

## Module 3 : Analyse des couleurs 3.0 – Partie 1

### 1- Introduction

#### **Pourquoi étudier les couleurs en Relooking- Conseil en Image- Développement personnel et Coaching ?**

Dans ces disciplines nous sommes là avant tout pour « conseiller ».

Que vaudraient nos conseils si on ne tenait pas compte des couleurs, de leurs effets sur la perception, sur le comportement, sur l'aspect physique et psychologique, sur le moral, sur les états d'âme, ... des personnes que nous sommes amenés(es) à rencontrer ???

Eh oui, l'étude des couleurs nous permet d'être conscients de ce que l'on peut éprouver mentalement, physiquement, émotionnellement et spirituellement lors de l'utilisation de ces ondes différentes.

La couleur a de puissants effets sur le corps humain, elle influence, à notre insu, la perception que nous avons de nous et que les autres auront de nous. Elle est aujourd'hui reconnue comme vrai un facteur vital pour la santé, elle est énergie et pénètre les cellules du corps aussi facilement que les rayons X.

Ne cherche-t-on pas avant tout une homogénéité, un « Tout », un équilibre entre ce que nous sommes à l'intérieur et ce que nous montrons via notre enveloppe corporelle ?

Pour moi OUI !!!

Nous avons la possibilité de changer, d'améliorer la vie des autres et la nôtre par la même occasion, de les rendre « rayonnants », via, entre-autres, l'utilisation de couleurs. Ne nous en privons pas !!!

Beaucoup de personnes sont inconsciemment influencées par les derniers mouvements de mode que chaque saison apporte avec elle. Elles se ruent immédiatement lors de leurs achats de vêtements ou d'accessoires sur leurs couleurs préférées sans vérifier si ces couleurs sont adéquates avec leur « Tout » ou simplement sans vérifier si leur combinaison est réellement harmonieuse.

La sensation de bonheur qui se dégage à la vue d'une « couleur préférée » a en soit une signification psychologique ; celle-ci ne va pas nécessairement être appropriée mais, ne t'inquiète pas, pourra cependant être utilisée, nous vous expliquerons comment plus tard dans cette formation.

Le fait de dire que telle ou telle couleur nous convienne dépend de la couleur fondamentale de la peau, de la couleur des cheveux et des yeux est une aberration à l'heure d'aujourd'hui.

L'ancienne génération de Coaches ou de conseillés travaillait, malheureusement, encore de cette manière, mais, que faisaient-ils de la personnalité unique de chacun, de son état psychologique, physique, de l'évolution de chacun dans le futur, ... bref de son « Tout en pleine évolution » ?

Il était grand temps que les choses changent.

C'est la raison pour laquelle ce module de formation s'intitule 3.0

Pour nous, le 1.0 correspond à Johannes Ittens et le 2.0 à Suzanne Caygill.

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : [www.rcic-formations.com](http://www.rcic-formations.com)

**MODULE 3- ANALYSE COULEURS 3.0**

Notre but, en tant que conseiller (ère), est de recommander des couleurs qui sont à la fois positives point de vue psychologique, physique, physiologique et mais également harmonieuses en fonction de l'enveloppe corporelle.

Nous nous sommes basés sur différentes théories afin de vous proposer cette nouvelle vision du coaching celles de :

#### Physiciens qui :

- étudient l'énergie des vibrations électromagnétiques
- étudient la nature des corpuscules lumineux qui produisent la lumière
- étudient la décomposition de la lumière blanche en couleurs spectrales.
- étudient les mélanges de lumières colorées.
- étudient la mesure et le classement des couleurs, ...

#### Chimistes qui :

- étudient la constitution moléculaire des matières colorantes ou pigments.
- étudient les problèmes de la conservation des couleurs et leur résistance à la lumière, ...

#### Psychologues qui :

- étudient l'action des rayonnements colorés sur le subconscient et sur l'esprit.
- étudient le symbolisme des couleurs, ...

#### Physiologistes qui :

- étudient les actions de la lumière et des couleurs sur le système visuel « œil et le cerveau ».
- étudient les visions du clair-obscur et des mélanges de couleurs.
- Etudient le phénomène des images résiduelles, ...

Mais également de neuroscientifiques, de décorateurs d'intérieur, de spécialistes en Feng-shui, d'artistes ... dont vous retrouverez les ouvrages dans la première partie bibliographique.

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : [www.rcic-formations.com](http://www.rcic-formations.com)

**MODULE 3- ANALYSE COULEURS 3.0**

## 2- Vocabulaire de base – Parles-tu le Coneni ? (Conseil en Image)

### Un peu de vocabulaire pour se comprendre dans la suite de l'aventure ...

- **La cliente** : « Bonjour Monsieur (Madame), je reviens vers vous afin de connaître les couleurs qui me mettrons en valeur »
  - **Le(a) conseillé(ère) en Image** : « Bonjour Monsieur (Madame) X, je vous prie de vous installer afin de vous expliquer ... »
  - **La cliente** : « Je vous remercie »
  - **Le(a) conseillé(ère) en Image** : « Suite à l'étude de votre personnalité psychologie, physique et physiologique, je vous conseille :
    - Des couleurs dont la longueur d'onde est supérieure à 500 nanomètres.
    - Les colorants utilisés lors de la coloration de vos vêtements, de vos micas, ... doivent être saturés, donc préférez les couleurs dites « vives ».
    - Evitez les couleurs achromatiques et sans tonalité, ainsi que les ombres.
    - Vous pouvez utiliser les 3 couleurs primaires pures
    - Au niveau des couleurs secondaires préférez les couleurs chaudes aux tièdes et pas question de couleurs froides.
    - Le caractère des couleurs que vous devez choisir doit se situer du côté chaud du cercle chromatique de base.
    - Vous pouvez usiter les couleurs complémentaires et complémentaires adjacentes cependant la couleur la plus chaude devra se situer au-dessus du corps et faites très attention à la quantité de chaque couleur utilisée.
    - En ce qui concerne les couleurs analogiques ou aussi dites communes, il n'y a aucun souci, du moment que vous restez du bon côté du cercle chromatique
    - Vous pouvez, évidemment les couleurs mêlées aux valeurs claires des gammes chaudes
    - Faites très attention aux couleurs métamères lors de vos achats en magasins.
    - Et pour finir, vous pouvez également les couleurs chaudes, désaturées avec une pointe de bleu. Bref, vous pouvez les CCS et les CCD-B»😊
  - **La cliente** : « Euh ... génial !!! Merci » Vous auriez quelques idées de couleurs à me proposer »
  - **Le(a) conseillé(ère) en Image** : « Evidemment, Monsieur (Madame) »
  - **La cliente** : « Ah ... Cool »
  - **Le(a) conseillé(ère) en Image** : « Préférez le jaune signalisation, beige brun, jaune dahlia, orange saumon, rouge fraise, rouge saumon, vert patine clair, vert anis chaud, vert kaki clair, brun olivâtre clair, brun sépia clair, ... + 100 »
- Maintenant, faites attention à votre perception colorée sinon, vous risquez de vous tromper »
- **La cliente bouche bée** : « Je crains ne pas vous suivre ... »
  - **Le(a) conseillé(ère) en Image dépitée** : « Il n'y a aucun souci Monsieur (Madame), je vais vous fabriquer votre nuancier personnel. Nous sommes des milliards d'humains sur Terre et chaque personne possède ses propres couleurs. Ne vous inquiétez pas des valeurs numériques inscrites sur vos couleurs, il s'agit d'une numérotation du NCS. Ces couleurs vont vous sublimer »

