Appelle Nath

DÉCO | ORGANISATION | BIEN-ÊTRE

Petits changements grands effets !

MES TRUCS 101

POUR UN CHEZ-SOI QUI FAIT DU BIEN

INSPIRATION | CONSEILS | SOLUTIONS SIMPLES | À PETIT BUDGET



Créez un espace qui vous ressemble

UN GUIDE PRATIQUE
SIGNÉ APPELLE NATH



Moi, c'est Nath !

À PROPOS DE MOI

Passionnée par le bien-être à la maison

Je suis Nathalie, et je suis passionnée par le bien-être à la maison. À travers la création d'ambiances, je t'aide à transformer ton espace **pour qu'il te fasse du bien,** qu'il te ressemble et qu'il soutienne ton quotidien.

Je crois profondément qu'un chez-soi bien pensé peut avoir un impact positif sur notre humeur, notre énergie et notre qualité de vie.

Avec des idées simples, accessibles et réalistes, je t'accompagne pour créer un espace accueillant, organisé et inspirant... sans te compliquer la vie !

MES VALEURS

SIMPLICITÉ
Des solutions faciles à appliquer

BIEN-ÊTRE
Des espaces qui apaisent

ACCESSIBILITÉ
Des idées pour tous les budgets

AUTHENTICITÉ
Du vrai, du vécu, sans prétention

> *« Un chez-soi qui fait du bien, c'est une vie plus douce. »*





Créer une ambiance qui te ressemble et qui te fait du bien !

LA MÉTHODE N.A.T.H.

Une methode simple pour créer un chez-soi qui te fait du bien !

N — NOMMER

On commence par toi !
Comment veux-tu te sentir dans cette pièce ?
Apaisée ? Énergisée ?
Accueillie ? Inspirée ?
En sécurité ?

On ne choisit pas une couleur en premier.
On part de ton émotion.



A — ANALYSER

On regarde ce qui fonctionne déjà et ce qui te dérange.
Qu'est-ce que j'aime ?
Qu'est-ce qui m'agace ?
Qu'est-ce qui encombre ?
Qu'est-ce qui manque ?

Avant d'acheter, on prend le temps d'observer et de mieux comprendre l'espace.



T — TRANSFORMER

On passe à l'action !
On réorganise, on désencombre, on déplace, on ajoute ce qui aura le plus d'impact : une meilleure lumière, des textiles, une couleur, une plante, un point focal...

Pas besoin de tout changer pour tout ressentir autrement !



H — HABITER

On vit l'espace au quotidien et on l'ajuste à ta vraie vie.
Est-ce que je m'y sens bien ?
Est-ce que c'est pratique ?
Est-ce que ça me ressemble ?
Est-ce que ça soutient mon bien-être ?

Une belle maison, oui.
Mais surtout une maison dans laquelle on se sent bien.



« Un chez-soi qui te fait du bien, c'est possible, peu importe ton budget. »



L'IMPACT DE TON ENVIRONNEMENT

Bien plus qu'une question de déco !

Ton chez-soi influence ton humeur, ton énergie, tes relations et même ta santé. Un espace bien pensé peut vraiment faire une différence !

Les effets négatifs

D'UN ESPACE DÉSORGANISÉ OU NON ADAPTÉ

Plus de stress
Le désordre peut créer une sensation d'être dépassé.

Humeur plus fragile
Un environnement encombré peut augmenter l'anxiété.

Moins d'énergie
Le chaos visuel épuise mentalement.

Plus de tensions
Le manque d'organisation peut créer des conflits au quotidien.

Sommeil perturbé
Un espace peu apaisant rend l'endormissement plus difficile.

Sensation d'étouffement
Trop de choses peuvent donner l'impression de manquer d'espace et de liberté.

Les effets positifs

D'UN CHEZ-SOI QUI FAIT DU BIEN

Moins de stress
Un dépace ordonné apaise l'esprit et favorise le calme.

Meilleure humeur
On se sent bien, plus motivé et plus positif.

Plus d'énergie
Un environnement agréable donne envie d'en faire plus.

Des relations plus harmonieuses
Un espace accueillant favorise de beaux moments en famille et entre amis.

