

OUTIL GRATUIT



# Sept éléments pour réussir ses *rénovations* *écologiques*

ÉTABLIR LES BASES SOLIDES DE TON PROJET  
ET TRANSFORMER TA VIE



AUB & Co.  
Intérieurs



## Bienvenue dans mon monde symbiologique!

J'ai tellement de gratitude que tu sois ici.

Tout d'abord, si tu lis ce document, c'est que tu as opté pour te choisir afin d'amener ton projet de vie à un autre niveau. Bravo!

Cet outil, je l'ai pensé avec une vision très simple : te guider le plus possible à établir les bases de la création de ton propre projet de construction, de rénovation ou d'aménagement rêvé, que tu mérites depuis toujours, et pour que tu puisses le faire de manière résiliente, plaisante, orientée et connectée. Pour que toi et ton projet de vie soyez en total symbiose avec les éléments qui vous entourent et qui transforment ta vie, celle des autres et celle du monde.

Je t'amène à réfléchir, à observer et à prendre des décisions éclairées pour que ton projet et ton bien-être soient en totale symbiose avec les éléments environnants et que ton projet de vie soit un repaire hors du temps, résilient et régénérateur.

Il s'adresse à toi, aux familles, aux propriétaires, aux locataires et à toutes les personnes résilientes qui veulent vivre quelque chose de puissant et de très nourrissant sur le plan de l'expérience, de l'enseignement, de l'apprentissage et du vécu. Des gens pour qui la bienveillance, la qualité et la santé, à toutes les échelles de leur vie, priment sur la quantité, le contrôle, la surconsommation inconsciente, le « jeter » et le faire jusqu'à s'oublier complètement.

Pour toutes les personnes souhaitant briser les barrières entre elles et leurs rêves ambitieux afin qu'elles réalisent leur plus grand projet et transforment leur vie.

À froid, comme ça, j'aimerais te demander : « Pourquoi fais-tu ce que tu fais et pourquoi le veux-tu? »

Sois honnête et sans filtre avec toi-même. Peut-être que tu ne le sais pas vraiment encore, que ce n'est pas tout à fait clair pour toi en ce moment, et c'est O.K.!

On va décortiquer ça étape par étape! Prendre le temps de prendre le temps est l'une de tes meilleures clés pour assurer le succès de ton projet de construction, de rénovation ou d'aménagement et de la transformation de ta vie.

C'est normal, ce sera parfois difficile et je sais profondément que tu sais déjà que toutes les réponses sont à l'intérieur de toi!

Tu le vivras dans ce guide que je t'offre pour écocréer ton projet et transformer ta vie. Ça allumera quelque chose à l'intérieur de toi.

**Tu mérites tellement de vivre toute ta vie entouré de ce qui te fait du bien!**

À travers tout le processus de ton projet (les recherches, la planification, la structure et l'organisation qui sont immensément importants), fais-toi confiance et suis toujours ton intuition.

---

Ton intuition sait exactement ce que tu dois faire pour te rendre là où tu veux aller.

Te permettre de suivre ton intuition et de te connecter à tes pulsions intérieures te donnera la motivation nécessaire à prendre action dans le bon sens, aux bons moments et aux bons endroits.

C'est elle qui te mènera là où tu veux aller.

De plus, l'équilibre entre la structure et ton intuition te permettra de créer tout ça et te mènera de façon naturelle à réaliser exactement les espaces de vie écoresponsables que tu souhaites.

Ces espaces où, chaque jour, tu te sentiras vibrer et rayonner, être et faire ce qui est important pour toi, honorer tes valeurs, tes objectifs, tes besoins, tes désirs, et ce, peu importe les situations vécues, ton budget, les contraintes, etc.

Tu mérites tellement de vivre toute ta vie entouré de ce qui te fait du bien!

L'important, c'est de croire en toi, en tes idées, en tes rêves et en ton environnement peu importe ce en quoi tu crois! (pas en ceux de ma tante Ginette ou en ceux de ton voisin, mais en TOI!)

L'esprit croit ce qu'on lui répète chaque jour. Tu sais, pour assurer le succès de ton projet de construction, de rénovation ou d'aménagement, ou de quoi que ce soit d'autre dans ta vie, tout repose sur l'observation de soi-même et de son environnement, sur l'accomplissement de ce qui est important pour toi au quotidien, sur les intentions que tu émetts chaque jour, sur l'intégrité et la gratitude à chaque instant de ta vie.

Comprendre pourquoi tu fais certains choix te permettra d'être en connexion avec qui tu es, dans le respect de tout ton être et de ton environnement, pour pouvoir, dans un premier temps, structurer solidement la fondation de ton projet de vie rêvée.

D'où viens tu? Qui es-tu? Où veux-tu aller? Ce sont des questions essentielles de base pour, dans un premier temps, trouver ta mission d'âme et ton essence, pour ensuite comprendre et déconstruire tes mécaniques émotionnelles enfouies derrière tes comportements, tes consommations, tes relations et tes émotions.

C'est clairement une autre clé pour rehausser, bonifier ta propre réalité, te mettre de l'avant dans ta vie et dans ton projet de construction, de rénovation ou d'aménagement et enfin être en mesure de faire des choix judicieux afin de vivre ta vie en pleine conscience, dans le plaisir et dans l'abondance au quotidien.

