

Caroline Watelet & Billie Blanket

Le plein de bonnes ondes pour l'hiver

Photographe Sandra Fourqui

Nous retrouvons Billie Blanket journaliste et photographe déco et Caroline Watelet décoratrice holistique qui nous aident à trouver l'harmonie dans notre intérieur grâce aux énergies du Yin et Yang. Un hiver plein de bonnes ondes en perspectives !

B

onjour Billie et Caroline, aujourd'hui nous allons parler de l'équilibre des énergies grâce aux principes du yin et du yang dans notre maison. Pouvez-vous nous en dire un peu plus ?

Caroline Watelet : Le yin et le yang représentent les deux principes fondamentaux de la philosophie taoïste chinoise et aussi du Feng shui pour maintenir l'harmonie et l'équilibre

dans un lieu. Ils représentent les deux pôles d'un tout. Le yin est féminin et se réfère à tout ce qui aide à la détente, la relaxation. C'est l'énergie de l'introspection, de la nuit et de la lune. Il correspond au principe passif de la nature. Le yang est masculin et se rapporte à tout ce qui permet l'action, le dynamisme, la rapidité, la maîtrise. Il correspond au principe actif de la nature. C'est l'énergie du mouvement, du jour et du soleil !

Vous avez choisi plus particulièrement de faire un zoom sur l'énergie yin. Pourquoi est-elle propice au changement de saison ?

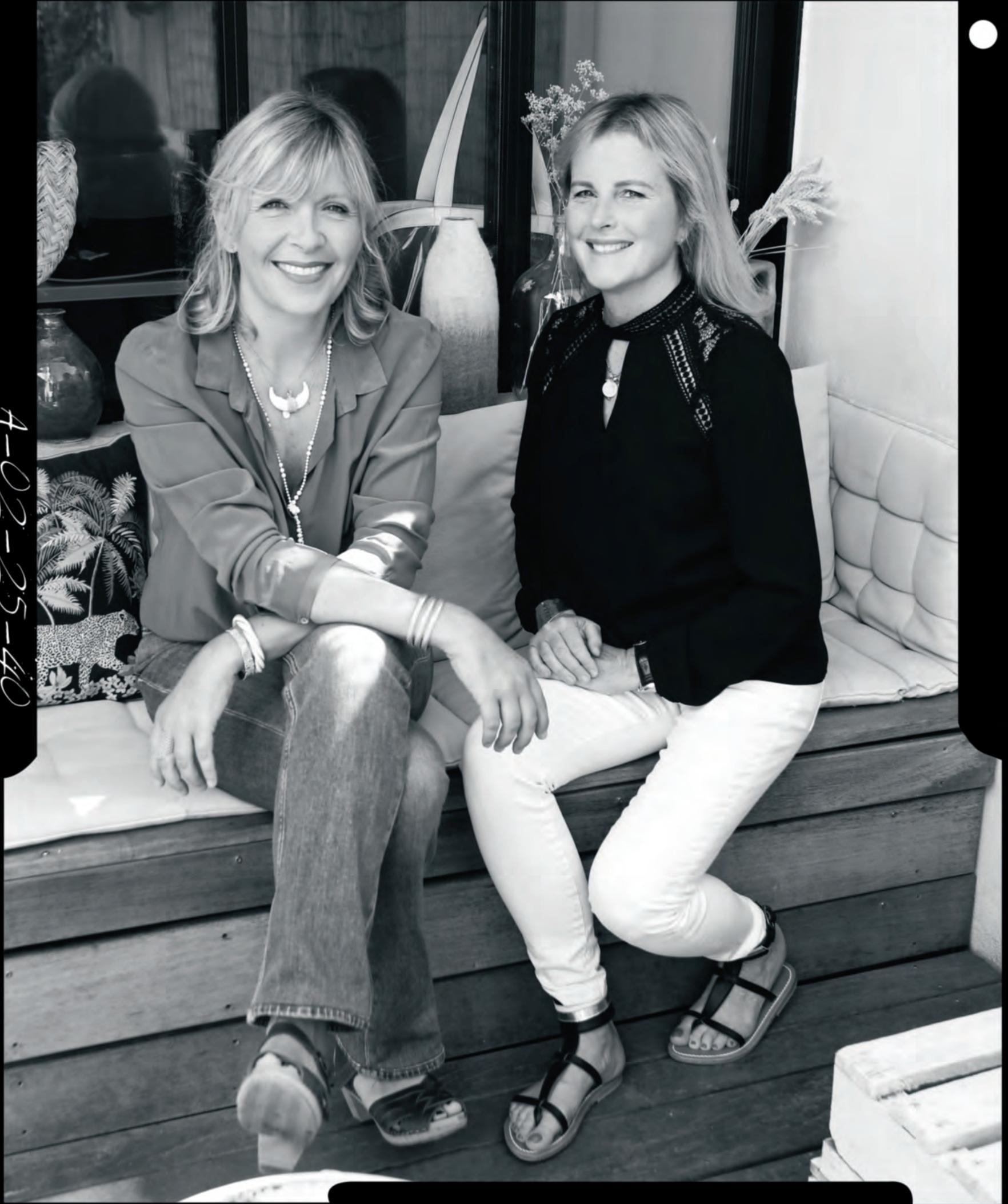
Caroline Watelet : L'automne est la saison où l'énergie Yang de l'été diminue tandis que l'énergie Yin de l'hiver augmente, caractérisée par un mouvement de descente et d'intériorisation du Yang vers le Yin.

