cohérence, sans vous égarer.

Ce n'est pas un livre de recettes toutes faites, c'est un guide pour vous donner des repères solides, tout en vous laissant la liberté d'exprimer votre style.

Vous y trouverez des explications pédagogiques, des cas concrets, des conseils issus de mes projets de rénovation, mais aussi des exercices simples et des réflexions utiles pour mieux comprendre ce qui fait du bien dans un intérieur.

Et surtout : pas de pression.

Ici, on ne parle pas de déco parfaite, mais de déco vivante, évolutive, intuitive. Celle qui accompagne vos besoins, vos humeurs, vos projets. Parce que l'essentiel, c'est que vous vous sentiez bien chez vous. Vraiment !



INTRODUCTION

Pourquoi la décoration influence-t-elle notre bien-être ?

La déco comme outil de transformation intérieure

On pense souvent que la décoration est avant tout une affaire de style et de goût. Qu'elle consiste à choisir une couleur de peinture ou un joli meuble. Mais on oublie que l'environnement dans lequel on vit agit silencieusement sur nous : sur notre humeur, notre énergie, notre sommeil, notre concentration.

La décoration, ce n'est pas juste embellir. C'est transformer la manière dont on se sent chez soi.

Un salon encombré peut fatiguer, une chambre sombre perturber le sommeil, une cuisine impersonnelle freiner le plaisir de s'y poser.

À l'inverse, un intérieur pensé avec conscience peut apaiser, stimuler, soutenir nos routines et accompagner nos moments de vie.

Les couleurs, la lumière, les matières... tout a un impact sur notre équilibre émotionnel. Et puisque nous passons une grande partie de notre temps à l'intérieur, il est essentiel de se poser cette question simple : mon intérieur m'aide-t-il... ou m'épuise-t-il ?

Quand on aborde la décoration sous cet angle, on ne cherche plus à suivre des tendances, mais à créer un lieu qui nous correspond, qui évolue avec nous et qui nous soutient vraiment.

Ce livre vous invite à penser votre décoration comme un véritable outil de transformation intérieure, pour vous reconnecter à vos besoins, à votre rythme, et à ce qui compte pour vous au quotidien.

Quand la décoration influence notre humeur (parfois sans que l'on s'en rende compte)

Nous sommes tous influencés par les espaces qui nous entourent, souvent sans même en avoir conscience. La décoration agit sur notre humeur, notre énergie, notre concentration, notre appétit, notre capacité à nous détendre... et cela passe par des leviers très concrets : les couleurs, les matières, la lumière, l'agencement.

Prenons un exemple très connu : les chaînes de fast-food

On y retrouve presque systématiquement des couleurs chaudes et stimulantes : rouge, orange, jaune. Pourquoi ? Parce que ces couleurs augmentent la sensation d'énergie et stimulent l'appétit. Elles incitent à manger rapidement et à ne pas trop s'attarder. À l'inverse, dans des hôtels haut de gamme ou des spas, on privilégiera des tons doux, apaisants, des beiges, des verts sauge, des bleu-gris. Des teintes qui ralentissent le rythme cardiaque, favorisent la détente, et créent

Introduction

une atmosphère rassurante. Les matières aussi parlent à nos émotions. Un intérieur où dominant les matériaux froids et lisses (verre, métal, carrelage brillant) aura tendance à générer une ambiance plus distante, parfois un peu impersonnelle.

Au contraire, des matières chaleureuses et texturées (bois, lin, laine, velours, céramique artisanale) créent un sentiment immédiat de confort, de cocon. On le voit très bien dans les boutiques haut de gamme ou dans certains hôtels : le choix des matières n'est jamais laissé au hasard. Il participe à installer une atmosphère. Notre cerveau enregistre tout cela en permanence. La psychologie environnementale a largement prouvé que notre cerveau réagit à ces stimuli visuels, tactiles et spatiaux. Nous sommes des êtres sensibles aux ambiances. Un intérieur n'est jamais neutre : il nous soutient, il nous freine, il nous fatigue ou il nous dynamise.