Il n'y a pas de frontière ni de limite à ce que tu peux créer.

L'important, c'est de créer pour le beau, pour le bien, pour le vrai et pour le juste.

Pour que tu puisses continuer à rêver, à créer et à vivre plus lentement et en pleine conscience au quotidien.

Pour toi, pour eux et pour les autres!

« **La maison est le mot le plus gentil qui existe.** »



# D1

## Planification personnelle

Plus le budget de tes rénovations est serré, plus il t'est nécessaire de bien planifier.

En effet, des imprévus et des mauvaises surprises peuvent faire bondir les dépenses et dévorer toutes tes économies.

C'est hyper-important de lister tous les travaux que tu veux réaliser, parce que les ajouts en cours de route, c'est bien beau, mais ils font (oh que oui!) monter la facture et allonger les délais.

Alors, tu dois élaborer le document guide de ton projet. Il s'agit de regrouper l'ensemble des informations dans un document de référence, et ce, tout au long du projet. Un dossier que tu dois développer avant, pendant et après ton projet.

### *Exercices!*

La première étape est d'identifier où tu te situes en ce moment dans ta vie, avec tes pensées et tes idées, avec tes finances, avec ta famille, ton entourage, dans ton travail, tes loisirs, ta santé, ta spiritualité, ton couple, tes amours, tes amitiés, etc.

Cet exercice, je l'ai conçu pour prendre un instantané de ta situation actuelle dans diverses catégories de ta vie. De cette façon, tu auras une idée de ce qui te satisfait et tu dresseras le portrait de ce qui nécessite un peu de travail et d'introspection supplémentaires.

Quels que soient le projet de rêve et l'objectif que tu désires mettre en place, le processus est toujours le même :

80 % est émotionnel (de psychologie et d'état émotionnel)

20 % est rationnel (de mécanique : les connaissances et les habiletés).

La façon de faire est super simple :

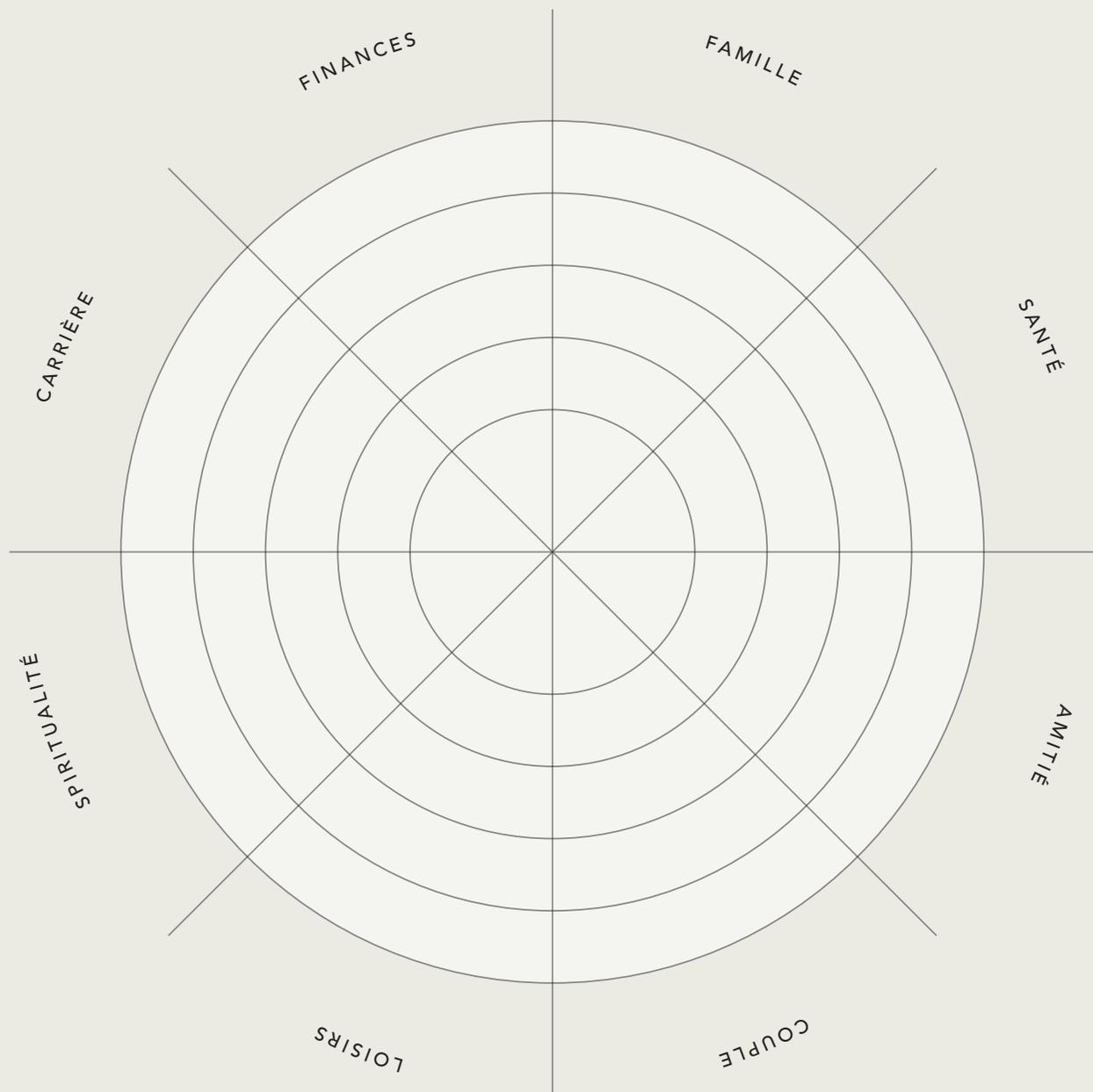
**Quel niveau donnerais-tu à chacune de ces sphères pour ta vie actuelle?**

