

Edition : Mai - juillet 2024 P.62-64

Famille du média : Médias spécialisés

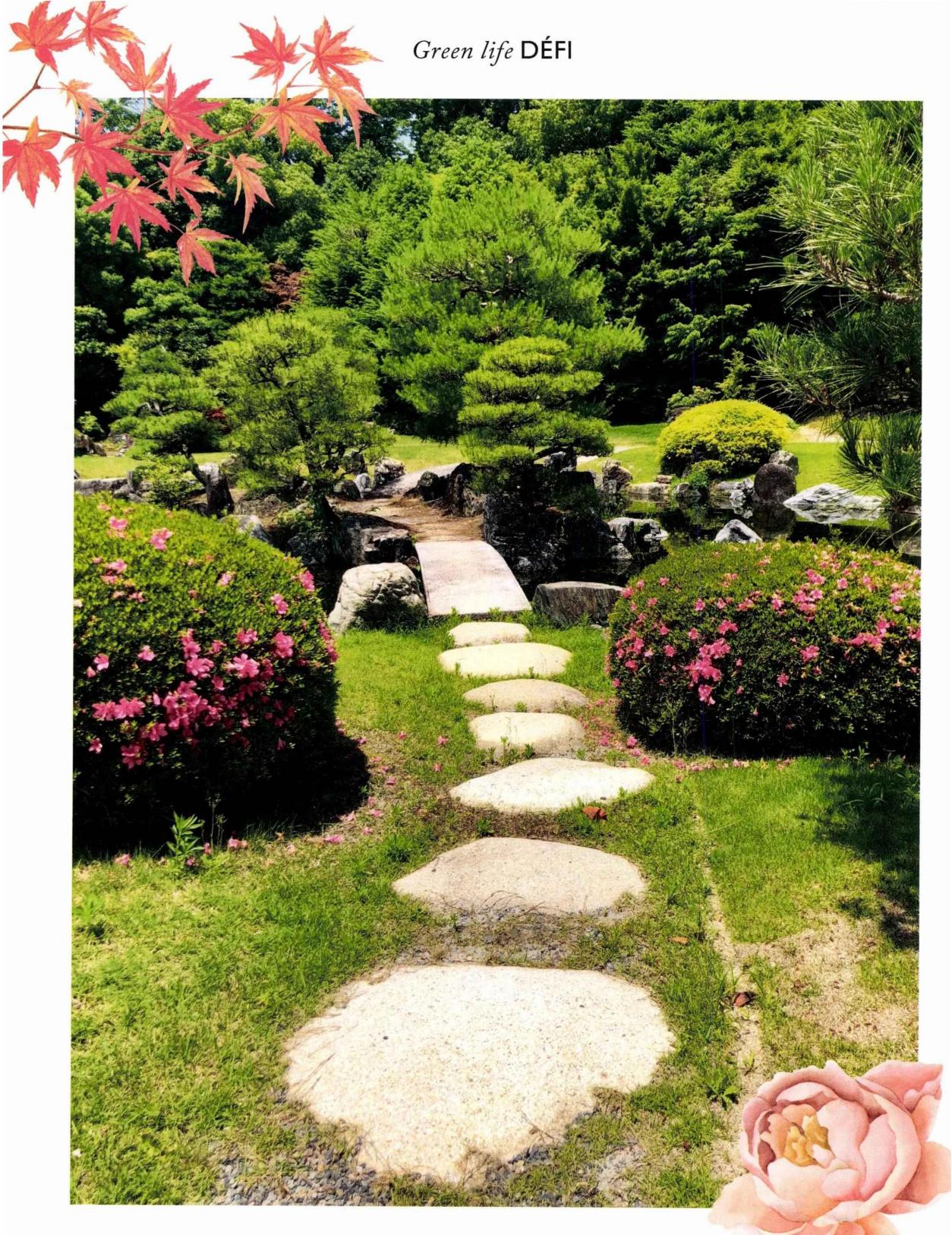
grand public

Périodicité : Trimestrielle

Audience : N.C.