C'est tout l'enjeu de la décoration consciente : apprendre à utiliser ces leviers pour créer l'ambiance dont nous avons besoin.



◀ Couleurs fortes et stimulantes dans un fast-food



Couleurs douces et apaisantes dans un espace bien-être ▶

Pourquoi se sent-on parfois mal dans un intérieur (même quand tout semble beau) ?

→ Parce que l'on confond esthétique et bien-être

Un intérieur peut être parfaitement décoré d'un point de vue visuel, avec des couleurs tendance, un mobilier de qualité et une belle cohérence stylistique... et pourtant, ne pas procurer de bien-être. Ce qui est beau visuellement ne correspond pas toujours à nos besoins émotionnels profonds. On peut être impressionné sans se sentir bien.

→ Parce que l'aménagement ne correspond pas à nos usages réels

Le mobilier peut être joli, mais mal disposé pour notre circulation quotidienne. Les fonctions peuvent être floues: on mange dans le salon, on travaille dans la chambre, on s'entasse dans des coins sans logique. Cette confusion d'usages génère inconsciemment une agitation mentale.

→ Parce que certaines stimulations fatiguent

Des couleurs trop intenses, une lumière mal dosée, des motifs trop présents, des matières froides, une mauvaise acoustique... Tous ces éléments sensoriels, pris séparément, peuvent sembler acceptables. Mais accumulés, ils créent un inconfort diffus qui finit par épuiser.

→ Parce qu'il y a un déséquilibre entre le « trop » et le « pas assez »

Trop de meubles, trop d'objets décoratifs, trop de motifs... ou au contraire des espaces vides, impersonnels, sans chaleur. L'équilibre subtil entre remplissage et respiration visuelle est souvent la clé du confort.

→ Parce que l'on ne s'est jamais vraiment posé les bonnes questions

Très souvent, les gens aménagent leur intérieur en accumulant des choix ponctuels sans vision d'ensemble. On hérite de meubles de famille, on achète sur un coup de cœur, on copie des photos vues sur Instagram... mais on ne prend pas le temps de réfléchir à ce que l'on attend vraiment de son espace au quotidien.

C'est pour toutes ces raisons que je vous propose, avant de démarrer votre projet déco, d'apprendre à observer, à analyser vos vrais besoins et à comprendre ce qui fonctionne ou non chez vous.

Le feng shui est-il le seul outil pour lier décoration et bien-être ?

Quand on parle de bien-être et de décoration, le **feng shui** revient souvent dans les discussions.

Cet art ancestral chinois repose sur l'idée d'équilibrer les énergies d'un lieu pour favoriser l'harmonie, la circulation du « *chi* » (l'énergie vitale).

Il s'appuie sur des principes précis : l'orientation des meubles, les matières, les formes, les couleurs, la disposition des ouvertures, l'équilibre yin-yang ou encore les cinq éléments.

Certaines personnes y trouvent des repères solides, d'autres se sentent un peu perdues face à ses règles parfois complexes.

Personnellement, je n'applique pas systématiquement le feng shui dans mes projets.

Il m'arrive de l'intégrer lorsque mes clients le souhaitent, ou lorsque certaines de ses notions peuvent enrichir un projet.

Beaucoup de principes du feng shui sont d'ailleurs, au-delà de leur dimension énergétique, tout simplement pratiques et esthétiques : logique des circulations, équilibre des volumes, importance des points d'ancrage visuels, travail des contrastes et des matières... Ce sont des éléments que l'on retrouve naturellement dans une approche réfléchie de l'aménagement intérieur.

Mais dans ce livre, je vous propose une **approche différente**.

- ▶ Nous allons explorer une approche concrète et intuitive, en partant de votre quotidien, de vos émotions, et de vos besoins réels.
- ▶ Nous parlerons couleurs, matières, circulation, proportions, ressenti émotionnel, et de la manière dont tout cela peut transformer votre bien-être au quotidien sans avoir besoin d'une boussole ou d'un plan symbolique à suivre.



Quelle est ma façon de lier décoration et bien-être en tant que décoratrice ?

