

TIPHANIE KNAFO

DIS-MOI
QUI TU ES

Je te dirai quel est ton intérieur

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
euthena.com qui ont permis à ce livre de
voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 9791042524661

Dépôt légal : décembre 2025

Présentation de l'auteur

Mon histoire

Petite, je passais des heures à peindre. J'avais les cheveux attachés avec un pinceau, des taches de couleur sur les doigts, et ce sentiment d'être ailleurs, complètement absorbée par la toile. Je rêvais de devenir peintre, je n'ai jamais abandonné ce rêve : j'ai simplement changé de support. Aujourd'hui, mes toiles sont des intérieurs.

Pendant mes études, je me suis spécialisée dans le trompe-l'œil. J'étais fascinée par l'illusion d'optique : l'idée de guider le regard, de créer de la profondeur, de transformer la perception. C'était déjà une façon de raconter des histoires avec l'espace.

J'ai commencé comme cuisiniste. Mais je ressentais une frustration : je créais, oui, mais seulement dans une seule pièce, enfermée dans un cadre trop étroit. Moi, je voulais comprendre les gens dans leur globalité, pas seulement derrière un plan de travail. C'était comme si on m'offrait une palette immense mais qu'on m'interdisait d'en utiliser toutes les couleurs.

Alors, j'ai osé bifurquer. Et c'est la lumière qui s'est imposée à moi, presque par hasard. En travaillant comme pupitreur lumière à la télévision, j'ai compris quelque chose de fondamental : la lumière n'éclaire pas seulement, elle met en scène. Elle peut réchauffer ou refroidir, révéler ou effacer, dynamiser ou apaiser. Elle était un matériau à part entière. Cette révélation allait me suivre partout.

En 2010, j'ai franchi le pas : je me suis lancée en indépendante. Je me souviens encore de mon premier rendez-vous client. J'avais le cœur qui battait trop vite, et une petite voix

me répétait : « Tu n'es pas légitime, qu'est-ce que tu vas leur raconter ? » Le fameux syndrome de l'imposteur. Mais, à ma surprise, dès que je me suis mise à parler d'espace, de couleurs et de solutions, quelque chose a basculé. Ma peur s'est estompée. J'étais dans mon élément. Là où, dans ma vie personnelle, je suis timide, réservée, parfois anxieuse... dans mon métier, je me transforme. Je deviens déterminée, force de proposition, prête à prendre des risques pour mes clients.

J'ai compris une chose essentielle : chaque intérieur est une toile vierge, mais dont le thème est déjà imposé. Et ce thème, c'est toi. Chaque maison raconte une histoire unique : la tienne. Mon rôle n'est pas de simplement décorer, mais de révéler ton identité à travers ton espace. Ton style, tes habitudes, ta personnalité se reflètent dans ton intérieur.

Je n'oublierai jamais cette cliente qui, un jour, m'a appelée « le docteur de l'intérieur » j'ai adoré cette image. C'était dit avec un sourire, mais ça m'a profondément marquée. Parce que c'est exactement ce que je ressens dans mon rôle : je diagnostique ce qui cloche, je révèle ce qui est caché, et je soigne un espace pour qu'il redevienne vivant.

Aujourd'hui, je guide, j'ajuste, je crée et imagine. Avec le temps, j'ai conçu plus de 1 500 dossiers et suivi plus de 800 chantiers. Chacun m'a appris quelque chose sur notre façon de percevoir l'espace, d'appréhender la lumière et de s'approprier les couleurs.

Mon rôle est simple : t'aider à mieux te connaître à travers ton intérieur.

Certains changent de vie en changeant de ville. Moi, je crois qu'on peut commencer par changer... d'ampoule.

Partie 1 : L'intérieur, miroir de ton identité

Chapitre 1

Guider le regard : le secret d'un intérieur réussi

Un intérieur réussi, ce n'est pas seulement une question de beaux meubles ou de peinture bien choisie. C'est avant tout une histoire de regard. Tu deviens le chef d'orchestre de la pièce : c'est toi qui décides ce que l'on remarque en premier, ce qui reste en arrière-plan et ce que tu préfères dissimuler.

Beaucoup de personnes me demandent : « Où dois-je mettre la couleur ? » La vraie question est plutôt : « Qu'est-ce que je veux mettre en avant ? Qu'est-ce que je souhaite révéler, et qu'est-ce que je préfère garder discret ? » Où souhaites-tu poser le regard ?

Avec l'expérience, j'ai compris que l'œil ne regarde jamais un espace par hasard. Il est guidé, presque inconsciemment. Un luminaire suspendu attire immédiatement l'attention, une bibliothèque bien éclairée devient un point focal, une œuvre d'art placée au bon endroit capte tous les regards. Ce sont ces choix-là qui structurent la lecture d'un espace.

Si tu places une grande sculpture dans un angle, et que tu choisis de peindre le mur derrière elle dans une couleur plus affirmée, le regard se fixe immédiatement sur cet élément. Pendant quelques secondes, le visiteur n'a d'yeux que pour cette mise en scène, puis son regard se déplace et explore le reste de la pièce. Ce petit moment de surprise, aussi bref soit-il, suffit à donner de la profondeur et à transformer la perception de l'espace. C'est comme un jeu subtil avec l'inconscient. J'appelle cela du zoning.

Jouer avec les lumières et les contrastes

La lumière est le premier outil de mise en valeur, et pourtant c'est celui que l'on oublie le plus souvent. Beaucoup de gens se contentent d'un plafonnier central, alors qu'il faudrait penser la lumière comme une écriture : elle souligne, elle efface, elle raconte.

Un coin sombre de la pièce peut sembler inutile ou triste... mais ajoute une lampe d'appoint, et il devient un espace de lecture chaleureux. Un tableau peut sembler insignifiant... mais éclaire-le par un spot orienté, et soudain il prend vie, comme dans une galerie.

La lumière peut aussi sculpter les volumes. Une applique qui diffuse vers le haut allonge visuellement un mur. Une bande DEL discrète sous un meuble flottant crée une sensation de légèreté.

Sans oublier les contrastes de matières quant à eux, ils apportent une identité. Le bois brut face à un métal lisse, la douceur d'un velours contre la froideur de la pierre. Ces oppositions créent une harmonie parfaite. Elles attirent l'œil sans effort, comme un jeu d'équilibre entre douceur et force. Ce n'est pas seulement esthétique : c'est sensoriel. Tu n'as même pas besoin d'y réfléchir, ton regard et ton corps réagissent naturellement.

L'art de la surprise

L'une des plus grandes forces d'un intérieur réussi, c'est sa capacité à surprendre. Pas une surprise criarde, mais un effet subtil qui donne envie de découvrir la suite.

C'est ce que j'appelle la « mise en scène progressive ». Ton invité entre dans la pièce, son regard se fixe d'abord sur un détail choisi, puis il se déplace, et soudain il découvre un autre élément, puis encore un autre.

C'est comme une promenade guidée où chaque pas révèle un nouvel univers.

Une suite parentale que j'avais dissimulée derrière une bibliothèque, par exemple, créer cet effet « waouh » : on

s'attend à un simple mur de livres et l'on découvre un passage secret.

Dans un autre registre, un salon volontairement neutre peut mettre en valeur une œuvre d'art colorée. L'œil s'y arrête, captivé, puis explore les autres matières, plus discrètes, qui n'avaient pas encore révélé leurs richesses.

Ces moments de surprise marquent les esprits. Ils transforment une décoration en expérience émotionnelle. Ton intérieur n'est plus seulement vu, il est ressenti.

Trouver l'équilibre

Attention, mettre en valeur ne veut pas dire tout montrer. L'erreur la plus fréquente est de vouloir tout rendre « spécial » : chaque mur coloré, chaque meuble imposant, chaque objet en avant. Résultat : plus rien ne ressort, et l'œil sature.

Un intérieur doit avoir une hiérarchie, comme une partition musicale.

- Il y a les notes maîtresses : ce qui attire immédiatement le regard, tes choix forts.
- Les notes secondaires : les détails qui viennent soutenir et enrichir l'ensemble.
- Et les silences : ces espaces plus neutres, plus sobres, qui laissent respirer le regard.

Sans silence, la musique est brouillonne. Sans zone calme, un intérieur devient oppressant.

Un exemple simple : une entrée minimaliste, volontairement sobre, amplifie l'effet de surprise quand on découvre ensuite un séjour lumineux et généreux. Ou encore, une cuisine aux lignes très épurées met en valeur un seul élément fort : une crédence en pierre naturelle, magnifiée par un éclairage discret.

La clé, c'est donc l'équilibre : un élément fort principal, quelques accents secondaires (comme des accessoires ou de l'éclairage), et des zones apaisées (comme des espaces vides). C'est cette respiration qui crée l'harmonie, et qui donne à ton intérieur une force intemporelle.

Quand l'œil parle à ta place

Ce qui me fascine, c'est que ton intérieur parle avant toi. Même quand tu crois qu'il ne dit rien, il murmure déjà une histoire. Il révèle ta manière d'occuper l'espace, ta confiance, ton rapport à la lumière, à la couleur, à toi-même.

Il y a les intérieurs timides, ceux qui s'excusent presque d'exister. Les meubles sont plaqués aux murs comme pour ne pas déranger, les couleurs restent sages, la déco se veut « discrète », « simple », « neutre ». Ces maisons-là murmurent souvent une même phrase : « Je ne veux pas me tromper. » Elles cherchent à plaire à tout le monde et finissent par n'émouvoir personne.

Et puis il y a les intérieurs assumés. Ceux qui osent. Un mur plus sombre, un meuble décalé, une texture inattendue. Ils attirent le regard sans crier, comme quelqu'un qui parle doucement mais avec assurance. Ils dégagent une évidence tranquille.

Souvent, au début d'un projet, mes clients me disent : « Je ne sais pas quoi choisir, je ne sais pas où mettre les choses. » Pourtant, quand je les observe, je vois tout le contraire. Leurs regards trahissent toujours une émotion. Ils s'attardent sur une matière, s'illuminent devant une teinte, hésitent juste avant de se détourner. L'œil devine ce que la tête n'a pas encore formulé.

Je me souviens d'une cliente qui affirmait vouloir un intérieur neutre, très épuré, « sans prise de risque ». Son discours était ferme, presque défensif. Mais chaque fois que je lui présentais des images, sa main s'arrêtait sur les tons ocre, les bois chauds, les tissus terracotta. C'était imperceptible mais constant. Son regard parlait à sa place. Alors je lui ai proposé d'écouter cette intuition silencieuse. Nous avons introduit un mur ocre doux, un tapis aux reflets ambrés, quelques coussins moutarde. Et là, elle s'est exclamée : « C'est moi, ça ! »

Ce moment de reconnaissance est magique. C'est l'instant où le décor devient miroir. Où l'œil ne fuit plus, mais se reconnaît dans ce qu'il regarde. Parce qu'en réalité, la plupart du temps, ce n'est pas le goût qui manque, c'est la permission de s'écouter.

Apprendre à se connaître et s'écouter pour avancer...

Comment utiliser ce livre : les exercices de réflexion

Tout au long de ce livre, tu découvriras des exercices de réflexion. Ce ne sont pas des tests ni des consignes à suivre. Ce sont des questions, simples en apparence, mais puissantes si tu y réponds honnêtement. Elles t'invitent à t'arrêter, à observer, à ressentir ce que ton intérieur dit de toi – au-delà du style, au-delà de la décoration.

Ces axes sont là pour t'aider à comprendre ton lien avec ton espace.

Parce qu'une maison n'est pas seulement un lieu, c'est une traduction silencieuse de ton monde intérieur. Elle parle quand tu ne dis rien. Elle est reflet de ce que tu es ou de ce que tu crois être. Elle révèle ta vraie personnalité.

Ces exercices sont là pour te permettre de faire le point sur ce que tu vis à travers ce que tu vois.

Chaque chapitre t'amènera à réfléchir à une zone précise de ton intérieur le salon, la chambre, la cuisine, la salle de bain mais aussi à un aspect plus profond de ta personnalité : ton rapport à la lumière, au confort, au regard des autres, à la solitude, à l'énergie.

Ne cherche pas les « bonnes » réponses.

Cherche les tiennes.

Réponds à ces questions comme si tu parlais à toi-même, sans chercher à bien faire. Écris-les dans un carnet, à la main, lentement.

L'écriture t'aidera à poser ce que tu ressens vraiment.

Tu verras : parfois, la réponse surgit là où tu ne l'attendais pas.

Ce n'est pas un exercice décoratif, c'est un exercice de conscience.

Chaque question est une clé. Et chaque clé ouvre un coin de ton espace intérieur.

Quand tu sens une résistance, un « je ne sais pas », un « ce n'est pas si simple », reste là. C'est souvent le signe que tu touches à quelque chose d'important. Ce moment de pause est déjà une avancée.

Au fil des pages, tu vas peut-être redécouvrir ton salon comme un lieu d'échange, ta cuisine comme un espace de

vérité, ta lumière comme une émotion, ta chambre comme un miroir de ton équilibre.

Et c'est précisément le but.

Ce livre ne te dira pas comment décorer ta maison, il t'aidera à t'y retrouver.

Alors, lis chaque chapitre avec curiosité, pas avec contrôle. Laisse venir les images, les souvenirs, les envies. Et quand tu arriveras aux pages d'exercices, prends un moment. Un vrai. Coupe le bruit, prends un café ou un thé, installe-toi confortablement et écoute ce que ton intérieur a à te dire.

C'est ainsi que ton espace commencera à changer.

Pas parce que tu auras déplacé un meuble.

Mais parce que tu auras déplacé ton regard.

Chaque maison garde en elle les traces invisibles de ce que nous avons vécu.

Elle absorbe nos émotions, nos silences et nos élans.

Ce que nous appelons « décoration » n'est souvent qu'une mise en scène de ce que nous sommes, ou bien de ce que nous n'osons plus être.