ET quel niveau donnerais-tu à chacune de ces sphères pour ta vie idéale?

Donne une note de 1 à 5 à chacune de ces catégories, pour ta vie actuelle et une autre pour ta vie idéale. (finances, carrière, famille, spiritualité, santé, couple, amitié, personnel, loisirs, etc.)

Après l'exercice, tu auras un meilleur visuel de ta situation globale!

- 1 étant que tu es totalement insatisfait,
- 5 signifiant que tu es complètement comblé !



Rappelle-toi que pour écocréer ton projet et transformer ta vie de manière symbiologique, tu dois savoir de ou tu pars.

Ce que tu penses, ressens, dis et comment tu bouges activent une émotion à l'intérieur de toi. Ce qui crée ta réalité, c'est la fréquence avec laquelle tu vibres à chaque instant.

L'énergie, l'émotion et l'intention que tu as envers quelque chose ou ton geste pour entreprendre quelque chose influencent beaucoup plus le résultat que tu ne peux l'imaginer.

# 02

## Clarifie ta vision et tes valeurs

DÉTERMINE QUELLES SONT TES VALEURS.

- Valeurs conscientes : ce que tu dis être important pour toi;
- Valeurs inconscientes : être honnête avec soi-même;

Sélectionne la liste suivante les cinq valeurs de vie les plus fortes et les plus importantes pour toi :

*Exercices!*

Quelles sont les cinq valeurs les plus fortes et les plus importantes pour moi?

---

---

Quel est l'ordre d'importance de ces valeurs? Numérote-les de 1 à 5

1.	4.
2.	5.
3.	

Qu'est-ce que ces cinq valeurs te font réaliser sur toi?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





ENSUITE, DÉTERMINE TES BESOINS  
ET TES DÉSIRS POUR :

LA MAISON EN GÉNÉRAL	
LES CHAMBRES	
LES SALLES DE BAINS	
LA SALLE D'EAU	
LA SALLE DE LAVAGE	
LA CUISINE	
LE SALON	
L'ENTRÉE	
LE GARAGE	

# 4 Rêve-le ton projet

Trouver ce qui est réellement important pour toi dans la vie peut être un processus assez complexe et difficile. Je t'invite donc, en répondant à chacune des questions suivantes, à laisser monter ce qui vient, sans jugement et en acceptant que tes réponses évolueront avec le temps.

Enlève de ta tête toutes tes barrières et imagine, sans filtre, si tu n'avais aucune contrainte, que tout était possible. Ose, vas-y!

## Rêve-le ton projet!

Voici quelques pistes de réflexion pour mieux te guider dans ce processus :

- Quel est mon problème?
- Qu'est-ce que j'attends de mon professionnel, de mon designer?
- Quels sont mes besoins? (un besoin est un élément indispensable)
- Ai-je des contraintes précises?
- Mes désirs? (un désir est un élément souhaité mais non essentiel)
- Qu'est-ce que je vois pour mon nouvel espace?
- Mon but, c'est quoi?
- Est-ce que je souhaite que mon projet soit écologique, écoresponsable?
- Qu'est-ce que je conserve?
- De quoi je me sépare?
- Quelle est mon inspiration de départ?
- Quel style m'intéresse ou m'attire le plus?
- Qu'est-ce que je n'aime pas?
- Est-ce que je veux un peu de couleur, des tons neutres ou les deux?
- Est-ce que je veux intégrer de l'art? L'art peut être à la source de l'essence d'un projet.
- Est-ce que je veux des formes, des motifs, des lignes droites ou épurées, des textures simples ou plus dynamiques?

Bref, il faut visiter des sites Web, lire des magazines et surtout, garder l'œil ouvert! Quand on observe autour de soi, on se rend compte que le moindre petit détail peut nous inspirer et nous instruire.



## *Exercices!*

RÉSUME LA VISION DE TON PROJET EN UNE PHRASE :

- Quelles sont tes motivations pour réaliser ce projet?
- Quelles sont tes priorités?
- Comment t'imagines-tu vivre dans ce lieu?
- En fin de projet, comment pourrais-tu être pleinement satisfait?
- Réfléchis sur tes modes de vie dans ce lieu par rapport aux conditionnements de la société.