Le feng shui, le *wabi-sabi*, le hygge... Ces approches venues d'ailleurs ont montré à quel point nos intérieurs influencent notre humeur, notre énergie, notre capacité à nous recentrer. Elles sont précieuses, mais elles ne sont pas les seules voies possibles.

En tant que décoratrice, je me suis construit une méthode plus libre, plus contemporaine, qui repose avant tout sur l'écoute des personnes, des espaces, et de la vie réelle.

Ma vision est simple : un intérieur bien pensé améliore la qualité de vie. Quand la circulation est fluide, que la lumière est bien exploitée, que les couleurs font écho à notre tempérament, qu'on retrouve des matières qui nous apaisent... alors on se sent mieux. Plus aligné, plus reposé, plus soi-même.

Ce livre est né de cette conviction. Il ne s'agit pas d'un manuel dogmatique ou d'un recueil de tendances. C'est une méthode vivante, construite à partir de mon expérience de terrain, de mes échanges avec mes clients et de mes observations au fil des projets.

À l'intérieur, vous trouverez :

- des repères pour comprendre l'impact des couleurs, des formes et des matières sur votre état d'esprit ;
- des outils concrets pour adapter votre intérieur à votre manière de vivre ;
- des exemples et des études de cas inspirés de projets réels ;
- et surtout, une approche pragmatique, accessible et bienveillante, qui place le bien-être au cœur de chaque décision déco.

Car décorer, ce n'est pas simplement embellir un lieu. C'est lui donner la capacité de nous faire du bien, au quotidien.



Partie 1

AVANT DE DÉCORER: POSER LES BASES D'UN PROJET RÉUSSI

Observer, questionner, préparer : **la première étape de toute transformation déco**

Comprendre votre mode de vie et vos besoins réels

Parfois, tout semble réuni pour que l'intérieur soit « parfait ». Les couleurs sont jolies, le mobilier est harmonieux, tout est bien aligné, digne d'une photo Pinterest. Et pourtant... les personnes qui y vivent ne s'y sentent pas totalement bien. Ils ont du mal à se détendre dans le salon. Ils se réveillent fatigués dans la chambre. Ils tournent en rond dans la cuisine sans vraiment trouver leurs repères. Ils accumulent des objets sans trop savoir pourquoi.

Je le vois souvent dans mon travail : certains de mes clients m'appellent alors que leur intérieur pourrait, en apparence, cocher toutes les cases de la « belle déco ». Et pourtant, quelque chose ne fonctionne pas. L'espace n'est pas en phase avec leur mode de vie, avec leurs besoins réels, ni avec leur rythme émotionnel. Avant même de parler de style ou de tendances, je commence toujours par revenir à l'essentiel : à vous.

C'est ce que je fais systématiquement avec mes clients lors de nos premiers échanges. Avant de démarrer tout projet, je pose toujours une série de questions simples, mais essentielles sur leur mode de vie, leurs attentes, leurs priorités, et même leurs frustrations. Car au fond, la décoration devient un véritable outil de régulation émotionnelle, de fluidité et de qualité de vie quand elle est pensée autour des besoins de chacun.

Avant d'aller plus loin dans ce livre, je vous invite à effectuer vous aussi ce petit exercice.

Voici les **vingt questions clés** que je pose à chacun de mes clients avant de démarrer un projet. Prenez le temps d'y répondre pour mieux cerner ce qui vous convient... et surtout ce qui mérite d'évoluer dans votre intérieur.

Les 20 questions à se poser avant de démarrer un projet déco

Votre quotidien

- ❶ Combien de personnes vivent ici au quotidien ?
- ❷ Travaillez-vous à domicile ? Si oui, combien d'heures par semaine ?
- ❸ Recevez-vous souvent des invités (famille, amis, collègues...) ?
- ❹ Passez-vous beaucoup de temps chez vous en journée ?
- ❺ Quelles sont les pièces où vous passez le plus de temps ?

