

# Un bureau feng shui pour être relax et efficace

Rien de plus simple que de repenser harmonieusement votre espace de travail selon cette « médecine chinoise de l'habitat ». Les conseils de deux experts.

## travail

Art taoïste remontant à plusieurs millénaires, le feng shui peut être considéré comme la médecine de l'habitat. En chinois, feng shui signifie « vent et eau ». D'une certaine manière, on peut dire que cette pratique correspond à une branche de la médecine chinoise. Sa connaissance permet de vivre plus harmonieusement dans son environnement. Voici quelques règles pour aménager au mieux un bureau chez soi.

### Bien définir l'emplacement

Le choix de l'emplacement est important. Vous éviterez la chambre, qui devrait être réservée au sommeil, ainsi que les zones de passage. Observez où sont positionnées les ouvertures, les portes et les fenêtres. Vérifiez les orientations cardinales de la pièce, de manière à savoir à quel moment de la journée vous pourrez profiter de la lumière naturelle. Plus la fenêtre offre une profondeur de champ, mieux c'est.

Pour vous mettre à l'aise, pouvoir prendre les bonnes décisions et vous sentir en sécurité, vous devriez avoir une vue dégagée face à votre bureau et un mur derrière vous, de manière à vous sentir protégé. « Si l'on ne se sent pas en sécurité, le cerveau va garder le corps en état d'alerte. Il sera plus difficile d'être détendu et efficace », précise Julie Bongas, expert en feng shui ([www.fengshui-et-sens.fr](http://www.fengshui-et-sens.fr)).

N'oubliez pas, – et cela rejoint les règles de l'ergonomie –, que l'assise est particulièrement importante. Choisissez un dossier

assez haut avec des accoudoirs de manière à bénéficier d'une posture stable. Face à votre bureau, pensez à disposer un tableau inspirant. « Un paysage naturel lumineux, une jolie photo de bateau qui s'avance vers vous, par exemple », ajoute Julie Bongas. Installer une plante pourra aussi combler un manque de volume et apportera une touche apaisante à votre pièce.

### Choisir des matériaux naturels

Pour un bureau apaisant, choisissez des formes douces, arrondies et des matériaux naturels, tels que le bois, le feutre ou le cuir. Et jouer l'accessibilité. « Évitez les rangements trop bas qui obligent à se pencher. Pour des raisons pratiques, les classeurs doivent être à portée de vue, fermés et triés régulièrement », explique Bruno Lecourt, diplômé de l'école française de feng shui et spécialiste en aménagement intérieur.

Veillez aussi à ranger vos dossiers le soir. Cela permet de passer à autre chose. « J'ai pu observer que les personnes dorment moins bien quand leur bureau n'est pas

rangé à la fin de la journée », note Julie Bongas. Pour favoriser la circulation de l'énergie (du qi), désencombrez la pièce des objets inutiles. On pourra par exemple se passer des horloges : l'ordinateur, les tablettes et autres outils numériques suffiront. Et voir l'heure défilier en permanence occasionnerait une source de stress supplémentaire.

Par ailleurs, rangez régulièrement et n'oubliez pas d'aérer votre bureau, même si vous n'y restez qu'une heure par jour.

### Peaufiner l'éclairage

La luminosité de la pièce enfin est importante. Sachant que les écrans émettent une lumière bleue qui peut perturber notre horloge biologique et retarder l'endormissement, il est préférable d'opter à la nuit tombée pour une lampe aux tonalités chaudes. Mais une simple lampe de bureau ne sera pas suffisante et donnera une sensation de repli sur soi. En complément, un éclairage en hauteur élargira le champ de vision. **NATHALIE FERRON**

À LIRE

**Le Grand Livre du feng shui**  
de Bruno Lecourt,  
Leduc.s, 2016.



**IL FAIT BON TRAVAILLER**  
dans un bureau où le qi circule.