Meilleur sommeil
Une chambre apaisant aide à mieux dormir et à se ressourcer.

Un sentiment de fierté
On se sent bien chez soi, tout simplement !



"Un chez-soi qui te fait du bien, c'est une vie plus douce."

Tout commence par un coup de coeur...

TROUVE TON *point de départ*

NE COMMENCE PAS PAR LA COULEUR !



Quand on veut transformer une pièce, on ne sait pas toujours par où commencer. On se sent souvent perdu devant toutes les couleurs et les possibilités.
Mon conseil : pars d'un élément que tu aimes !

Ça peut être...

- Une couette
- Un tapis
- Un tableau
- Un coussin
- Un meuble
- Un objet que tu adores

Cet élément devient le fil conducteur !

Il t'aidera à choisir les couleurs, les matières et les accessoires qui s'harmonisent ensemble. C'est lui qui donne le ton et l'ambiance de la pièce.









Ensuite seulement, on choisit la couleur des murs.

1. **TROUVE TON ÉLÉMENT**
Choisis ce que tu aimes et qui t'inspire.

2. **EXTRAIS LES COULEURS**
Observe les teintes de ton élément. Choisis 2 à 3 couleurs principales.

3. **AJOUTE LES MATIÈRES**
Mélange les textures : bois, tissus, métal, céramique, plantes...

4. **PENSE À L'ÉCLAIRAGE**
Plusieurs sources de lumière créent une ambiance chaleureuse.

5. **PERSONNALISE**
Ajoute ta touche : des objets qui te ressemblent et qui te font du bien.



"Un chez-soi qui te fait du bien, c'est possible, peu importe ton budget.

DU BIEN-ÊTRE
AU QUOTIDIEN

LA CHAMBRE

Un cocon pour se ressourcer

Avant



Après



Un espace qui te ressemble ! ♡

CE QUI A ÉTÉ AJOUTÉ

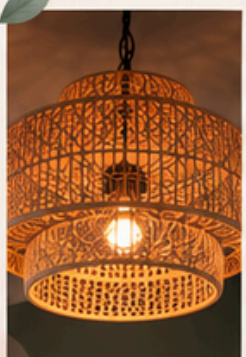
- Une nouvelle couette et des coussins
- Une couleur enveloppante au mur
- Un éclairage chaleureux (plafonnier + lampes de chevet)
- Des rideaux du plancher au plafond
- Un tapis pour la chaleur et le confort
- Des cadres pour personnaliser
- Une plante pour la vie et la douceur
- Un petit coin détente

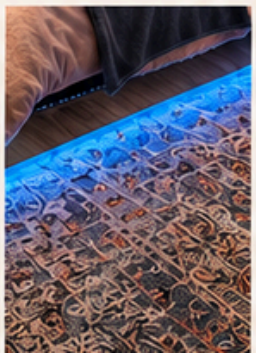
DANS UNE CHAMBRE, ON CHERCHE QUOI ?

- Du calme
- De la douceur
- De la sécurité
- Un espace pour décrocher
- Une ambiance qui nous ressemble
- Du confort
- Un endroit où l'on se sent bien dès qu'on entre

6 CONSEILS SIMPLES

1. Choisis une literie dans laquelle tu te sens bien.
2. Opte pour 2 à 3 couleurs qui s'harmonisent.
3. Mise sur plusieurs sources de lumière (plafonnier, lampes, lumière d'ambiance).
4. Ajoute des textures pour plus de douceur.
5. Intègre des plantes pour une touche de vie.
6. Garde seulement ce qui te fait du bien.





Même pièce… Une toute nouvelle ambiance !

LE SALON

Créer un espace qui rassemble

Le salon est le cœur de la maison. C'est l'endroit où l'on se retrouve, où l'on se détend, où l'on partage de beaux moments. Avec quelques ajustements simples, on peut transformer complètement l'ambiance et en faire un espace chaleureux, fonctionnel et invitant.

Avant



Après



L'AMBIANCE RECHERCHÉE

- Convivial et accueillant
- Chaleureux et apaisant
- Un espace qui te ressemble
- Harmonieux et épuré
- Un endroit où l'on a envie de rester

QU'EST-CE QUI A ÉTÉ AJOUTÉ ?