## Création de ton Moodboard! *C'est toi le principal artiste créateur de ta vie :*

Le Moodboard, en français « un tableau d'humeur » ou traduction littéraire « planche tendance », a pour vocation d'illustrer le style visuel d'un projet. Il est composé d'images, de dessins, de symboles, de textes, d'objets, de tissus, de matières, de textiles, de couleurs...

Ces éléments sont ta source d'inspiration. Ils permettent de clarifier tes idées et de poser visuellement tes souhaits. Tous ces supports, présentés sous forme de montage, permettent d'évoquer une idée, une identité visuelle et de définir une ligne directrice d'un concept.

Ainsi, cet espace de liberté permet de définir une collection ou un produit, d'évoquer un thème/un sujet/ une ambiance, de lancer une marque, de créer un événement ou tout autre objectif demandant une réalisation créative.

Souvent utilisé par les designers, la publicité, la mode ou le marketing, cet outil permet un gain de temps et fait des miracles! Autant te dire qu'il en revient à être aussi efficace, si ce n'est plus, qu'un remue-méninges ou réunion collective de réflexions!

Il peut être réalisé sur une planche de collage en réel ou en virtuel.

Tout d'abord, le Moodboard permet de mettre sur papier tes idées, de les ordonner et de les transmettre de manière visuelle.

Il s'avère parfois difficile de se projeter et d'organiser ses idées. C'est pourquoi les coller réellement face à soi permet de canaliser son imagination et de définir une ligne conductrice claire et cohérente. C'est un peu le même principe que les « to do list », qui t'aident à prioriser et à visualiser tes objectifs à court, moyen et long termes.

De plus, en recherchant des supports pour exprimer tes pensées vous allez étudier et observer ce qui existe déjà. Tu analyseras les tendances actuelles du marché ou, au contraire ce qui était autrefois des courants influents.

Ensuite, il est courant de l'utiliser dans le cadre d'une présentation à un client, à tes collaborateurs, car il est parfois difficile de transmettre ses idées sans support. C'est pourquoi le Moodboard est un excellent outil de communication, de partage et d'échange. Il est simple, pertinent et efficace d'un rapide coup d'œil.

Ces éléments sont ta source  
d'inspiration. Ils permettent  
de clarifier tes idées et de  
poser visuellement vos  
souhaits.



## Comment le réaliser?

1. Choisis ton format : Le Moodboard « physique » ou le Moodboard « virtuel »
2. Cherche des visuels/objets qui t'inspirent et représentent ton imagination. Interroge-toi et pose-toi les bonnes questions : qui, quoi, quand, où, pourquoi?... Réfléchis au-delà de l'objet et crée une histoire.
3. Regarde chez tes concurrents : observe leurs réalisations, cherche lesquelles semblent véhiculer une idée commune à la tienne. Attention, le but ici n'est pas de copier, mais de prendre les bonnes idées, de les améliorer afin de mieux les utiliser chez toi!
4. Détermine tes valeurs et tes mots clés afin de définir tes textes et tes descriptions.
5. Trie tous les éléments collectés et sélectionne la crème de la crème. Choisis des illustrations qui racontent les mêmes histoires, mais qui sont différentes et qui apportent des éléments supplémentaires et nouveaux.

Je te recommande de choisir entre 9 et 15 éléments. Si tu choisis trop de visuels, la lecture du concept sera difficile, mais avec moins de visuels, la planche ne sera pas assez inspirante!

6. Compose ton montage en essayant d'être créatif et de donner du rythme par via différents moyens comme des symétries, des superpositions, des enfilades, des tailles plus grandes ou plus petites, des encadrements, des associations par petits groupes, une déstructuration...

7. Rajoute tes éléments textuels, vois tes descriptions, ton logo, ton slogan...

# 5

## Prépare ton budget préliminaire

On va être honnête, la construction d'une maison, ça coûte cher! C'est pratiquement l'achat d'une vie, alors, rien de mieux que de bien calculer ses dépenses pour s'assurer de ne pas s'embarquer dans quelque chose qu'on ne peut pas se permettre!

Surtout que tu dois dès maintenant comprendre et intégrer en toi que ton projet de vie est un investissement et non une dépense. Tu veux pouvoir en profiter et non constamment toujours avoir à réparer et à remplacer!

Voici des éléments importants à considérer pour établir ton budget :

- Coût du terrain
- Taxes de bienvenue
- Coût de construction (ajoute 20 % pour les extras!!)
- Frais de technologue
- Frais de designer
- Notaire et autres frais
- Meubles
- Assurances
- Ton temps d'implication
- Ton temps pour lâcher prise et prendre soin de toi
- Etc.

Ensuite, je te conseille d'ajouter ton budget mensuel (si tu en as un, bien sûr!), pour t'assurer que tu pourras bien vivre avec ces dépenses. Pour ma part, je budgète ceci chaque mois : essence, voiture, assurances, maison, système de sécurité, Internet, cellulaire, produits de santé, entretien, électricité, dépenses pour animaux, dépenses pour école et garderie, vêtements parents et enfants, voyages, cadeaux, épicerie, resto, etc.

Une fois que toutes ces étapes préliminaires sont bien établies, tu es prêt pour la première rencontre d'équipe intégrée afin de transmettre préliminairement et clairement tes attentes aux concepteurs (designer, technologue, architecte).



# 6

## Bien s'entourer

Préparer un projet, c'est un long processus sur plusieurs mois/années. Il y a beaucoup de décisions à prendre et à différentes étapes. Les normes et les réglementations du Code du bâtiment sont exigeantes et c'est très facile de perdre la vision d'ensemble ainsi que ses priorités initiales. Il y a beaucoup d'enjeux financiers et, surtout, c'est une démarche émotionnelle!

Le plus important, c'est de bien évaluer l'ampleur des travaux avant de les amorcer. Pour ça, il faut s'entourer des bonnes personnes ressources qui sauront te conseiller et te permettre de faire des choix judicieux, selon tes besoins (*un besoin est un élément indispensable*).

### Voici les avantages de travailler en équipe intégrée :

- Chaque intervenant apporte une vision différente au projet selon son expertise;
- On bénéficie des compétences et de l'expérience de chacun pour apprendre des erreurs d'autrui plutôt que des nôtres; par exemple, les designers et les architectes d'intérieur ont appris à trouver des solutions durables pour améliorer et protéger la fonctionnalité et l'ergonomie de l'espace et de ses occupants tout en visant à valoriser la qualité de vie, la santé, la sécurité et le bien-être de ceux qui l'occupent.

Donc, si le design et l'architecture ne sont pas notre tasse de thé, il est fortement conseillé de travailler de pair avec des professionnels.

Les normes et les réglementations du Code du bâtiment sont exigeantes et c'est notre devoir (designers et architectes) et notre responsabilité de les respecter.

- Gain de temps et d'\$\$\$;
- Stratégie de conception préconisée par le souhait d'intégrer les philosophies et les valeurs d'un ou de plusieurs un autre des principes du design de bâtiment écologique (saine et naturelle, haute performance, écologique et durable/LEED, résiliente ou écoabordable, simplicité volontaire/earth ship, mini maison).

### ASTUCE

Il est fortement conseillé de travailler de pair avec des professionnels. D'ailleurs, lors de nos rénos, il n'est pas rare de faire de malheureuses découvertes qui peuvent s'avérer désastreuses et même très coûteuses. L'aide d'un professionnel se révèle alors un atout non négligeable!

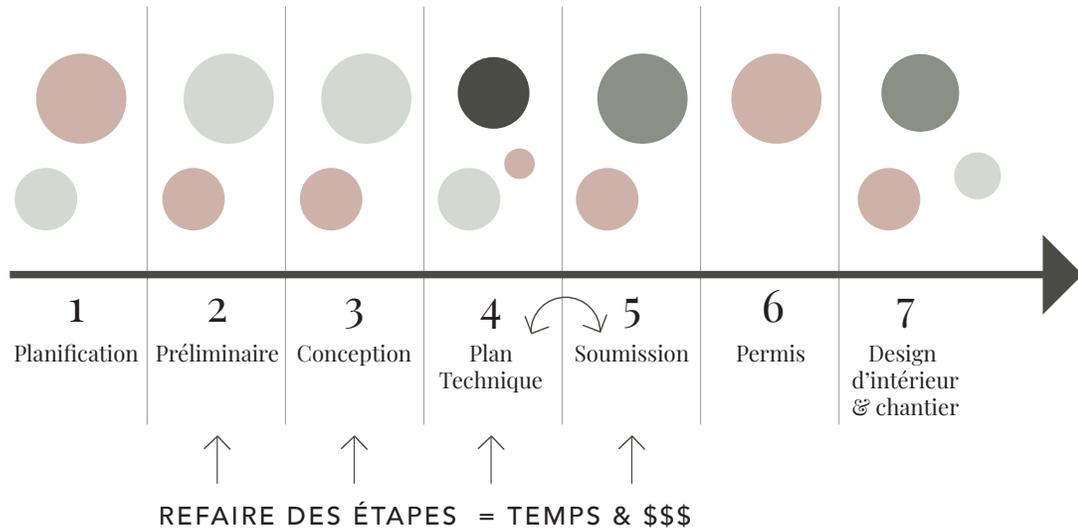


### TRANCHE DE VIE

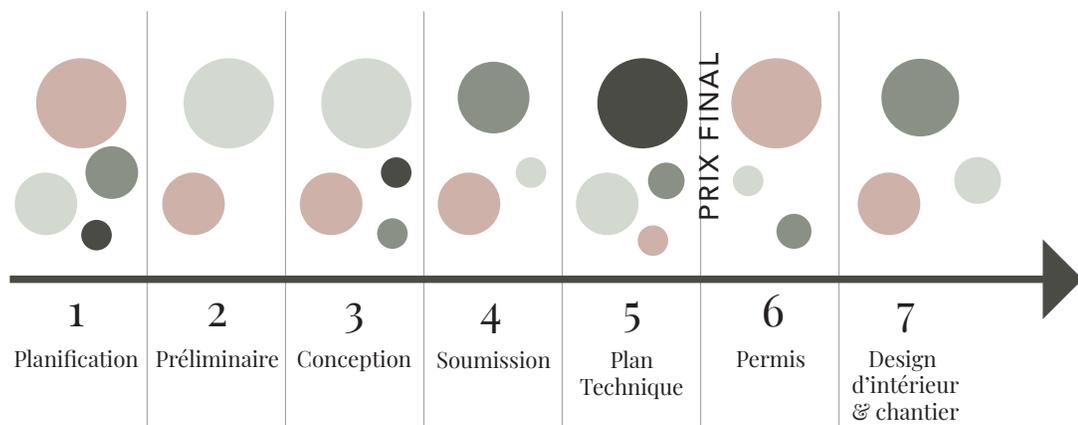
Imagine, si tu avais un problème avec tes dents et qu'elles avaient vraiment besoin de réparation, - tsé, quand ça fait vraiment mal! -réglerais-tu toi-même ton problème ou prendrais-tu rendez-vous avec le dentiste parce que ce n'est pas ton domaine d'expertise?

