

## HABITAT

# Le bien-être chez soi, une vraie histoire de goût

Marianne Baechler

**L'aménagement intérieur contemporain offre un large éventail de possibilités et de combinaisons de style. C'est un art qui associe savoir-faire et sensibilité afin de rendre son chez soi vivant et chaleureux, sans grever le budget. Il suffit d'oser le changement.**

Se sentir bien chez soi, trouver une synergie commune entre le décorum, le ressourcement au quotidien et le mode de vie est une aspiration légitime pour tout un chacun. «Au-delà du reflet de nos racines, l'aménagement de l'habitat dépend de trois critères essentiels: fonctionnalité, esthétique et économie», souligne Anne Cherbuin-Keckeis, créatrice d'espaces harmonieux, qui livre un éclairage et des pistes pour trouver le juste équilibre. Revisiter son intérieur requiert beaucoup de temps et d'énergie. En y associant l'émotionnel, cette démarche nécessite la mise en éveil des cinq sens (vue, ouïe, odorat, goût et toucher). Et pour se forger une idée, retenir ce qui a séduit dans l'étude du nouvel agencement.

## L'armoire ancienne est compatible

C'est l'occasion de se désencombrer en gardant à l'esprit les possibilités de recyclage. En premier lieu, esquisser un plan de la pièce à aménager en disposant prioritairement le mobilier volumineux. Etudier l'éclairage, qui ne doit pas éblouir, en tenant compte des sources naturelles. Pour parvenir à cet univers de bien-être, point n'est besoin de la métamorphoser ou de faire table rase du passé.



Anne Cherbuin-Keckeis, créatrice d'espaces harmonieux.

M. BAECHLER

A l'exemple de la famille paysanne, souvent dotée d'un patrimoine mobilier manufacturé de haute valeur. L'armoire fribourgeoise est compatible avec le concept de la modernité et la composante du confort. «Le secret du confort, c'est la capacité à se sentir à l'aise chez soi. Avoir le plaisir d'y passer le plus de temps possible», développe l'enseignante, relevant que rénovation n'est pas forcément synonyme d'investissements onéreux ou de mode. «En voyant un intérieur réussi, le visiteur devrait pouvoir décrire de manière juste les habitants du lieu.» Le test est révélateur de la lecture que donne un logement. En d'autres termes, montre-moi ton intérieur, je te dirai qui tu es et comment tu vis.

## S'inspirer de la nature et des saisons

La nature et les végétaux, puits inépuisables d'inspiration, apportent des éléments saisonniers de décoration, telles les courges, coloriques et lampions japonais en automne. L'hiver, c'est la période où le corps et l'esprit se ressourcent, vivent au ralenti comme un retour aux sources.

A l'approche des fêtes, sur fond musical, bougies, bûches et sapin créent une ambiance intime et cosy. La vue vers l'extérieur est un tableau en soi, donc éviter de la boucher par des rideaux de jour ou disposés à la mauvaise hauteur, tandis qu'ils sont importants en soirée pour le côté chaleureux. Ils brisent le froid. «Quant aux tissus, ils habillent ou déshabillent la maison au gré des saisons par l'effet de plaids ou de coussins.» Eléments ornementaux oxygénants, les plantes vertes voire dépolluantes (figus, lierre) sont bienvenues partout, même dans les chambres à coucher, contrairement aux idées reçues. Les regrouper de préférence.

## Quelques astuces

Au salon, privilégier la lumière latérale au plafonnier. Pas plus de trois couleurs dans une pièce. A la chambre à coucher, préférer le vert tendre, blanc, bleu, saumon ou miel (symbolique du soleil) à l'orange ou le noir. Eviter les lits métalliques, les appareils électriques et électroniques mauvais conducteurs d'ondes. Attention aux lignes horizontales qui écrasent et à l'encom-

## Un espace harmonieux

Mis sur pied par la Formation continue en économie familiale de l'Institut agricole de Grangeneuve, le cours sur «Le bien-être chez soi... un ressourcement au quotidien» offre un regard contemporain sur l'art d'aménager l'intérieur de sa maison. En faire un espace harmonieux qui happe l'envie de se poser, se détendre, sans déployer de grands moyens. Par des exemples concrets et supports photographiques à l'appui, Anne Cherbuin-Keckeis, créatrice d'espaces harmonieux, a su sensibiliser et captiver l'auditoire par ses conseils avisés. Contacts: [www.crea-anne.ch](http://www.crea-anne.ch) ou [contact@crea-anne.ch](mailto:contact@crea-anne.ch) MB

brement des motifs floraux des tapisseries. La table en verre peut provoquer un mal-être, comme le mal des transports. Un zeste de bon sens, un brin de fantaisie, un soupçon de fibres naturelles forment les ingrédients si essentiels pour se sentir bien chez soi.



Un intérieur réussi selon la spécialiste.

SP



Le recyclage de boîtes aux lettres.

SP

## Eviter l'encombrement, faciliter l'entretien

Deux participantes donnent leur avis à la suite du cours «Le bien-être chez soi... un ressourcement au quotidien».

