



Créer un espace
refuge chez Soi

CONSEILS POUR AMÉNAGER
UN COCON APAISANT

Créer un espace refuge

CONSEILS POUR AMÉNAGER UN
COCON APAISANT

1. Choisir l'endroit idéal

- ✓ **Un coin tranquille**, calme, à l'écart du bruit et des distractions.
- ✓ **Lumières naturelles**: si possible, optes pour un espace avec une fenêtre.
- ✓ **Espace visuel bien défini**: délimites l'espace, même dans une petite pièce, tu peux utiliser un tapis, un paravent ou un meuble pour créer un espace bien défini.

Créer un espace refuge

CONSEILS POUR AMÉNAGER UN
COCON APAISANT

2. Créer une atmosphère apaisante

 **Couleurs douces**, beige, marron, vert...couleurs naturelles et tons pastels qui favorisent le calme.

 **Lumières tamisées**: lampe d'appoint, guirlande lumineuse, bougie... Pour créer une atmosphère douce et réconfortante.

 **Éléments naturels**: du bois, des pierres, de l'eau, une bougie, une plume, du coton ect...

Créer un espace refuge

CONSEILS POUR AMÉNAGER UN
COCON APAISANT

3. Le réconfort

♥ Des matières douces, chaudes.

📘 Des objets ressourçants: livres, carnet d'écriture, photos souvenir qui t'apaisent...

🎶 Des sons relaxants: playlist douce, relaxante, rassurante pour toi.

Créer un espace refuge

CONSEILS POUR AMÉNAGER UN
COCON APAISANT

4. Fais de cet espace ton sanctuaire



Un lieu pour te **recentrer**.



Un espace **d'expression** (peinture,
dessin, journaling ect...)



Un lieu **éolutif** en fonction de tes
besoins, de tes aspirations ect...