Sujet du média : Médecine

*Green life DÉFI*





# JE CRÉE MON JARDIN FENG SHUI

*Notre experte*

**Nathalie Normand**  
professeure au  
sein de l'École  
nationale supérieure  
de paysage (ENSP)  
au Potager du Roi  
à Versailles, [Lejardin-fengshui.com](http://Lejardin-fengshui.com)

Pour faire de mon jardin un véritable refuge, je décide de l'aménager selon les règles de cet art de vivre oriental qui connecte l'humain à son environnement.

Gwenaëlle Conraux

## J'ANALYSE MON ENVIRONNEMENT EXISTANT

SARAH DONIS/UNSPLASH, PERORI/00/LEILA OZCAN/GETTYIMAGES, SVETLANA67/TARVANTHAI/ADBE STOCK

Avant de commencer, « il faut que vous preniez le temps d'observer l'environnement existant », m'explique Nathalie Normand, professeure spécialisée en jardin feng shui au sein de l'École nationale supérieure de paysage (ENSP) au Potager du Roi, à Versailles. J'observe avec elle la topographie de mon petit coin de verdure de 50 m<sup>2</sup>, situé dans le Sud-Ouest, son exposition au soleil, les éléments naturels présents (arbres...). J'accorde aussi une attention particulière à trois zones, l'entrée, la terrasse et l'espace détente, qui forment les points principaux du jardin feng shui. « L'entrée est la bouche du chi, l'énergie qui nourrit le lieu et la maison. C'est un lieu d'introduction et d'action (le yang). La terrasse est le lieu où chacun se retrouve et où

les énergies communes fusent et se concentrent. C'est un lieu d'échanges (yin et yang). L'espace détente est un lieu personnel de ressourcement, un lieu de méditation (yin) », détaille la paysagiste. En feng shui, « l'orientation du jardin joue un rôle important », poursuit l'auteure de plusieurs livres sur le sujet. Idéalement, il doit être orienté vers le sud pour maximiser l'exposition au soleil et favoriser un bon flux d'énergie. Comme ce n'est pas le cas pour le mien, exposé à l'ouest, elle me conseille de compenser en aménageant des zones ensoleillées et ombragées de manière équilibrée. Je décide de tailler les végétaux de l'entrée et de la terrasse pour laisser passer la lumière, et de planter des espèces grimpantes sur la tonnelle de mon espace détente.



## JE PLANIFIE LA DISPOSITION DES ÉLÉMÉNTS

Le feng shui repose sur la création d'un équilibre harmonieux entre les cinq éléments naturels : l'eau, le bois, le feu, la terre et le métal. Ces éléments doivent être placés de façon à se compléter et à s'harmoniser entre eux. Je décide d'installer une fontaine pour l'élément eau. Pour le bois, je plante un hibiscus dormant à la floraison légère en forme de langue de dragon, et un buisson d'acanthopanax de Siebold pour son feuillage palmé, dont l'entourage blanc crème rappelle les pousses printanières.



## JE CHOISIS DES PLANTES APPROPRIÉES

Les plantes jouent un rôle crucial dans un jardin feng shui car « elles représentent la vie et la vitalité », souligne Nathalie Normand. Elle me recommande de privilégier celles aux feuilles arrondies et aux formes douces, car « elles favorisent un flux d'énergie apaisant ». En revanche, je dois éviter les plantes épineuses qui peuvent perturber l'harmonie de l'espace. Je les remplace donc mon cactus par un érable en pot, symbole de succès. Un peu plus loin, j'ajoute des pivoines pour éloigner l'énergie négative et une glycine, synonyme de beauté. Une haie de bambous me protège des bruits et des regards de la rue. Des plantes faciles à entretenir et qui conviennent au climat du Sud-Ouest et à mon environnement.