- Une séparation en lattes de bois pour structurer l'espace
- Des fauteuils confortables
- Un tapis pour réchauffer la pièce
- Un éclairage doux et chaleureux (plafonniers + lampe d'ambiance)
- Une tablette murale pour décorer
- Des plantes pour la vie et la fraîcheur
- Des cadres pour personnaliser
- Un meuble télé en bois pour la chaleur
- Des coussins et un jeté pour le confort
- Des couleurs neutres et naturelles
- Des accessoires qui font du bien (bougies, livres, petits objets déco)

MES TRUCS SALON

- ✓ Choisis un tapis qui délimite l'espace et ajoute de la chaleur.
- ✓ Mise sur plusieurs sources de lumière (plutôt qu'un seul plafonnier).
- ✓ Ajoute des textures : coussins, jetés, rideaux.
- ✓ Intégre des plantes pour une touche de vie.
- ✓ Garde seulement ce qui te fait du bien.
- ✓ Crée des zones (lecture, télé, conversation).
- ✓ Mise sur des couleurs qui t'apaisent.

LA CUISINE
Fonctionnelle, belle et accueillante

Des plantes pour apporter les effets naturels ♡

Avec quelques ajustements simples, on peut transformer
une cuisine en un espace chaleureux, pratique et inspirant.
Parce que la cuisine, c'est bien plus qu'un endroit pour cuisiner,
c'est là que la vie se passe ! ♡





La même cuisine, mais maintenant, on a envie d'y rester ! ♡

CE QUI A ÉTÉ AJOUTÉ

- Un dosseret autocollant blanc pour éclaircir et moderniser
- Des plantes pour la vie et la fraîcheur
- Un plateau décoratif sur l'îlot
- Des bougies pour l'ambiance
- Des accessoires en bois (planche, ustensiles)
- Un comptoir dégagé et organisé
- Un éclairage chaleureux (suspensions + lumières douces)



MES 6 TRUCS CUISINE

1. Garde le comptoir dégagé. Moins d'objets = plus de calme.
2. Ajoute une touche de bois pour apporter de la chaleur.
3. Mise sur un dosseret clair pour illuminer la pièce (le autocollant est une belle option !).
4. Intègre des plantes pour apporter les effets naturels et une touche de vie.
5. Choisis un bel éclairage d'ambiance.
6. Ajoute des éléments déco qui te font du bien (plateau, bougies, livres, petits objets...).

Une cuisine bien organisée, c'est plus de temps pour ce qui compte vraiment. ♡

PALETTE D'AMBIANCE

ZOOM SUR LES DÉTAILS


Le dosseret


Les plantes


Les accessoires en bois


L'éclairage


Les bougies


La touche de verdure

L'ENTRÉE

Petite espace, grand effet !

L'entrée, c'est la première impression de la maison.
Avec quelques choix bien pensés, on peut en faire un espace accueillant, pratique et plein de style…
même sans grande rénovation ! ♡





CE QUI A ÉTÉ AJOUTÉ

- Une couleur enveloppante pour créer du caractère
- Un miroir pour agrandir l'espace et ajouter du style
- Un tapis pour réchauffer et délimiter
- Des crochets décoratifs et pratiques
- Une touche naturelle (plantes, fleurs séchées)
- Une décoration murale personnalisée
- Un éclairage chaleureux
- Des accessoires simples qui font toute la différence

MES 6 TRUCS ENTRÉE

1. Ose une couleur foncée.
   Elle crée une ambiance chaleureuse et met en valeur l'espace.
2. Ajoute un miroir.
   Il agrandit la pièce et reflète la lumière.
3. Utilise un tapis.
   Il apporte de la texture et un effet « accueil » instantané.
4. Installe des crochets jolis et pratiques.
5. Intègre des plantes pour apporter les effets naturels et une touche de vie.
6. Garde seulement l'essentiel, pour une entrée dégagée et apaisante.