Billie Blanket : À l'arrivée de cette saison, les journées raccourcissent, on aime rester davantage chez soi, on se prépare lentement pour l'hiver... L'été est caractérisé par une énergie débordante qui va ralentir. Il faut donc économiser notre énergie vitale, ralentir, se poser... et notre décoration, l'agencement de notre maison doivent nous accompagner dans ce mouvement et ce changement énergétique.

Quels sont vos conseils pour l'installer dans notre maison ?

Caroline Watelet : En général et tout au long de l'année il va falloir équilibrer le yin et le yang en fonction des pièces de la maison et de ce que nous avons à y vivre : dormir, manger, travailler, méditer ou se laver. L'équilibre de ces

4-02-25-40





Yin

CAROLINE WATELET & BILLIE BLANKET

Mood Board déco yin

- A** ALICE LAHANA www.alicelahana-store.com Chandeliers
- B** CFOC www.cfoc.fr Canape Hinoki Design by Christophe Delcourt
- C** MAISON PECHAVARY www.maisonpechavy.fr Plaid en mohair
- D** TIKAMOON www.kanndesign.com Fauteuil
- E** ATELIER SAINT LAZARE www.asl-paris.com Bougie A.S.L

- F** SYBILLE DE TAVERNOST www.sibylledetavernost.com Tapis « Art déco »
- G** MAISON SARAH LAVOINE www.maisonsarahlavoine.com Coussin « Abstrait »
- H** DI FRETTO www.difretto.com Mug Blue Torsade
- I** FIGURA www.maison-figura.com Kimono « Veste Serenita »
- J** GABRIELLE PARIS www.gabrielle-paris.com Lampe

« En automne et en hiver la lumière sera différente, il faudra adapter notre décoration en fonction : ajouter des bougies, des lampes, des guirlandes lumineuses, réchauffer l'ambiance pour pallier au manque de lumière naturelle. »

Caroline Watelet





« ON RETROUVE AUSSI DES MATÉRIAUX SOUPLES, UN CANAPÉ, UN FAUTEUIL, UN PLAID, DES COUSSINS. TOUT CE QUI ÉVOQUE LE LÂCHER PRISE, LE CONFORT ET NOUS AMÈNE À LA DÉTENTE. »

Billie Blanket

gement pour nous aider à ralentir, rester chez nous, nous recharger au maximum et préserver notre énergie qui diminue avec le soleil.

Quelle décoration adopter pour véhiculer ces bienfaits ?

Billie Blanket : Pour avoir un intérieur harmonieux et énergétiquement équilibré vous pouvez donc respecter l'aspect Yin et Yang de chaque pièce en fonction du rythme des saisons (été/hiver) et du cycle du jour et de la nuit. Par exemple en été l'intensité de la lumière est forte, trop yang, il va falloir la calmer avec des stores ou des rideaux.

A l'inverse en automne et en hiver la lumière sera différente, moins présente et il faudra adapter notre décoration en fonction. Ajouter des bougies, des lampes, des guirlandes lumineuses, réchauffer l'ambiance pour pallier au manque de lumière naturelle mais en douceur pour créer une atmosphère Yin pour se retirer chez nous et nous préparer à l'hiver !

Vous avez sélectionné des objets qui correspondent à l'énergie Yin.

Qu'ont-ils de si particuliers ?