## JE CRÉE DES ZONES DE TRANQUILLITÉ

Dans mon jardin feng shui, je n'oublie pas d'intégrer des espaces dédiés à la méditation, à la relaxation et à la contemplation. J'aménage ainsi des zones de tranquillité, agrémentées de bancs, d'un hamac pour les beaux jours qui commencent, afin de favoriser la détente et la connexion avec moi-même. Je le constate assez vite : rien de tel que le tintement d'un carillon et le ruissellement d'une fontaine pour me couper du monde et de mes soucis. En dix minutes, ces douces sonorités m'apportent une vraie sensation de sérénité et me reboosse pour le reste de la journée. En créant un jardin qui reflète cette connexion, je me sens plus en phase avec mon environnement naturel et développe un plus grand respect pour la nature.



## J'ENTRETIENS RÉGULIÈREMENT MON JARDIN

Pour maintenir l'harmonie et l'équilibre, Nathalie Normand insiste : je dois veiller à son entretien régulier car « un jardin bien entretenu reflète un état d'esprit positif et favorise un flux d'énergie harmonieux ».

J'élimine les mauvaises herbes régulièrement et les utilise pour pailler au pied des arbres. Je taille les plantes et les arbustes. Je nettoie les surfaces et je veille à ce que l'eau de la fontaine reste propre.

## Green life DÉFI

### Les quatre atouts d'un jardin feng shui

#### 1 Harmonie et équilibre

Le feng shui vise à créer un équilibre harmonieux entre les éléments naturels tels que l'eau, le bois, le feu, la terre et le métal. « L'objectif est de favoriser la circulation du chi, ce flux d'énergie positive invisible à l'œil, mais perceptible par nos capteurs corporels », m'explique Nathalie Normand.

#### 2 Relaxation

Selon les principes du feng shui, l'environnement dans lequel nous vivons peut avoir un impact sur notre santé physique et mentale. Un jardin bien aménagé peut

être un lieu de ressourcement et de relaxation. Il doit intégrer des éléments apaisants, comme une fontaine, un carillon en bois, des plantes aux vertus calmantes...

#### 3 Créativité et inspiration

Concevoir un jardin feng shui est une activité créative puisqu'il faut réfléchir à l'agencement des plantes et des éléments de décoration.

#### 4 Connexion avec la nature

Le feng shui encourage à se connecter à la nature et à honorer ses cycles.



WACOMKA/ARWANTHA/ADOBESTOCK, PERFORM 00/LEYLA OCZAN/GETTY IMAGES

### À lire



#### Je crée mon jardin feng-shui : un cheminement vers soi,

Louis Aloccio, éd. Ecce, 24 € (mars 2024).



#### L'architecture de mon jardin feng-shui,

Nathalie Normand, éd. Trédaniel, 29,90 €

### NOTRE SÉLECTION



#### Naturel.

Des pas chinois pour aménager les allées, en pierre reconstituée, 20 x 32 x 3 cm.

Gamm vert, 4,99 €.

Sur [Gammvert.fr](https://Gammvert.fr)



#### Enveloppant.

Un hamac pour se lover au cœur de la nature, en polycoton beige, 90 cm.

Fauteuil suspendu Lena, Alinea, 39 €.

Sur [Alinea.com](https://Alinea.com)



#### Zen.

Grâce à cette fontaine extérieure, l'eau s'écoule harmonieusement, en matériau composite, 42 x 28 x 72 cm.

Jardiland, 199 €.

Sur [Jardiland.com](https://Jardiland.com)



#### Bienveillant.

Du bambou pour neutraliser l'énergie négative. Pot de 5 litres contenant onze tiges de bambou *Fargesia angustissima* (non traçant) permettant de planter une haie de 10 m.

Truffaut, 39,99 €.

Sur [Truffaut.com](https://Truffaut.com)



#### Décorative.

Une pagode solaire pour l'espace dédié à la relaxation, en oxyde de magnésium, 29 x 29 x 56 cm. B&M, 24,89 €.

Sur [Bmstores.fr](https://Bmstores.fr)

TOUS LES PRIX SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF