



Appelle Nath

DÉCO | ORGANISATION | BIEN-ÊTRE

Petits
changements
grands
effets !
♡

MES TRUCS 101

DES
IDÉES RÉELLES
POUR UNE
VRAIE VIE
♡

POUR UN CHEZ-SOI
QUI FAIT DU BIEN ♡

INSPIRATION | CONSEILS | SOLUTIONS SIMPLES | À PETIT BUDGET

Plus beau
Plus fonctionnel

Plus organisé

Plus vous !



Créez un espace
qui vous ressemble ♡



UN GUIDE PRATIQUE
SIGNE APPELLE NATH



DÉCO | ORGANISATION | BIEN-ÊTRE

Des espaces
qui font
du bien !
♡



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 !
♡

Petits changements
grands effets ! ♡

INSPIRER | ORGANISER | EMBELLIR | VIVRE MIEUX

Plus qu'une déco,
une façon de
se sentir bien !



Appelle Nath

DÉCO | ORGANISATION | BIEN-ÊTRE

DES ESPACES
QUI FONT
DU BIEN



Petits
changements
Grands effets !



LA MÉTHODE N.A.T.H.

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

RÉFLÉCHIR | PLANIFIER | SIMPLIFIER | TRANSFORMER | PROFITER

N



NOMMER

Ce que tu veux ressentir

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

Ce qui est... et ce qui pourrait l'être

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

Avec créativité et intention

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

Et profiter pleinement

On vit l'espace au quotidien
et on l'ajuste à ta vraie vie.
Est-ce que je m'y sens bien ?
Est-ce 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."

- Appelle Nath



DES ESPACES PLUS HARMONIEUX
UNE VIE PLUS LÉGÈRE
UN TOI PLUS HEUREUX



Tout commence
par un coup de cœur...

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.



Un tapis



Un tableau



Un coussin



Un objet déco

Ensuite seulement, on choisit la couleur des murs.



La couleur en dernier,
pas en premier !

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.



"Une belle maison,
ce n'est pas une question de budget,
mais d'intention."



DES ESPACES
PLUS HARMONIEUX
UNE VIE PLUS DOUCE



Avant



CE QUI A ÉTÉ AJOUTÉ POUR CRÉER L'AMBIANCE

-  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
-  Une lumière d'ambiance (sous le lit)
-  Un petit coin détente
-  Et surtout... une ambiance qui te ressemble !



Après

"La même pièce...
mais maintenant, on a envie d'y rester."
- Appelle Nath

DANS UNE CHAMBRE, ON CHERCHE QUOI ?

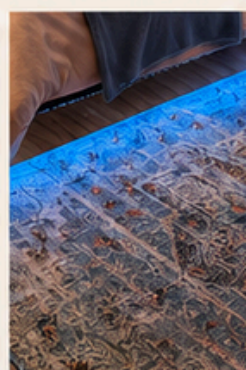
- ♥ Du calme
- ♥ De la douceur
- ♥ De la sécurité
- ♥ Un espace pour décrocher
- ♥ Une ambiance qui nous ressemble
- ♥ Du confort
- ♥ Un endroit où l'on se sent bien dès qu'on entre

Parce qu'un bel environnement
favorise un meilleur sommeil
et un plus grand bien-être.

PETITS CONSEILS de Nath

- 1 Pars d'un élément coup de cœur (couette, tapis, tableau, coussin...)
- 2 Choisis 2 à 3 couleurs qui s'harmonisent
- 3 Ajoute des textures (tissus, bois, tapis, rideaux...)
- 4 Mise sur plusieurs sources de lumière
- 5 Ajoute une touche de nature
- 6 Garde seulement ce qui te fait du bien

Pas besoin d'une grande rénovation
pour créer un grand changement !



Même pièce...
Une toute nouvelle
ambiance ! ♥

Un salon où
on a envie de rester
♥

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



"Pas besoin
de tout changer,
il suffit de voir le potentiel
et d'y ajouter ce qui fait
du bien."
- Appelle Nath ♥

Une ambiance chaleureuse
et invitante ! ♥

L'AMBIANCE RECHERCHÉE

- ♥ Convivial et accueillant
- 🌿 Chaleureux et apaisant
- 👥 Un espace pour se rassembler
- 🌸 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.
- ✓ Intègre 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.

"Un salon bien pensé,
c'est plus de beaux moments
au quotidien." ♥

Un salon bien organisé,
c'est plus de temps pour ce qui compte
vraiment : les gens qu'on aime. ♥

Même pièce...
Une toute nouvelle
ambiance ! ♥

La cuisine
Le cœur du quotidien ♥

LA CUISINE

Fonctionnelle, belle et accueillante

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 ! ♥

Avant



Après



Une cuisine plus lumineuse,
plus douce et tellement
plus invitante ! ♥

CE QUI A ÉTÉ AJOUTÉ



Un dossier 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 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 dossier clair pour illuminer la pièce (le autocollant est une belle option !).

4

Intègre des plantes ou fines herbes. Elles apportent de la vie.

5

Choisis un bel éclairage d'ambiance.

6

Ajoute des éléments déco que tu aimes (plateau, bougies, livres, petite plante...).

PALETTE D'AMBIANCE



Élégante | Intemporelle | Chaleureuse

ZOOM SUR LES DÉTAILS



Le dossier autocollant



La touche de verdure



Les accessoires en bois



Une ambiance chaleureuse

De petits détails qui
font une grande différence ! ♥

"Une cuisine bien pensée,
c'est un quotidien plus doux."
- Appelle Nath ♥

DES PETITS CHANGEMENTS
POUR DE GRANDS MOMENTS
AU QUOTIDIEN ♥

Même pièce...
Une toute nouvelle
ambiance ! ♥

Une entrée
qui donne le ton !
♥

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 ! ♥

Avant

Même
espace...
tellement
plus
accueillant !
→

Après

Une entrée qui accueille
et qui fait sourire ! ♥

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
(herbes de pampa)



Une décoration murale personnalisée



Un éclairage chaleureux



Des accessoires simples
qui font toute la différence

MES 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 une touche de nature
(plantes, fleurs séchées, eucalyptus...).

6

Garde seulement l'essentiel,
pour une entrée dégagée et apaisante.

"Une belle entrée,
c'est le début d'une
maison qui fait du bien."
- Appelle Wath ♥

PALETTE D'AMBIANCE



Charme

Chaleur

Douceur

Élégance

Les petits détails
font les grands
changements ! ♥

À ton tour
de créer ton
ambiance ! ♥

Pas besoin de tout changer.
Commence quelque part. ♥

EN 5 ÉTAPES

pour un chez-soi qui fait du bien

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

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 couette, une couleur... 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. De petits gestes bien pensés suffisent pour créer un grand impact !

"Ne cherche pas à créer une maison parfaite. Cherche à créer une maison dans laquelle tu te sens bien." ♥
- Appelle Nath



De petits gestes pour un grand effet ! ♥

MON PETIT RAPPEL

- ♥ Fais des choix qui te ressemblent
- ♥ Priorise le confort et la simplicité
- ♥ Crée une ambiance qui te fait du bien
- ♥ Avance à ton rythme
- ♥ Célébre chaque petit changement



Une maison heureuse fait des gens heureux ♥

Le plus important ?

- ♥ Un espace qui te ressemble
- ♥ Des moments de douceur
- ♥ Un quotidien plus léger
- ♥ Des gens plus heureux

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 \$1.00



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.

**TIGRE
GÉANT**



Des essentiels maison,
textiles et déco à petits prix.

Mes conseils magasinage

- ✓ Apporte une photo ou prends les mesures.
- ✓ Garde en tête l'ambiance que tu veux créer.
- ✓ Mise sur des couleurs neutres et naturelles
qui s'agencent facilement.
- ✓ Choisis des items polyvalents et de qualité.
- ✓ N'oublie pas les petits détails (plantes, coussins,
bougies...) qui font toute la différence !



♡ Mon astuce

Magasine avec une intention :
non pas pour décorer,
mais pour te créer une ambiance
où tu aimes te retrouver.

Chaque petit achat peut
contribuer à ton bien-être
au quotidien !



Nathalie ♥
Fondatrice
d'Appelle Nath

*Au plaisir
de t'accompagner
dans tes projets !*



**Un chez-soi
qui fait du bien...
ça change tout !** ♥

J'espère que ce guide t'a inspiré,
t'a donné des idées et surtout l'envie
de créer un environnement qui te ressemble
et qui te fait du bien.

*Ton chez-toi n'a pas besoin
d'être parfait. Il a besoin
de te ressembler et de te faire
du bien.* ♥

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Scanne-moi ♥



Découvre
mes services,
mes transformations
et encore plus d'idées
pour un chez-soi
qui fait du bien !



DES ESPACES
PLUS FONCTIONNELS



UN QUOTIDIEN
PLUS SIMPLE



UNE AMBIANCE
PLUS DOUCE



UN BIEN-ÊTRE
POUR TOUTE
LA FAMILLE

Les
belles choses
commencent

ici



Maison
Ambiance
Bonheur



Tu ne sais pas par où commencer ?

Appelle Nath ♥



appellenath.com



Appelle Nath



@appelle.nath

*Parce qu'un chez-soi
qui fait du bien,
peut vraiment
changer une vie.* ♥