PALETTE D'AMBIANCE

Charme · Chaleur · Douceur · Élégance

ZOOM SUR LES DÉTAILS






Une entrée qui accueille et qui fait sourire ! ♡

EN 5 ÉTAPES
pour un chez-soi qui fait du bien

Commence quelque part, c'est déjà beaucoup ! ♡

Inspire-toi, simplifie, fais des choix qui te ressemblent et avance à ton rythme. Chaque petit changement fait une grande différence ! ♡



Des gestes bien pensés pour un grand effet ! ♡

1 — CHOISIS UNE PIÈCE

Dans laquelle tu aimerais te sentir mieux. (Chambre, salon, cuisine, entrée...)

2 — CHOISIS TON ÉLÉMENT DE DÉPART

Un tapis, un cadre, un coussin, une couleur, une plante... Laisse-toi inspirer par ce que tu aimes !

3 — NOMME L'AMBIANCE RECHERCHÉE

Chaleureuse ? Apaisante ? Épurée ? Énergisante ? Cocooning ? C'est ton espace, ton ressenti compte !

4 — REGARDE CE QUE TU POSSÈDES DÉJÀ

Réutilise, déplace, magasine dans ta maison. Parfois, il suffit de changer un élément de place pour tout transformer.

5 — CHOISIS 2 OU 3 CHANGEMENTS MAXIMUM

Pas besoin de tout faire en même temps. Des gestes bien pensés suffisent pour créer un grand impact !

PETIT RAPPEL

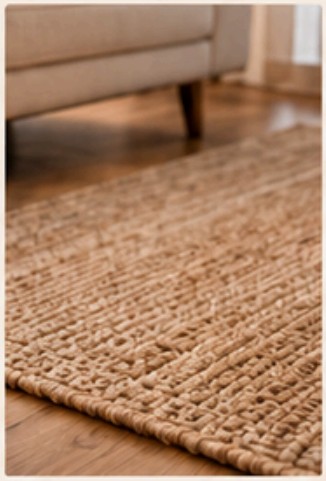
LA MÉTHODE N A T H

NOMMER	ANALYSER	TRANSFORMER	HABITER
l'ambiance que tu désires	l'existant avec un regard neuf	par petits changements	et profiter d'un espace qui te fait du bien

Parce qu'un chez-soi qui fait du bien, ça change tout ! ♡









MES ENDROITS CHOUCHOU

Des trouvailles pour tous les budgets !

Pas besoin de dépenser une fortune pour créer un chez-soi qui fait du bien.
Voici mes magasins préférés pour trouver des items déco, pratiques et abordables qui font toute la différence ! ♡

DOLLARAMA $1

Des essentiels déco, rangement et organisation à très petit prix.

JYSK

Des meubles, textiles et décorations au style scandinave et intemporel.

HomeSense

Des trouvailles uniques et tendances, toujours à bon prix.

CANAC

Des matériaux, luminaires, rangement et déco pour tous les projets.

amazon

Une foule d'options, de bons prix et des trouvailles pratiques du quotidien.

TEMU

Des accessoires déco tendance à tout petits prix.

SHEIN

Des housses de coussins, rideaux et petits accessoires stylés et abordables.

Bouclair

Des accents déco, luminaires, textiles et ambiances inspirantes.

STRUCTUBE

Des meubles et accessoires modernes pour un look élégant et chaleureux.

Mes conseils magasinage

1. **Apporte tes photos.**
   Ça t'aide à visualiser et à faire les bons choix.
2. **Prends les mesures.**
   Pour t'assurer que ça s'intègre bien chez toi.
3. **Apporte parfois un morceau de tissu.**
   Ça t'aide à vérifier les couleurs et les textures.
4. **Garde en tête l'ambiance que tu veux créer.**
   Ça rend le magasinage plus simple et inspirant.
5. **N'oublie pas les petits détails.**
   Ce sont eux qui font toute la différence !

Parce qu'un chez-soi qui fait du bien, ça commence aussi par les bonnes trouvailles ! ♡



Au plaisir
de t'accompagner
dans tes projets !
♡

Nath
Fondatrice

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Scanne-moi ♡

DÉCOUVRE MES SERVICES,
MES CONSEILS ET ENCORE PLUS D'IDÉES
POUR UN CHEZ-SOI QUI FAIT DU BIEN !

Tu ne sais pas
par où commencer ?

Appelle Nath ♡

Votre alliée du quotidien

appellenath.com

Appelle Nath