Vos besoins et vos priorités

- ❻ Aujourd'hui, de quoi avez-vous le plus besoin chez vous : repos, stimulation, convivialité, concentration, rangement, inspiration... ?
- ❼ Quelles sont les activités que vous pratiquez régulièrement à la maison (travail, sport, loisirs créatifs, méditation, jeux, etc.) ?
- ❽ Y a-t-il des zones qui manquent de fluidité ou de circulation facile dans votre logement ?
- ❾ Quelles sont les pièces ou les zones que vous aimeriez rendre plus agréables ou plus fonctionnelles ?

Vos ressentis émotionnels

- ❿ Dans quelle pièce vous sentez-vous le mieux aujourd'hui ? Pourquoi ?

- 11 Y a-t-il une pièce dans laquelle vous vous sentez souvent tendu, fatigué ou agacé sans trop savoir pourquoi?
- 12 Quels moments de la journée vous paraissent les plus fluides à la maison ? Et les plus compliqués ?
- 13 Vous sentez-vous parfois encombré chez vous (visuellement, mentalement, émotionnellement) ?

Vos habitudes d'aménagement

- 14 Avez-vous des meubles, des objets ou des souvenirs auxquels vous tenez particulièrement ?
- 15 Êtes-vous plutôt du genre à accumuler ou à épurer naturellement vos espaces ?
- 16 Est-ce qu'il y a des éléments que vous avez toujours rêvé d'avoir chez vous (un coin lecture, un bureau isolé, un coin zen, une vraie entrée, etc.) ?
- 17 Avez-vous des contraintes spécifiques (animaux, enfants, télétravail, espace partagé, manque de lumière, voisinage bruyant...) ?

Vos inspirations et vos envies

- 18 Quels styles, couleurs ou ambiances vous attirent instinctivement ?
- 19 Avez-vous déjà des images d'inspiration ou des intérieurs qui vous font rêver ?
- 20 Que souhaiteriez-vous ressentir chaque jour en rentrant chez vous (apaisement, énergie, confort, clarté, chaleur, dynamisme...) ?

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Ces questions vous aident simplement à mieux vous connaître et à mettre des mots sur des ressentis parfois flous. Vous verrez que, dès cette étape, certaines pistes d'aménagement commencent déjà à apparaître naturellement.

Identifier les irritants invisibles: observer son intérieur avec un regard neuf

Avant de changer quoi que ce soit, il faut d'abord savoir observer.

Quand on vit au quotidien dans un espace, on finit par ne plus voir certaines choses. On s'adapte, on contourne, on empile, on se résigne. Et pourtant, ces petits détails qu'on ne voit plus consciemment pèsent souvent lourd sur notre sensation de confort.

Avant de vous lancer dans un projet déco, prenez le temps de faire un diagnostic honnête de ce qui fonctionne... et surtout de ce qui vous dérange.

Je demande souvent à mes clients de faire ce travail d'observation avant notre premier rendez-vous. Cela les aide à poser des mots sur des ressentis parfois diffus.

Je vous propose ici le même exercice. Prenez une feuille, un carnet ou simplement votre téléphone et notez vos réponses au fil de votre balade chez vous.



Voici les éléments que vous devez observer dans chaque pièce

1 Les zones encombrées

- ▶ Y a-t-il des endroits où les objets s'accumulent sans vraie raison ?
- ▶ Des surfaces (tables, plans de travail, étagères) toujours envahies ?

2 Les passages compliqués

- ▶ Y a-t-il des meubles mal placés qui gênent la circulation ?

3 Les zones inutilisées

- ▶ Existe-t-il des coins de la maison que vous n'utilisez jamais (coin vide, fauteuil « posé là », rebord oublié...) ?

4 Les sources d'irritation visuelles ou sonores

- ▶ Y a-t-il des éléments visuels qui vous fatiguent (trop de motifs, couleurs trop vives, déséquilibres visuels...) ?

5 La lumière

- ▶ Certaines zones sont-elles trop sombres ou trop agressivement éclairées ?

6 Les sensations physiques

- ▶ Y a-t-il des endroits où vous vous sentez toujours légèrement tendu, inconfortable, mal assis ?

7 Les objets « en suspens »

- ▶ Avez-vous des choses qui ne vous plaisent plus, mais que vous gardez quand même « en attendant » ?