Anne-Elisabeth Vonlanthen explique, «c'est grâce à Anne Cherbuin-Keckeis que j'ai appris comment aménager un intérieur en général. Mon lieu de vie est non seulement harmonieux et fonctionnel mais aussi chaleureux, accueillant pour ma famille et les visiteurs. Je le décore d'objets qui me plaisent et me parlent. Il m'accompagne dans les

constants changements de la vie et m'aide à évoluer. J'aime y passer du temps et, par son impact discret mais combien important, il me donne de l'énergie. Il éveille mes cinq sens. Après 25 ans, mon habitat avait besoin d'un relooking. Ce cours m'a ouvert les yeux sur des changements simples à faire pour avoir de bonnes proportions et éviter l'encombrement. Les conseils de la formatrice «ne gardez pas les objets qui ne vous correspondent plus. Donnez-les à ceux qui en ont besoin. Vous

aurez une double satisfaction en vous offrant de l'espace et en faisant plaisir à d'autres» ont été révélateurs pour moi.»

Selon Christa Tinguely, «c'est se sentir à l'aise dans sa maison et avoir envie d'y rester. Etre dans un espace que j'ai créé à mon goût, qui me convient et me satisfait. Ou encore arriver dans un intérieur bien chauffé après avoir travaillé au froid à l'extérieur. Le bien-être chez soi est aussi pour moi un aménagement simple, relativement rationnel et facile d'entretien. Donc pas

de "bouffe-poussière". Pour l'instant, je n'éprouve toutefois pas le besoin de tout changer. Lorsque le réaménagement de l'une ou l'autre pièce s'imposera, j'aborderai les changements avec une approche différente. Je me souviendrai alors de l'enseignement donné par Anne Cherbuin-Keckeis. Pour cela, l'aide du petit support de cours me sera utile. Jusqu'à présent, je me suis contentée d'analyser les choses à changer ou à améliorer dans notre intérieur.» MB

## Portrait

**MARINA LOOSLI**  
Coexploitante et coiffeuse  
Moron (JB)



C. CARNAL

## Coiffure à la ferme

Issue d'une famille de quatre enfants dont elle est l'aînée, Marina Loosli a grandi sur l'exploitation agricole de ses parents. A 17 ans, elle rencontre son prince charmant, par bonheur un paysan! Travailleuse et volontaire, la jeune femme enchaîne les formations et aboutit à la réalisation de son rêve avec l'ouverture de son propre salon de coiffure sur la ferme familiale à Moron, petit hameau du Jura bernois.

## A la ferme

Marina et son mari Adrian ont repris l'exploitation agricole en 2009. Elle est située en ZM II, à 1000 mètres d'altitude, et compte une vingtaine d'hectares de SAU voués essentiellement à la culture herbagère. Une quinzaine de vaches Swiss Fleckvieh produisent



Marina lors de la dernière Journée du lait à la pause, ici à l'école de Petit-Val à Châtelat.

C. CARNAL

quelque 90 000 kilos de lait livrés à la Fromagerie de Fornet-Dessous pour la fabrication de Tête de Moine AOP. Datant de 1981, les étables abritent également une dizaine de génisses et autant de veaux. Adrian est également responsable avec un collègue de la gestion et de l'entretien des pâturages d'estivage de la corporation locale qui comptent 90 hectares.

Marina lave les machines à traire et s'occupe des petits animaux de la ferme. Lorsque sa présence s'avère nécessaire, la jeune femme donne volontiers un coup de main, que ce soit pour andainer ou abreuer les veaux. Elle cultive également un grand jardin potager pour l'autoapprovisionnement et prend soin de fleurir sa maison et ses alentours. Chacun des quatre enfants de la famille jardine son petit lopin de terre au milieu des plates-bandes de leur maman.

## Au salon

«J'ai commencé par couper la frange à ma sœur puis ce sont les hommes de la famille qui sont passés à la tondeuse électrique! J'avais toujours plus de demandes et j'ai décidé de me former. Les clients affluaient chez moi pour se faire couper les cheveux alors que je n'étais pas du tout installée, j'avais des cheveux partout dans la maison. Mon travail en tant que cuisinière, mon premier métier, m'a permis d'investir pour créer mon propre salon à domicile.»

C'est dans l'ancienne porcherie que les travaux ont été réalisés pour installer un salon professionnel, une salle de bain et la nouvelle entrée. Aménagé avec goût, l'endroit respire la quiétude. Marina et son mari ont réalisé la plupart des travaux eux-mêmes. «Désormais, je m'organise comme je veux, ça me laisse beaucoup de liberté. J'y vois pleins d'avantages: je suis sur place et pendant les pauses, je peux vite faire une lessive, mettre mon dîner sur le feu ou jeter un œil sur ma petite dernière. J'apprécie beaucoup le contact avec la clientèle. J'ai dû apprendre à fixer des limites, par exemple en proposant des jours fixes dans la semaine. Actuellement, la fréquentation répond largement à mes attentes. Mon activité au salon de coiffure représente un taux de travail de 30%, ce qui me permet de dégager un revenu annexe indispensable.»

CÉLINE CARNAL

## Dates clés

**2003** Obtient son CFC de cuisinière après trois ans de formation. Elle enchaînera avec la maturité professionnelle durant une année.

**2004** Alors que cela fait trois ans qu'ils se fréquentent, Marina et Adrian Loosli se marient. Le jeune couple s'installe sur l'exploitation familiale à Moron.

**2006** Marina fait de sa passion son nouveau métier et obtient son CFC de coiffeuse.

**2007** Naissance de Noah, suivi de Léane en 2009, Sina en 2011 et Méline en 2012.

**2012** Ouverture du salon de coiffure à la ferme.