Caroline Watelet : La décoration Yin se décline avec des tapis moelleux et à longs poils, des formes arrondies et ovales, des lignes horizontales, des couleurs froides comme les bleus et les verts ou des couleurs douces et pastels. Le tapis est coloré d'un peu de yang pour quand même assurer un bon équilibre. On retrouve aussi des matériaux souples, un canapé, un fauteuil, un plaid, des coussins. Tout ce qui évoque le lâcher prise, le confort et nous amène à la détente, le repos et nous rendre l'atmosphère plus agréable puisque nous allons rester davantage chez nous. Le chi c'est-à-dire l'énergie du lieu va ralentir avec ces éléments décoratifs et nous accompagner à faire pareil pour notre corps... et bien sûr les bougies, les lampes, pour créer des ambiances cocooning et chaleureuses et nous reconforter quand le soleil ne brille plus !

Prendre soin de soi passe aussi par un intérieur : dans votre livre à succès « Toit et Moi » aux Editions du Chêne, vous revenez sur ces conseils.

On trouve aussi de magnifiques photos pour les illustrer, est-ce qu'après ce succès commercial vous envisagez un deuxième ouvrage ?

Billie Blanket : Nous travaillons sur la suite de « TOIT et MOI » mais nous sommes en pleine réflexion avec notre éditeur et nous pourrions vous

deux énergies va être le fondement d'une décoration énergétiquement harmonieuse qu'il faudra adapter en fonction des pièces et des saisons. En été des éléments yang, à l'automne et en hiver des éléments Yin. Par exemple parmi les espaces yang vous avez l'entrée et la cuisine, alors que la chambre et la salle de bains sont des espaces yin.

Billie Blanket : Dans l'idéal il faut essayer de cantonner les activités yang aux pièces yang et yin aux pièces yin.

En automne on va donc favoriser particulièrement l'énergie yin. Une décoration pour nous poser davantage et préserver l'énergie lumineuse du soleil emmagasinée en été. Toute cette bonne énergie yang dont nous avons profité pendant l'été, il va falloir la préserver dans notre corps, et nous préparer à entrer dans la phase plus sombre et plus froide de l'automne et de l'hiver.

Caroline Watelet : Nous pourrions installer cette énergie Yin en modifiant notre décoration : cette notion de Yin va pouvoir s'appliquer aux formes, aux couleurs, aux matériaux, à la lumière et même aux textures que nous allons insérer davantage dans notre intérieur. Une décoration et un aména-

en dire plus prochainement ! Le livre a rencontré un tel succès et nous avons tissé des liens si forts avec nos lecteurs en créant une véritable communauté TOIT et MOI, que nous avons envie de continuer l'aventure ! Vous avez aussi développé des ateliers déco holistique, allez-vous continuer ?

Caroline Watelet : Oui très certainement et nous réfléchissons actuellement à de nouveaux formats avec Billie. Il y a aussi beaucoup de marques qui nous sollicitent pour animer des ateliers pour leurs équipes ou leurs clients. Nous prenons beaucoup de plaisir à transmettre notre savoir-faire. Nous avons d'ailleurs fait des rencontres au format innovant pour les clients du Bon Marché dont Caroline est consultante exclusive en décoration. Nous avons également animé des ateliers au salon Maison & Objet de septembre dans un pavillon entièrement consacré au bien-être.

De ton côté Billie, tu continues à nous faire part de tes visites privées sur ton compte instagram @billieblanket, rencontres-tu des maisons bien équilibrées ?

Billie Blanket : Je fais en effet de plus en plus de reportages et j'adore ça, tout comme ma communauté qui semble ravie à chaque fois que je partage une nouvelle Visite Privée. Oui dans les maisons que je partage c'est globalement harmonieux. Mais aucun intérieur n'est parfait



« LA DÉCORATION YIN SE DÉCLINE AVEC DES TAPIS MOELLEUX ET À LONGS POILS, DES FORMES ARRONDIES ET OVALES, DES LIGNES HORIZONTALES, DES COULEURS FROIDES COMME LES BLEUS ET LES VERTS OU DES COULEURS DOUCES ET PASTELS. » *Caroline Watelet*

et ça n'est pas grave. Il faut faire au mieux, c'est ce que nous avons maintes fois répété dans notre livre.

Moi je pars du principe que si la personne est heureuse dans sa déco (ou son bazar parfois) c'est l'essentiel. Après, le jour où elle sent un malaise, alors elle peut interroger la déco de son lieu : elle aura des réponses, c'est évident !

Livre : «Toit & Moi» de Billie Blanket et Caroline Watelet • éditions du Chêne
Consultation de décoration au Bon Marche @lebonmarcherivegauche

Contacts : www.carolinewatelet.com • @carolinewatelet &
www.billieblanket.elle.fr • @billieblanket