# Voici comment se passe le déroulement d'un projet *SANS* une équipe intégrée comparativement à *AVEC* une équipe intégrée.

## *Sans* équipe intégrée



## *Avec* équipe intégrée



- CLIENT
- DESIGN
- TECHNIQUE
- CONSTRUCTION

Naturellement, on consulte le bon spécialiste dans la bonne spécialité, quel qu'il soit.

## *À optimiser!*

### **L'importance du choix de ton équipe :**

- Assure-toi que les différents intervenants adhèrent et qu'ils sont à l'aise avec ce type de collaboration en équipe intégrée;
- Chacune des *compétences complémentaires se renforce, l'une et l'autre;*

### ASTUCE

Ne te gêne pas d'inclure tes amis et connaissances dans l'équipe (ils veilleront à réduire ton stress, à conserver ta bonne énergie et le précieux plaisir pour mener à bien ton projet.

Par exemple, faire la cuisine, apporter de l'eau à toute l'équipe, te laisser te reposer, aider aux tâches ménagères, au lavage, divertir les enfants, aider au chantier également, etc.).

## *Exercices!*

### FAIS LA LISTE DES GENS QUI PRENDRONT PART À TON PROJET

#### **Check list:**

- Toi;
- Ta famille (*conjoint, sœur, entourage...*)
- Les concepteurs (*designer, architecte, technicien, ingénieur, ...*)
- Le constructeur
- L'urbaniste de la municipalité
- Le propriétaire du terrain et/ou du bâtiment
- Tes voisins (*actuels ou futurs*)

Pense à inclure les personnes qui font partie de tes rêves, tes désirs, tes ambitions, tes besoins, tes limites et tes ressources.

# Tes connaissances

Fais la liste de tes connaissances/compétances acquises et manquantes

- Le financement;
- La conception;
- La gestion de projet;
- Les étapes d'un chantier;
- Les choix de matériaux;
- La construction;
- Les systèmes mécaniques;
- La finition;
- La comptabilité.



## N'oublie pas...

Ce qui fait exploser le budget, ce sont les « tant qu'à y être... »!

Quand on saute des étapes, on peut faire de graves erreurs.

Or, la meilleure façon d'éviter les erreurs et les problèmes qui dégénèrent, **c'est en faisant affaire avec des professionnels.**

Avoir une idée et l'appliquer, ce sont deux choses complètement différentes!

À la base, les gens ont souvent de très bonnes idées et de très bonnes intentions. Mais parfois, ce qu'ils s'imaginent ne convient pas à leurs besoins réels. Leurs objectifs ne sont pas réalistes ou ne mettent tout simplement pas en valeur l'espace qu'ils souhaitent transformer, ne le rendant pas plus fonctionnel ni plus esthétique.

C'est un long processus sur plusieurs mois/années. Il y a beaucoup de décisions à prendre à différentes étapes.

Il est très facile de perdre la vision d'ensemble et les priorités initiales. Il y a beaucoup d'enjeux financiers et surtout et avant tout, c'est une démarche émotionnelle! C'est pourquoi il est déconseillé d'entreprendre de gros travaux sans plans ni devis, bien pensés par un professionnel qui s'est assuré de faire fructifier nos idées.

Autrement dit, en prenant son temps et en ayant une bonne et belle communication avec soi et les autres, on économise temps, stress et argent!

**Avoir une idée et l'appliquer,  
ce sont deux choses complètement différentes!**

*Est-ce que ce sera :*

- Autoconstruction pour les expérimentés?
- Construction hybride?
- Engager une équipe de gestionnaires de projet (équipe inclusive et intégrée)?
- Préfabriquée?
- Clés en main?



Qui fait la conception :	
Qui dessine la maison :	
Qui s'occupe du design :	
Qui fait l'estimation et les budgets :	
Qui s'assure des détails techniques :	
Qui fait la préparation de terrain :	
Qui fait la fondation :	
Qui fait la charpente :	
Qui fait la mécanique :	
Qui fait la finition :	
Qui s'assure de l'implantation sur le site :	
Qui s'occupe des enfants :	
Qui s'occupe de faire à manger :	
Qui s'occupe de faire le ménage :	
Qui s'occupe de faire le lavage :	
Qui s'occupe de...	

# 7

## L'observation

### Prendre des notes et des photos du terrain

Considère ton terrain, sa faune et sa flore ainsi que son orientation géographique lors de la création de tes plans de rénovation ou de construction. Je te recommande fortement de te rendre sur ton terrain avec tes concepteurs (technologue, designer, architecte) afin qu'ils puissent t'accompagner dans l'évaluation et dans le processus de création de ton projet de vie. Si ton professionnel de l'architecture ne se déplace pas pour voir ton terrain, documente, documente, documente!

Prends des photos le matin, le midi, le soir, et fais une petite vidéo de l'environnement! Plus tu en as, mieux c'est! Ta maison sera en harmonie avec la nature et la lumière, et ça, c'est primordial plus que tout! Donc, plus tu seras préparé, plus le moment où l'on arrivera sur ton terrain se passera bien.

En même temps, il te faut rester très flexible pour atteindre ton résultat parce que, comme je te dis, ce n'est pas toujours tout à fait comme le plan. Même quand on travaille très fort sur le plan et, de ce fait, dans la nature elle-même.

*Oui, mais on observe quoi, au juste?*

### LE SOLEIL

où est-il placé en été, en hiver, à l'automne et au printemps?

On regarde aussi L'OMBRE, parce qu'il peut y avoir de la forêt autour, d'autres habitations, des bâtiments, etc. Donc, bien prendre le TEMPS d'analyser, de comprendre pour faire des choix éclairés en toute connaissance de cause. Ça implique de considérer tous ces éléments-là.

### LE VENT

Évidemment : les vents chauds, les vents froids, les vents d'été, d'hiver... Ces derniers viennent habituellement du nord, nord-ouest, mais encore là, ils sont affectés par les montagnes, les collines, la végétation, etc. Il y a une empreinte orographique, c'est-à-dire que les vents sont directement influencés par le terrain.

### LES PLANTES

Retiens que les plantes indicatrices sont plus ou moins utiles seules. En fait, ce sont les regroupements de plantes qui nous en disent beaucoup sur leur efficacité à s'adapter à leur environnement, et donc, à bioépurer nos sols et notre air. Il s'agit d'un élément super important qui fera l'objet d'un tout autre chapitre.

### LES ANIMAUX ET LES INSECTES

sont aussi pleinement à considérer.

Donc, voir ce qu'il y a sur le terrain t'indiquera justement ce qui sera nécessaire pour ton projet. Ensuite, tu pourras prendre action en harmonisant selon ta planification et ce que tu auras observé, selon tes besoins, tes désirs, tes contraintes et ton budget.

Je pourrais en parler longuement, de toutes ces observations-là, mais il est assez clair que d'abord et avant tout, l'OBSERVATION de l'environnement dans lequel tu créeras ton projet aura une incidence extrême sur le résultat.

L'OBSERVATION, c'est vraiment l'outil principal du designer écologique.

Observer le soleil, le vent, l'ombrage, le sol, l'eau.

D'où ça vient? Qu'est-ce que c'est?  
Qu'est-ce ça fait? Où ça s'en va?

Les plantes aussi et les arbres... Prendre le temps, à travers les saisons sur un même site, un même terrain, une même maison, dans les mêmes espaces et observer à travers le temps. Pour bien démarrer ton projet, il faut observer « ton sujet » pour au moins une année.

Mais ça ne veut pas dire qu'on ne fait rien durant l'année d'observation.

Ça ne veut pas dire qu'on ne peut pas s'ouvrir un coin spot de feu et avoir quelques zones où l'on pourrait déjà planter. Ce que je veux dire, c'est qu'on ne fait pas de gros choix. On ne prend pas de grandes décisions.

Même chose quand on vient de s'acheter une maison ou un condo, etc. On ne se lance pas à tout arracher dans la première année, même si ça nous brûle.

L'observation, l'introspection et le design ont un effet impact puissant sur tout ce que l'on fera, va faire. Sur nos finances, sur nos revenus, sur la qualité de notre vie, notre famille, notre travail, etc.

*L'observation, c'est vraiment l'outil principal du designer écologique.*

#### **Voici une méthode simple d'observation :**

1. Marcher, observer et noter.
2. Sélectionner une observation.  
(regroupe-les par même type d'observation.)
3. Confirme et valide les liens de cause à effet.
4. Examine les évidences.
5. Trouve une utilité.

De cette manière, tu éviteras absolument tout le stress causé à réparer et les « ah, j'aurais dû! », au lieu d'en profiter librement et de vivre dans l'abondance pour le restant de tes jours. Que ce soit ton terrain, ta maison existante, t'observer toi-même, tes habitudes de vie et celles des membres de ta famille, observe et note ce que tu souhaites pour le futur, ce que vous souhaitez...



---

## Conclusion

### Une chose est certaine : *tout part toujours de soi.*

La seule personne qui aura le contrôle de tes sentiments au jour le jour et tout au long du processus de création et de réalisation de ton projet de vie, c'est celle qui lit ces mots dans cet outil à l'instant.

Je ne suis pas responsable de tes résultats.

Tu es l'unique responsable de ton progrès et de tes résultats durant et après le processus de création de ton projet, qu'ils soient positifs ou négatifs. Le rôle de cet outil est de te fournir tout le nécessaire de base pour que tu puisses écocréer ton projet et réussir à transformer ta vie.

Je te promets que si tu investis les efforts nécessaires, tu auras des résultats incroyables, non seulement avec ton projet, mais tu te permettras d'activer ta transformation, ton expansion et également l'harmonie dans ton quotidien, et ce, à travers toutes les sphères de ton existence et dans cha-cu-ne des étapes du processus de ton projet de vie.

Ta participation et ta prise d'action sont des éléments vitaux pour ton propre succès et elles reposent uniquement sur toi. C'est très important.

Parce que tout est possible.

Les renseignements, les conseils, les astuces et les trucs partagés dans cet outil sont à titre informatif.

Ceci étant dit...Avant de se lancer dans de gros travaux, que ce soit pour un simple projet ou un projet d'envergure, il faut bien réfléchir et surtout avoir du plaisir à chaque étape.

Si l'on veut éviter les erreurs coûteuses, en temps, en argent et en énergie (!), il existe une solution bien simple : faire affaire avec des professionnels qualifiés et créatifs...

En s'assurant de bien évaluer ses besoins, ses désirs, ce qui est important pour soi, les contraintes, en suivant son intuition, en planifiant chaque étape avant de les amorcer et en respectant son budget, il n'y a aucune raison de passer des années par la suite à se serrer la ceinture.

Il s'agit de prendre le temps de comprendre ce qui nous entoure et de préserver l'existant pour bâtir le nouveau.

Tu as la chance d'écocréer ton projet et de transformer ta vie en une vie exceptionnelle, simplement parce que tu en as envie et que tu le mérites.

Tu n'as personne à impressionner, tu n'as rien à prouver.

Tu es assez, tu es méritant et tu l'es maintenant.

Ta vie deviendra beaucoup plus facile et beaucoup plus abondante.

Tu peux changer ta réalité dès la seconde où tu changes ton énergie et tes intentions autour de ce que tu désires et de ce que tu crées.

Au moment où tu changes ta vision, tes pensées, tes croyances et le pouvoir que tu donnes à quelque chose, tu peux changer ta réalité, puis atteindre et réaliser tous les projets de tes rêves!

Tu choisis ce que tu crées avec tes pensées, tes émotions, ton énergie, tes décisions, tes choix et tes actions.

TU peux continuer de te voir comme une victime et ainsi subir les conséquences de tes choix, mais tu peux aussi te voir comme la personne qui fait partie du nouveau paradigme, de cette nouvelle norme, et changer les choses non seulement pour toi mais pour les générations à venir.

TU peux décider et croire maintenant que ce que tu veux est possible pour toi!

Tu peux tout faire. Tout est possible pour toi. Mieux être pour mieux créer. Penser mieux pour vivre mieux.

*Let's do this.*

## Je m'appelle **Audrey Bernier-Perron** et je suis *LA designer écologique* certifiée en design de bâtiment écologique.

J'aide et accompagne les familles et les propriétaires à rêver et à écocréer leur lieu de vie unique avec intention et intégrité, avec cœur, efficacité et bienveillance, à comprendre pourquoi ils veulent ce qu'ils veulent pour qu'ils arrivent enfin à concevoir et à vivre libres et épanouis, à créer des souvenirs riches à raconter dans la santé, l'harmonie et l'abondance.

J'ai accumulé les expériences et les voyages personnels et humanitaires avec Solidarité Jeunesse, les petits boulots comme plieuse de parachutes à l'aéroport et cheffe à la cuisson dans une boulangerie/pâtisserie de Victoriaville.

Je suis spécialiste en feng shui et en fromages, expérience acquise pendant et après ma scolarité en design. J'ai fait des études en certification Leed à la fin de mes études régulières.

J'ai quitté la métropole en 2006, prête à bâtir avec conviction ce qui deviendrait AUB&CO Design Intérieur, Éco-Créations.

Plutôt que de nous limiter à des types de bâtiments spécifiques et à des styles d'intérieurs en particulier, mon entreprise, éco, chic & urbaine, et moi travaillons sur des projets avec des gens qui partagent les mêmes valeurs que moi et qui désirent être et faire partie d'un monde meilleur.

J'ai la forte conviction qu'une maison doit être pensée et construite en fonction de la façon dont nous voulons nous sentir au quotidien, être et vivre avec les éléments qui nous entourent, et non en fonction de ce à quoi nous pensons qu'elle devrait ressembler.

Privilégiant les lieux, l'orientation géographique et les matières nobles aux tendances de pacotilles et éphémères, j'ancre les créations dans le passé, le présent et le futur en respectant, toujours, les goûts de mes clients.

Comme tu le sais, mon cerveau est créatif, passionné, curieux et toujours extrêmement rempli d'idées.

Tu en discuteras avec mon entourage, mais on me qualifie de personne de cœur, multipassionnée et très simple à la fois!

Je suis une fière maman de trois enfants, une conjointe comblée, une femme d'affaires accomplie qui pratique la permaculture sous différents aspects de la vie.



*Audrey*



AUB&CO.  
Intérieurs



[www.aubeco.ca](http://www.aubeco.ca)

Tu dois faire preuve de respect en ce qui concerne les informations partagées dans ce guide et t'engager à ne pas copier ni vendre le matériel que AUB&CO Intérieurs te fournit dans ce guide.