### Un quart d'heure après ...

- **Le(a) conseillé(ère) en Image** : « Voici ... ces couleurs sont réservées aux jours « mauvaise humeur ou mauvaise mine », celle-ci lorsque vous vous sentez bien, celles-ci quand vous êtes bronzée, ... Tout en noté au-verso de chacune de vos cartes. »
- **La cliente** : « Je vous remercie vivement, il est clair Monsieur (Madame) que je vous recommanderai »
- **Le(a) conseillé(ère) en Image** : « Au plaisir de vous revoir pour la partie, morphologie, ... »
- **La cliente** : « Cela vous dérange si je prends rendez-vous immédiatement ... »

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : [www.rcic-formations.com](http://www.rcic-formations.com)

**MODULE 3- ANALYSE COULEURS 3.0**

Il est évident que nous ne pouvons communiquer avec nos clients et clientes de cette manière, cependant, en tant que futur(e) professionnel (le) de l'image, il est nécessaire que tu comprennes de quoi nous allons te parler et donc que tu connaisses le vocabulaire de base du « Coneni ».

## 2.1- Une couleur, une perception ou sensation de couleur :

- Une couleur est une longueur d'onde, une sorte de lumière que perçoit l'œil humain qui peut avoir une influence physique psychologie et physiologique sur n'importe quel être vivant. Celle-ci n'existe pas sans lumière.

La lumière visible n'est qu'une infime partie du spectre électromagnétique qui s'étend des ondes radio jusqu'aux minuscules rayons cosmiques. Lorsque nous percevons des couleurs, nous voyons en réalité des lumières de différentes longueurs d'onde : le spectre visible. Le spectre visible se situe entre les infrarouges et les ultraviolets.

L'œil est sensible à certaines longueurs d'onde comprises entre 380 et 780 *nanomètres*.

- ✓ Bleu : - de 480 nm
- ✓ Vert : entre 480 et 560 nm
- ✓ Jaune : entre 560 et 590 nm
- ✓ Orange : entre 590 et 630 nm
- ✓ Rouge : plus de 630 nm

Les infrarouges, les micro-ondes, les ondes radio, radar, les rayons X, les rayons gamma et les UV sont également des phénomènes ondulatoires mais nos yeux ne les voient pas.

Les objets quel qu'ils soient ont la propriété de renvoyer les rayons lumineux. Quand on dit qu'un chemisier est rouge, c'est que la composition moléculaire de la teinture absorbe tous les rayons lumineux excepté le rouge qu'il renvoie. (Système à synthèse soustractive). Les colorants absorbent une partie de la lumière en soustrayant les autres et nous font, sur-ce voir une couleur ou teinte en particulier.

Cette onde électromagnétique émise peut être filtrée (lunettes de soleil), réfléchi (miroir) ou absorbée par l'objet.

- La couleur est le résultat de la modification physique de la lumière par des colorants observé par l'œil humain ou animal et interprété par le cerveau (ce qui fait intervenir la psychologie). Plus simplement, il s'agit de la lumière que voit l'œil et l'interprétation qu'en fait l'esprit.
- La couleur se caractérise par 3 éléments :
  - La teinte
  - La luminosité (ou valeur)
  - La saturation.
- La lumière responsable de notre perception des couleurs est également un faisceau de *photons* (ou quanta de lumière). Donc, un transfert d'énergie.

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : [www.rcic-formations.com](http://www.rcic-formations.com)

**MODULE 3- ANALYSE COULEURS 3.0**

- C'est la différence entre les actions physiques, telle que la production d'un stimulus sous forme de lumière, et les résultats subjectifs comme la réception et l'interprétation de ce stimulus au niveau de l'œil et du cerveau. La perception d'une couleur considérée comme belle est arbitraire tant dans sa diversité que dans ses illusions.

D'un point de vue purement physique, la production de couleur requiert tout au plus 4 choses :

- une source lumineuse
- un objet illuminé
- un œil pour détecter le signal et le cerveau pour l'analyser.

Bien évidemment, l'œil et le cerveau seront remplacés par les résultats d'un colorimètre en ce qui nous concerne ce qui évitera toutes subjectivités de notre part.

Notre perception visuelle quant à elle est liée à trois paramètres indissociables :

- \* La température de couleur de la source lumineuse (lumière chaude >< lumière froide)
- \* L'interprétation complètement subjective de notre cerveau
- \* La nature de l'objet

« Interprétation subjective de notre cerveau » ???? Cela voudrait-il dire que nous ne voyons pas tous les couleurs de la même façon ?

Faisons un petit test ensemble proposé par Monsieur Sébastien Drouin en mars 2015 qui est assez éloquent ...

<https://www.aetherium.fr/test-seuls-25-dentre-vous-peuvent-voir-lensemble-des-couleurs/>

+

Lecture conseillée de Victor Garcia : [https://www.lexpress.fr/actualite/sciences/pourquoi-personne-ne-voit-cette-robe-de-la-meme-couleur\\_1656136.html](https://www.lexpress.fr/actualite/sciences/pourquoi-personne-ne-voit-cette-robe-de-la-meme-couleur_1656136.html)

La perception de la couleur est une notion qui travaille les scientifiques et les philosophes depuis Démocrite et Platon.

**La perception colorée reste subjective et donc non quantifiable ... mais nous l'étudierons plus en profondeur dans ce cours.**

**Que devons-nous retenir de la lecture de ces deux documents ?**

.....  
.....

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : [www.rcic-formations.com](http://www.rcic-formations.com)

**MODULE 3- ANALYSE COULEURS 3.0**

## **2.2- Les colorants :**

Les colorants, d'un autre côté, sont des objets purement physiques. Ce sont les teintures et les pigments utilisés lors du processus de coloration de la matière. La couleur d'un objet résulte de l'interaction de la lumière qui l'éclaire et de la présence des colorants dans l'objet lui-même. Un colorant est une substance qui donne sa couleur à un objet en absorbant certaines longueurs d'onde de lumière et en réfléchissant d'autres. L'utilisation de certains pigments thermochromiques par l'industrie du textile fait que certains vêtements peuvent changer de couleur en fonction de la température extérieure.

## **2.3- Une coloration :**

La coloration, enfin, est un processus physique, celui d'appliquer de la teinture sur des textiles, sur la peau, sur les cheveux, sur les accessoires en ce qui nous concerne.

## **2.4- La teinte d'une couleur :**

La teinte est la couleur correspondant à une longueur d'onde unique (Bleu, vert, brun, ...) mais aussi, selon certaines théories, une couleur à laquelle on a ajouté du blanc.

## **2.5- La luminosité d'une couleur :**

La luminosité, c'est schématiquement son pourcentage de blanc (Rouge → Rose) ou la quantité de photons émis par la source lumineuse (Einstein)

## **2.6-Tons neutres ou couleurs achromatiques :**

Le blanc et le noir ne sont pas des couleurs chromatiques mais des tons neutres ou couleurs achromatiques. Ils sont nécessaires à toute composition.

Le noir et le blanc ne font pas partie du cercle chromatique de base.

Ils ne sont ni chaud, ni froid, ni tiède.

\* **Noir** : Absence de couleurs, Energie basse.

Pour permettre aux couleurs lumineuses de déployer leur rayonnement à leur juste valeur.

\* **Blanc** : Association de toutes les couleurs.

Pour donner aux couleurs leur force matérielle

Une pulsation cosmique des sensations colorées se développe entre ces deux tons.

## **2.7- Une tonalité :**

Une tonalité est une couleur à laquelle on a ajouté du gris.

## **2.8- Une ombre :**

Une ombre est une couleur à laquelle on a ajouté du noir.

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : [www.rcic-formations.com](http://www.rcic-formations.com)

**MODULE 3- ANALYSE COULEURS 3.0**

### **2.9- Une nuance :**

Une nuance est une couleur à laquelle on a ajouté du blanc.

### **2.10- Les couleurs primaires :**

Les couleurs primaires (fondamentales, pures) sont : **le jaune- le rouge et le bleu.**

On ne peut pas les obtenir par le mélange d'autres couleurs c'est au contraire à partir d'elles que l'on obtient toutes les autres couleurs.

Nous les retrouvons au centre du cercle chromatique.

Rem : les couleurs primaires de la lumière ne sont pas les mêmes que celles de la teinture ou peinture. (Vert- Bleu- Rouge)

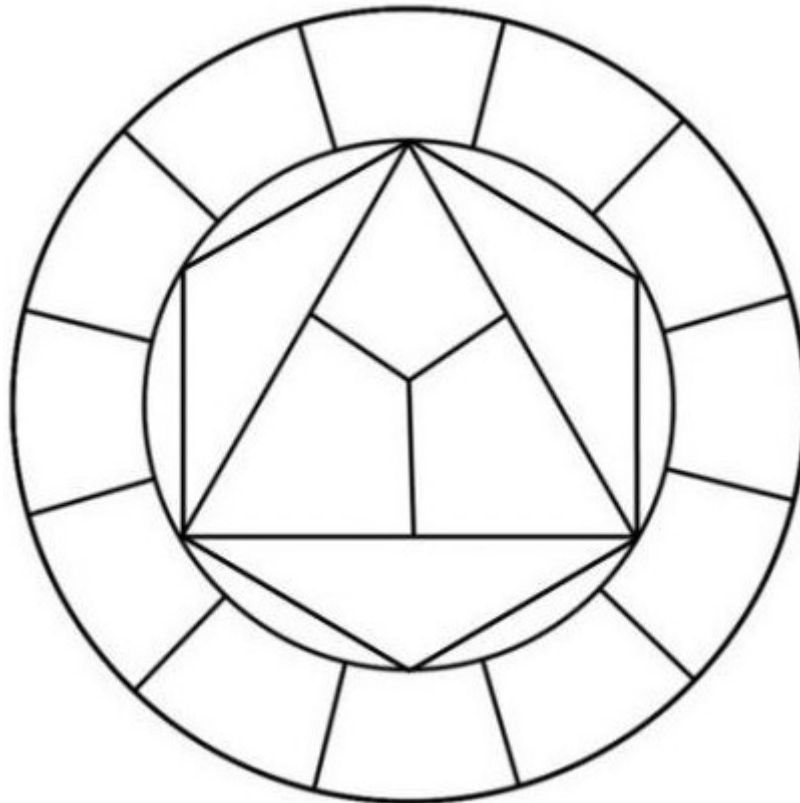
### **2.11- Un cercle chromatique basique:**

Représentation sous forme de cercles imbriqués les uns dans les autres reprenant les couleurs primaires secondaires et tertiaires.

Ainsi est réalisé un cercle de 12 couleurs de base, très similaires à celles de votre première boîte de crayons.

Le cercle chromatique reproduit les couleurs du spectre de lumière visible. Les couleurs se trouvent entre les ultraviolets et les infrarouges.

Complétez-le au fil des définitions.



### **Ps. Correction P 13**

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : [www.rcic-formations.com](http://www.rcic-formations.com)

**MODULE 3- ANALYSE COULEURS 3.0**

### **2.12- Le caractère d'une couleur :**

Le caractère d'une couleur est sa place ou position d'une couleur à l'intérieur du cercle chromatique.

### **2.13- Les couleurs secondaires :**

Les couleurs secondaires sont obtenues par le mélange de deux couleurs primaires en proportions égales.

Il y en a 3 :

Jaune + bleu = **vert**

Bleu + rouge = **violet**

Rouge + jaune = **orange**.

### **2.14- Les couleurs tertiaires :**

Les couleurs tertiaires consistent en un mélange d'une couleur primaire avec une couleur secondaire. Elles s'obtiennent à partir d'une quantité égale de chaque couleur.

Nous obtenons ainsi :

Jaune + orange = jaune orangé → Doré

Rouge + orange = rouge orangé → Ecarlate

Rouge + violet = rouge violet → Pourpre

Bleu + violet = bleu violet → Indigo

Bleu + vert = bleu vert → Turquoise

Jaune + vert = jaune vert. → Chartreux ou vert anis

Le nom des couleurs tertiaires peut varier d'une théorie à l'autre.

Réalisons notre cercle chromatique à l'aide de crayons ou de marqueurs de couleurs.

### **2.15- Les couleurs complémentaires :**

Les couleurs complémentaires sont deux couleurs opposées dans le cercle des couleurs.

- Le jaune et le violet
- Le bleu et l'orange
- Le rouge et Vert

Mélangées, les deux couleurs complémentaires donnent un gris (gris coloré)

Représentez les couleurs complémentaires à l'aide de crayons ou marqueurs:

--	--

--	--

--	--

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : [www.rcic-formations.com](http://www.rcic-formations.com)

**MODULE 3- ANALYSE COULEURS 3.0**



Elles se complètent parce que l'une, couleur primaire n'entre pas dans la composition de l'autre, la couleur secondaire.

Si on utilise des couleurs complémentaires, on obtiendra des tons contrastés. Par contre, si on utilise des teintes voisines ou analogiques, on obtiendra une sensation d'harmonie.

### **2.16- Les couleurs complémentaires adjacentes :**

Les couleurs complémentaires adjacentes sont les couleurs analogues des couleurs complémentaires.

- Le pourpre et le chartreux (ou vert anis)
- L'indigo et le doré
- Le turquoise et l'écarlate
- 

Représentez les couleurs complémentaires adjacentes à l'aide de crayons ou marqueurs:

--	--

--	--

--	--

### **2.17- Les couleurs analogiques, analogues ou couleurs communes :**

Les couleurs analogiques sont disposées l'une à côté de l'autre sur le cercle chromatique, elles sont adjacentes.

Chaque couleur se retrouve dans la suivante, et ce sur la totalité du cercle. Les couleurs communes forment la base des relations entre les couleurs.

Représentez les couleurs analogiques à l'aide de crayons ou marqueurs :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

### **2.18- Les couleurs chaudes, froides et tièdes :**

On donne le nom de couleurs chaudes pour (en fonction du cercle chromatique de base) :

- Le jaune (primaire)
- Le rouge (primaire)
- L'orange (secondaire)
- Le pourpre (tertiaire)
- Le vert chartreuse (tertiaire)
- Le doré (tertiaire)
- L'écarlate (tertiaire)

On dit de ces couleurs qu'elles sont chaudes car elles permettent de créer une sensation de chaleur, de feu, de soleil et de bien-être → Augmentent la circulation sanguine et la tension artérielle.

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : [www.rcic-formations.com](http://www.rcic-formations.com)

**MODULE 3- ANALYSE COULEURS 3.0**

On donne le nom de couleurs froides pour :

- Le bleu (primaire)
- L'indigo (tertiaire)
- Le turquoise

On emploie ces couleurs pour créer une sensation de froid, d'apaisement et d'équilibre.

→ Diminuent la circulation sanguine et la tension artérielle.

On donne le nom de couleurs tièdes pour :

- Le vert (secondaire)
- Le violet (secondaire)

Ces couleurs sont aussi chaudes que froides car il s'agit d'un mélange d'une couleur chaude et d'une couleur froide en quantité identique.

Rappel : En ce qui concerne le vert : 50% de bleu + 50% de jaune

Le violet : 50% de bleu + 50% de rouge

Note-les sur ton cercle chromatique.

**Mais attention pour les scientifiques et en particulierité les astronomes le bleu est la couleur la plus chaude.**

**Remarque : Aussi pour mon chauffagiste « Giuseppe » qui m'a répondu directement « le Bleu », c'est évident...**

**En effet, les étoiles bleues sont 10 fois plus chaudes que les étoiles rouges.**

**La température des couleurs va en effet à l'inverse de ce que l'on a coutume de penser. Plus la température est élevée, plus la couleur tire vers le bleu.**

**Si l'on chauffe du charbon à une température de 1500 K, il sera orangé, à 2700 K il sera Jaune/Orangé, à 3200 K, il sera Jaune clair, à 5800 K, il sera Blanc et au-dessus de 5800 K, il sera ... Bleu.**

**Le Bleu est « physiquement » plus chaud que le rouge.**

**Autre chose, les universitaires viennent de démontrer que les hommes voient les couleurs chaudes encore plus chaudes que les femmes 😊.**

**Nous, nous percevons le rouge, l'orange et le jaune comme couleurs chaudes, le bleu et le violet comme des couleurs froides et bien souvent le vert comme une couleur tiède (puisque exactement au milieu du spectre de la lumière visible par l'œil humain ... Tel est notre ressenti, mais, d'un point de vue physique c'est faux.**

### **2.19- Les couleurs claires et foncées :**

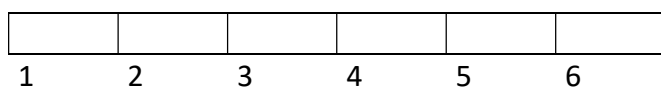
Le noir et le blanc peuvent aussi entrer dans la composition d'autres couleurs ...

\* noir + blanc = gris

\* blanc + rouge = rose

Une couleur est éclaircie par l'addition de blanc et obscurcie par l'addition de noir.

Couleurs claires :

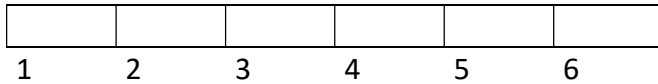


Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : [www.rcic-formations.com](http://www.rcic-formations.com)

**MODULE 3- ANALYSE COULEURS 3.0**

Couleurs foncées :



Utilisez le cercle chromatique des couleurs comme guide.

N'oubliez pas qu'il n'est pas toujours possible de reproduire exactement tous les tons.

Toutefois, toute personne ayant une vue normale peut reconnaître l'ensemble des couleurs.

### **2.20- Les couleurs métamères :**

Les couleurs métamères indiquent la notion de changement de perception d'une couleur, son rendu en lumière du jour ou sous une lumière plus jaune. Beaucoup de grands groupes de textiles utilisent cette notion.

Un vert ne deviendrait-il pas marron sous une lumière jaune ?

### **2.21- Une valeur ou le ton d'une couleur :**

La valeur ou le ton d'une couleur indique le degré de clarté ou d'obscurité d'une teinte donnée.

L'échelle des valeurs basique s'étale sur une échelle de 10 gris neutres dont 0 est le blanc et 10 est le noir pur.

Chaque couleur possède une valeur claire ou foncée et une teinte (bleu, rouge,..)

Dans toute couleur, on peut reconnaître la différence de valeurs et les classer progressivement en une gamme.

Nous pouvons modifier le ton (valeur) d'un couleur par :

- Ajout de blanc
- Ajout de noir
- Ajout de gris
- Ajout d'une autre couleur de clarté différente.

### **2.22- Une gamme de couleurs.**

Une gamme de couleur est l'ensemble des différentes valeurs d'une même couleur

(Monochromatique) classée de la plus claire à la plus foncée. Donc, nous trouvons les valeurs foncées, médianes et claires d'une même couleur.



Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : [www.rcic-formations.com](http://www.rcic-formations.com)

**MODULE 3- ANALYSE COULEURS 3.0**

**Remarque :** L'homme a une mémoire très imprécise des couleurs. Les experts en colorimétrie s'accordent à dire que l'on peut discerner 150 teintes monochromatiques, soit 300.000 couleurs en jouant sur la luminosité et la saturation (Etude CIE). Les femmes ont, d'une manière générale une meilleure perception que les hommes.

La perception des couleurs est aussi plus ou moins différente selon les performances visuelles de chaque individu selon :

- la luminosité
- la surface (mate ou brillante)
- l'angle de réfraction
- la distance entre l'objet et l'œil
- les associations de couleurs (exemple : un violet paraît plus chaud à côté d'un bleu).

### **2.23- La saturation d'une couleur :**

En théorie des couleurs, la saturation est l'intensité d'une teinte spécifique. Elle est basée sur la pureté de la couleur ; une teinte hautement saturée a une couleur vive et intense tandis qu'une teinte moins saturée paraît plus fade et grise.

La saturation est le taux de pureté de la couleur (appelée aussi pureté d'excitation) depuis 0 % qui correspond au gris jusqu'à 100 % pour la couleur pure ; enfin, la lumière est la luminance, depuis 0 % qui correspond au noir jusqu'à 100 %, pour la luminosité maximale permise par le support. La teinte a pour correspondance physique la longueur d'onde de la couleur pure. Quand on a une couleur saturée on peut la « désaturer » au blanc ou au gris ou encore au noir comme dans l'exemple du rouge ci-dessous :

Par exemples :

Si nous avons dans une couleur :

70 % de bleu

20 % de noir

10% de blanc Nous dirons que cette couleur est Saturée

Si par contre, nous avons :

20% de bleu

40 % de noir

40 % de blanc Nous dirons que cette couleur est Désaturée

### **2.24- Une couleur vive :**

Une couleur est vive quand sa teinte a un haut degré de saturation.

### **2.25- Une couleur douce :**

Une couleur douce est une couleur désaturée suite au rajout d'une quantité plus ou moins importante de gris.

### **2.26- Une couleur mêlée :**

Une couleur est mêlée quand sa teinte est le résultat du mélange de 2 couleurs ou plus.

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : [www.rcic-formations.com](http://www.rcic-formations.com)

**MODULE 3- ANALYSE COULEURS 3.0**

## 2.27- Le système NCS (voir aussi Chapitre : Classification des couleurs)

Le système NCS a été créé en Suède en 1920 par le centre suédois de la recherche sur la couleur. C'est un standard national en Suède, Norvège, Espagne et Afrique du Sud, et il possède des antennes nationales implantées dans 21 pays.

On utilise ce standard dans de nombreuses branches de l'industrie : textile, cuir, peinture, plastique, arts graphiques, cosmétiques, agro-alimentaire, céramique, verre, etc.

Ce système s'appuie sur le fait que l'homme discernerait 6 couleurs fondamentales : le rouge, le jaune, le vert et le bleu + le blanc et le noir.

Toutes les autres couleurs résultent du mélange de 2, 3 ou 4 des couleurs fondamentales. Un nuancier nommé « NCS Atlas » référence 1950 couleurs, placées dans une « toupie ».

Le rouge, le jaune, le vert et le bleu sont placés sur le diamètre, le blanc et le noir aux pointes.

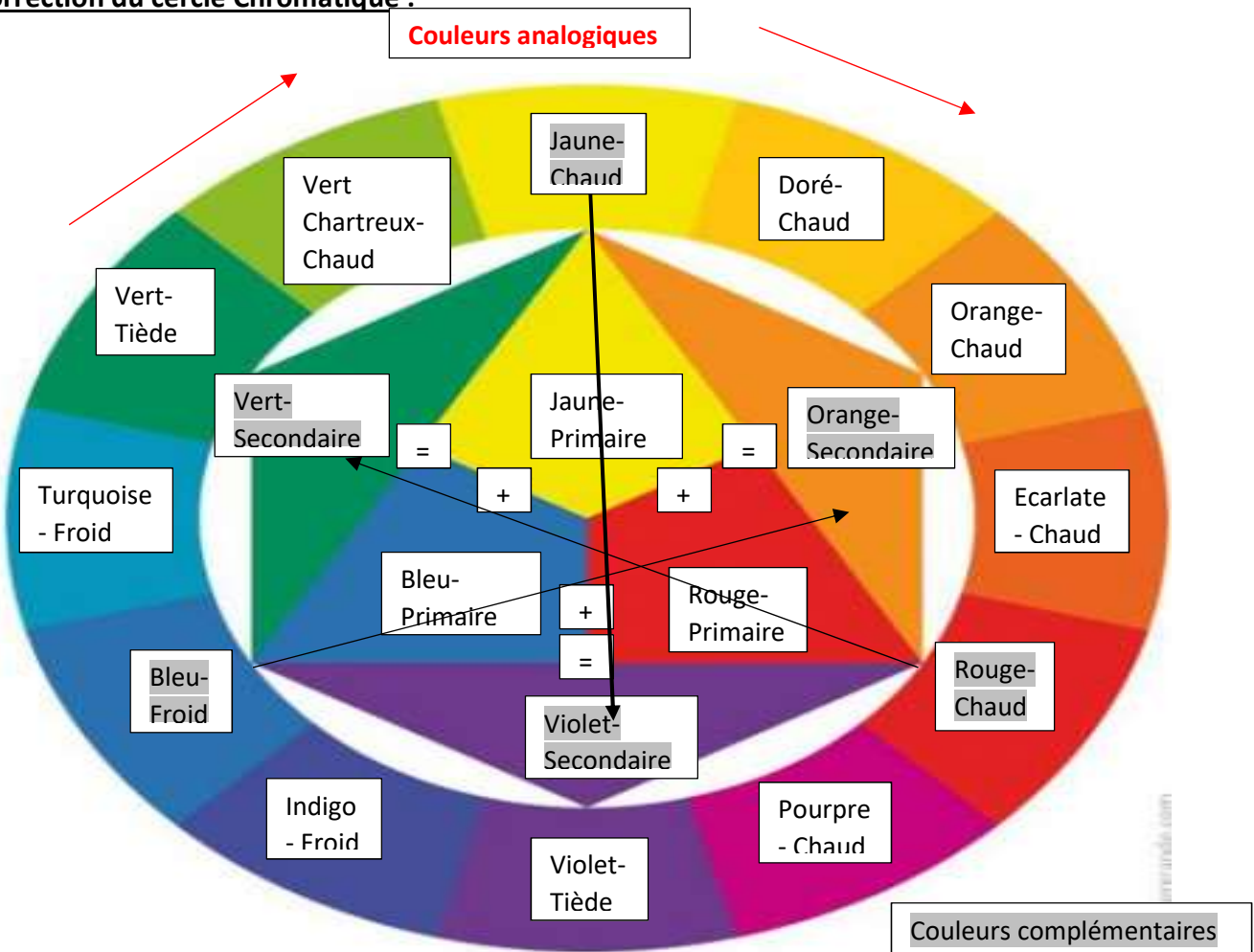
Dans ce système, une couleur est codée comme suit :

- La tonalité (teinte) est un code représentant un pourcentage de mélange entre 2 couleurs fondamentales parmi R (rouge), Y (jaune), G (vert) et B (bleu) : B80G désigne un mélange de bleu (20 %) et de 80 % de vert. Le nombre représente donc la proportion de la deuxième couleur fondamentale.

Exemple de notation NCS : S 1050 Y80R : Orange clair et saturé.

Nous verrons ce système en profondeur dans le chapitre « Classification des couleurs ». **NCS**

### Correction du cercle Chromatique :



Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : [www.rcic-formations.com](http://www.rcic-formations.com)

MODULE 3- ANALYSE COULEURS 3.0

### **Exercice :**

- 1 : Une ... est une longueur d'onde, une sorte de lumière que perçoit l'œil humain qui peut avoir une influence physique psychologie et physiologique sur n'importe quel être vivant. Celle-ci n'existe pas sans lumière.
- 2 : Les ... sont les teintures et les pigments utilisés lors du processus de coloration de la matière.
- 3 : La ... est un processus physique, celui d'appliquer de la teinture sur des textiles, sur la peau, sur les cheveux, sur les accessoires,...
- 4 : La ... d'une couleur, c'est schématiquement son pourcentage de blanc (Rouge → Rose) ou la quantité de photons émis par la source lumineuse (Einstein)
- 5 : Une ... est une couleur à laquelle on a ajouté du gris.
- 6 : Une ... est une couleur à laquelle on a ajouté du noir.
- 7 : Une ... est une couleur à laquelle on a ajouté du blanc.
- 8 : Le jaune- le rouge et le bleu sont des couleurs ...
- 9 : Le ... d'une couleur est sa place ou position d'une couleur à l'intérieur du cercle chromatique.
- 10 : Les couleurs ... sont obtenues par le mélange de deux couleurs primaires en proportions égales.
- 11 : Les couleurs ... consistent en un mélange d'une couleur primaire avec une couleur secondaire.
- 12 : Les couleurs ... sont deux couleurs opposées dans le cercle des couleurs.
- 13 : Les couleurs ... sont disposées l'une à côté de l'autre sur le cercle chromatique, elles sont adjacentes.
- 14 : Une couleur est éclaircie par l'addition de blanc et ... par l'addition de noir.
- 15 : Les couleurs ... indiquent la notion de changement de perception d'une couleur, son rendu en lumière du jour ou sous une lumière plus jaune.
- 16 : La ... d'une couleur indique le degré de clarté ou d'obscurité d'une teinte donnée.
- 17 : Une ... de couleur est l'ensemble des différentes valeurs d'une même couleur.
- 18 : La ... est l'intensité d'une teinte spécifique.
- 19 : Une couleur est ... quand sa teinte a un haut degré de saturation.
- 20 : Une couleur ... est une couleur désaturée suite au rajout d'une quantité plus ou moins importante de gris.
- 21 : Une couleur est ... quand sa teinte est le résultat du mélange de 2 couleurs ou plus.
- 22 : Le système ... a été créé en Suède en 1920 par le centre suédois de la recherche sur la couleur.

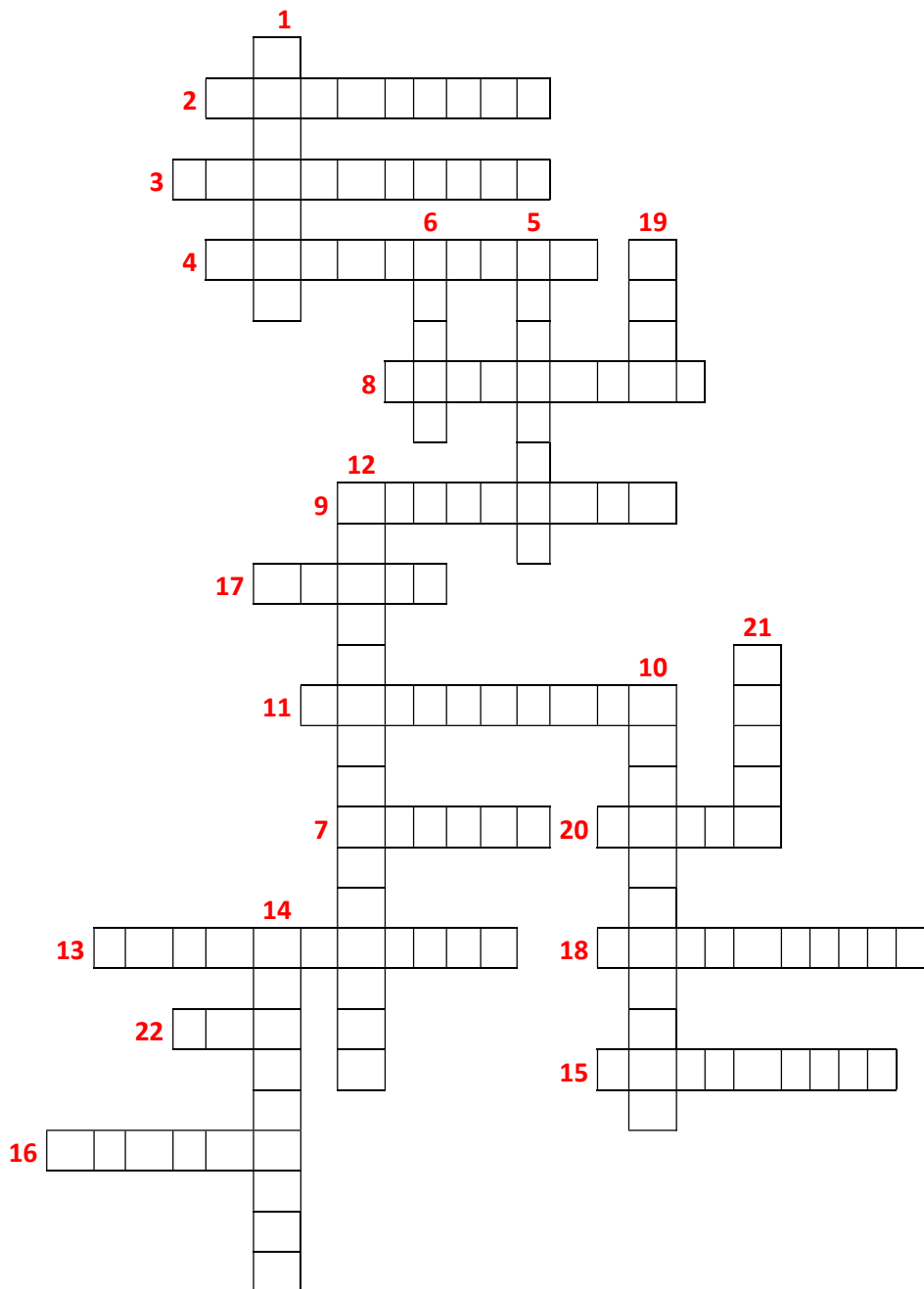
**Complétez le mot croisé en annexe sans utiliser votre théorie et ainsi, vérifiez vos connaissances 😊**

**/22**

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : [www.rcic-formations.com](http://www.rcic-formations.com)

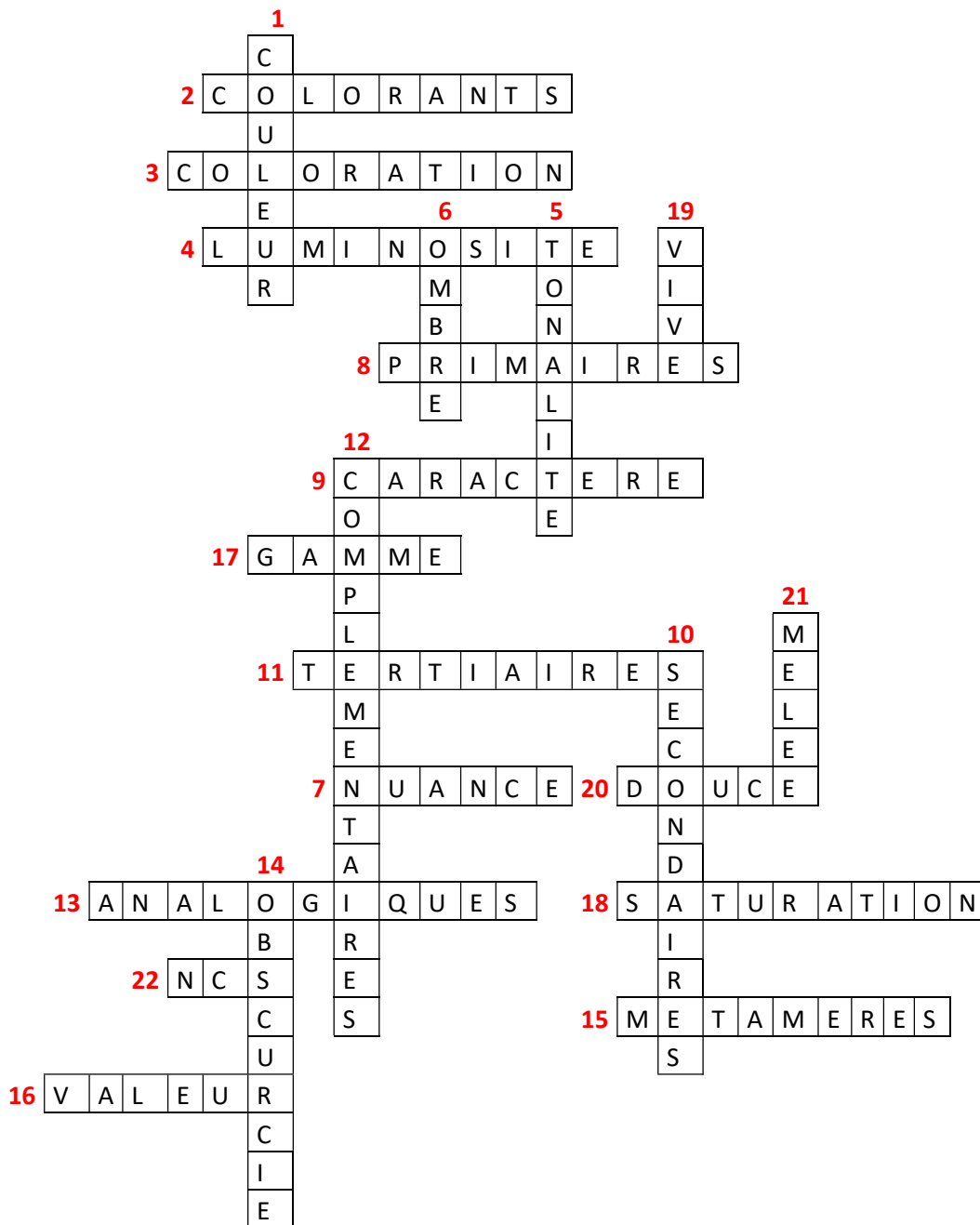
**MODULE 3- ANALYSE COULEURS 3.0**



Retrouvez la correction ... à la page suivante.

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502  
 Pour plus de renseignements : contact : [www.rcic-formations.com](http://www.rcic-formations.com)

**MODULE 3- ANALYSE COULEURS 3.0**



Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : [www.rcic-formations.com](http://www.rcic-formations.com)

**MODULE 3- ANALYSE COULEURS 3.0**



### 3- Influences spécifiques des ondes émises par chaque couleur.

Le noyau amygdalien du cerveau influence les traitements cognitifs de l'information par un phénomène dit de transfert d'affect créant une activation physiologique.

Les zones du cerveau activées sont différentes en fonction des couleurs chaudes ou froides.

Notre cerveau nous fait agir ou percevoir la réalité de façon différente sans même qu'on en ait conscience.

Les influences physiologiques des couleurs s'avèrent opérer même les yeux fermés. Il faut savoir que la peau et la rétine ont une sensibilité comparable.

Notre peau est sensible aux couleurs !!! L'aura et la peau absorbent l'énergie de chaque couleur.

Les aveugles sont donc affectés eux-aussi par la couleur car leurs corps enregistrent l'impact de son énergie au niveau cellulaire.

Des expériences cliniques ont démontré que l'influence de la couleur est particulièrement exacerbée chez les névrotiques et les psychotiques.

Une expérience a été mise en œuvre avec l'aide d'un groupe de personnes que l'on fit entrer dans une pièce peinte en couleur chaude jaune abricot.

Un autre groupe fut introduit dans une pièce peinte dans une couleur froide bleutée.

La température ambiante dans chacune des pièces était de 20°C.

Dans chacune des pièces la température fut baissée de manière semblable.

On demanda aux deux groupes de dire à quel moment exactement ils ressentait une sensation de froid.

Les personnes dans la pièce aux tons froids ressentirent le froid plus tôt que celles qui se trouvaient dans la pièce à tonalité chaude.

Les couleurs modifient, en plus de notre perception de la température ambiante, notre comportement, entre autre en ce qui concerne nos rapports sexuels 😊 (dans une chambre mauve : 3.49 rapports par semaine, rouge : 3.18, grise : 1.80, ...), les résultats sportifs (pour des combats identiques, les compétiteurs habillés en rouge gagnent 13% de plus que ceux habillés en bleu, les joueurs vêtus de noir sont plus souvent sanctionnés, ...)

Dans les écuries : on fait séjourner les chevaux dans des box de couleur rouge avant les courses et de couleur vert après afin de les calmer.

Le coach de l'équipe de football américain de l'Université de Chicago utilise ce même principe pour ses joueurs. Des vestiaires bleu pour les périodes de repos et rouge affectés aux cours de préparations psychologiques d'avant match)

Le coach Hawaïen a quant à lui peint les vestiaires « visiteurs » en rose 😊 On se demande bien pourquoi ?

Les couleurs froides apaisent, elles stimulent donc le système nerveux parasympathique, réduisent la pression artérielle, le pouls et le rythme respiratoire.

Les teintes lavées et claires sont les plus relaxantes, favorisant les tâches cognitives ou motrices fines.

Des couleurs comme rose, tilleul, sarcelle, pêche, bleu, ... réduisent le rythme cardiaque, la pression sanguine, les pulsations, l'agressivité sape l'énergie mais augmente la créativité et l'intuition.

**Exercice : recherchez de la documentation sur le rose « Baker Miller » vous allez être étonné(e)s ...**

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : [www.rcic-formations.com](http://www.rcic-formations.com)

**MODULE 3- ANALYSE COULEURS 3.0**

Les couleurs ont également une incidence spectaculaire sur la mémoire. Celles-ci améliorent l'apprentissage de 55 à 78 %.

Elles augmentent la compréhension de 73 %.

Les couleurs chaudes permettent entre-autres d'accroître la productivité et le plaisir de travailler.

Il a été également démontré que certains sons peuvent être associés à des couleurs puis traitées ensemble de façon intégrée par le cerveau.

**Remarque** : La synopsie est la capacité d'associer une couleur à un son.

Selon une étude, 95 % des sondés associent :

- les couleurs claires et chaudes à des musiques rapides
- les couleurs désaturées et sombres à des musiques tristes et romantiques.

Mais aussi, on privilégiera des couleurs sombres dans des endroits bruyants (sons aigus → haute fréquence), des couleurs claires pour lutter contre les nuisances des sons graves ou infrasons ( → basse fréquence)

Les couleurs modifient aussi notre perception du goût.

Le rose est associé au sucre, le vert au salé, l'orange au poivré et le jaune à l'acidulé. Mangez un yaourt de couleur rose à l'ananas, vous aurez l'impression de déguster un excellent yaourt ... aux fraises.

De même que, plus un rouge est foncé, plus on a l'impression que l'aliment est épicé (ketchup), plus une couleur est saturée, plus on a l'impression que le goût est prononcé (sirop)

Lors d'un régime, mesdames, il vaut mieux choisir une vaisselle de la couleur la plus éloignée du plat préparé !!!

Inconsciemment, l'œil est sans contexte plus influent que le palais au niveau de notre perception cognitive.

Vous pourriez confondre poisson et viande si vous mangiez à l'aveugle comme au sein du restaurant parisien très connu « Dans le noir ».

L'odorat est identiquement influencé par la couleur. Plus un produit est coloré, plus il est perçu comme odorant, plus un produit est clair, plus il est associé à une odeur légère, plus il est foncé, plus il est associé à une odeur forte.

Les couleurs influent nos achats grâce au packaging, à la couleur du produit lui-même mais pareillement en ce qui concerne la couleur de l'étiquette.

C'est le cas pour les produits lessives, vaisselles, alimentaire, ... et vêtements.

Si l'extérieure d'une boutique est de couleur rouge, les personnes sont prêtes à dépenser 45 % de plus que si la façade est bleue. Par contre, avantage aux ambiances froides à l'intérieur d'un point de vente. (Exemple : Auchan, carrefour)

L'utilisation de couleurs presque fluorescentes incite à augmenter nos achats impulsifs.

92 % des personnes estiment que les couleurs jouent un rôle essentiel dans leur décision d'achat.

84 % estiment que la couleur arrive en tête de leurs critères d'achat.

6 % pensent que le toucher à de l'importance.

Au moins deux personnes sur 3 se fient avant tout à la couleur pour juger un produit.

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : [www.rcic-formations.com](http://www.rcic-formations.com)

**MODULE 3- ANALYSE COULEURS 3.0**

## **Le Bleu :**

- Couleur créative par excellence, notre cerveau s'évade avec le bleu
- Donne une sensation de plénitude et d'harmonie avec l'environnement qui nous entoure
- Représente le sexe chez les Indous (Krishna a la peau bleue)
- Provoque une sensation de légèreté, de tranquillité
- Sensation d'harmonie entre le corps et soi-même
- Donne de la confiance, un sentiment de liberté et de créativité. On se sent rebelle ... mais un gentil rebelle.
- Calmant, relaxant
- Antistress
- Encourage le sommeil reposant et la relaxation
- Encourage l'honnêteté, stabilité, fidélité, fiabilité
- Favorise la communication (Turquoise)
- Soulage les infections, les maux de tête, l'asthme
- Aide à se détacher de son environnement et de ses problèmes
- Vision plus claire
- Apporte des perspectives d'avenir
- Recommandée aux personnes fortes (foncé) mais déconseillée à ceux ou celles qui se sentent trop maigres
- Bloque la sécrétion de mélatonine

## **Trop c'est trop :**

- Peut donner le blues. A éviter chez les personnes dépressives
- Sentiment d'isolement émotionnel et de déconnection par rapport à son environnement
- Timidité
- Difficulté d'expression sur ses sentiments
- Attitude trop conservatrice, opposée aux changements, méfiance en ce qui concerne la modernité et les nouveautés.

## **Le Rouge : (ondes les plus puissantes du cercle chromatique)**

- Couleur puissante – Chargé en énergie
- Peut effrayer parce qu'inconsciemment on sent ses effets activants puissants et ses effets qui, mal maîtrisés pourraient s'avérer préjudiciables
- Activante, énergisante, revitalisante
- Stimule les échanges
- Aphrodisiaque (comme le mauve- voir Introduction)
- Excite et donne des envies
- Rend amoureux, éveille les désirs et prolonge la flamme
- Donne de la force et de la détermination
- Pousse à la franchise, rend plus confiant
- Favorise le courage, l'esprit d'entreprise, la persévérance, la rapidité, la vigilance, ...
- N'est pas une bonne couleur pour les prises de décision qui nécessitent réflexion
- Permet de rester concentré
- Attire les regards

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : [www.rcic-formations.com](http://www.rcic-formations.com)

**MODULE 3- ANALYSE COULEURS 3.0**

- Apporte : dynamisme, positivité, enjouement, persuasion
- Aide à vaincre la timidité et à aller de l'avant
- Soulage la dépression
- Accélère la circulation sanguine
- Accélère la guérison des infections et des blessures
- En petite quantité, il favorise l'ancrage.
- Augmente les pulsations cardiaques d'où le pouls est plus rapide
- Augmente la tension artérielle
- Augmente la réponse électrodermale
- Influence les battements des paupières (plus fréquents)
- Diminue des ondes alpha lors d'un électroencéphalogramme
- Augmente l'activité bioélectrique dans le corps de 5.8 %
- Augmente la force musculaire de 13.5 %
- Augmente l'activité dans le cortex frontal droit (région associée à l'activité émotionnelle) → Emotions liées au comportement d'évitement
- Augmente l'agressivité
- Permet une meilleure attention aux détails
- Favorise l'encodage et la mémoire à court terme.
- Diminue la capacité de raisonnement
- Garde en éveil le cerveau reptilien
- Permet une meilleure concentration mais si vous devez produire un effort de raisonnement intellectuel ... fuyez le rouge !!!

#### **Trop c'est trop ...**

- Risque d'agitation, d'agressivité, de violence
- Colère
- Comportement cherchant à attirer l'attention et à un besoin de dominer les événements sociaux
- Perturbe le sommeil

#### **Le Rose :**

- Aide à penser que la vie est belle
- Ondes anti-déprime
- Activante pour les personnes équilibrées
- Apaise en outre les affections cardiaques
- Donne de l'espoir
- Met de bonne humeur
- Combat le stress
- Très positif dans les milieux hyper-stressés
- Relaxe les muscles
- Stimule l'énergie, la motivation et l'activité
- Diminue la colère et les émotions véhiculées par les situations difficiles
- Encourage l'adoption d'une approche plus douce et plus compréhensible
- Permet la décontraction
- Favorise la patience, la gentillesse, la considération et les besoin de nous entendre avec nos semblables

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : [www.rcic-formations.com](http://www.rcic-formations.com)

**MODULE 3- ANALYSE COULEURS 3.0**

### **Trop c'est trop :**

- Hypersensibilité
- Sentiment d'être une victime

### **Le Vert :**

- Ressource
- Rassurance, apaise en faisant baisser la pression sanguine
- Couleur équilibrée anti-stress qui crée du confort
- Apporte de la sérénité et revitalise l'organisme
- Inspire confiance
- Incite à s'ouvrir et à communiquer
- Équilibrant, relaxant.
- Élimine l'énergie usée de l'aura
- Détoxifie le foie
- Aide à accepter d'avantage les autres, améliore les relations
- Couleur de l'amour inconditionnel
- Permet la compassion envers nous-même en diminuant la pression que nous nous imposons
- Régénère le corps et l'esprit
- Ralenti le rythme cardiaque
- Augmente notre résistance aux tensions
- Favorise une respiration lente et profonde
- Apaisement de nos ondes cérébrales qui se mettent en ondes alpha
- Rend généreux, empathique
- Encourage la croissance (affaires)
- Attire l'abondance
- Induit la capacité d'être reconnaissant pour ce que l'on possède
- Bloque la sécrétion de mélatonine

### **Trop c'est trop :**

- Induit possessivité, jalousie et désir de contrôler la vie des autres
- Suscite l'envie, le matérialisme, l'intérêt pour ce que l'argent peut offrir et l'amertume à propos du passé
- Engendrer un désir trop fort d'harmonie qui entraîne l'abstention de position de peur de perturber les autres
- Indécision, passivité excessive

### **Le Noir : (aucune énergie lumineuse ne s'en échappe)**

- Vertus de rigueur et d'humilité
- Impose le respect
- Ne ressource pas
- Sert à s'effacer ou camoufler
- Aide à voir les possibilités inhérentes dans de nouvelles situations et à les exploiter au maximum

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : [www.rcic-formations.com](http://www.rcic-formations.com)

**MODULE 3- ANALYSE COULEURS 3.0**

### **Trop c'est trop :**

- Engendre la dépression, le désespoir, le nihilisme (méfiance, incrédibilité) et l'envie d'abuser le son pouvoir
- Sensation de tristesse et d'enfermement.

### **Le gris :**

- Effets activants ou relaxants très faibles
- C'est la couleur la plus neutre, qui a certainement ne moins d'effet
- Couleur passe-partout
- Ne provoque aucune émotion, ni positive, ni négative

### **Le Blanc : (a le pouvoir de réfléchir la lumière comme nulle autre couleur)**

- Ni activante, ni relaxante
- Fait propre
- Utile pour la guérison quel que soit l'état
- Encourage à trouver des idées inédites
- Bénéfique, humanitaire et sage

### **Trop c'est trop :**

- Incapacité d'accepter les compromis
- Perfectionnisme

### **Le Violet :**

- Couleur des maîtres de l'hypnose
- Permet de réfléchir sereinement et de partir en voyage dans son inconscient (plus de bleu)
- Apporte de la concentration (plus de rouge)
- Lève les angoisses. Nous éloigne des soucis quotidiens (plus de bleu)
- C'est La couleur qui éveille le plus le désir (plus de rouge)
- Donne de l'intuition
- Inspire le respect
- Favorise le sommeil reposant (plus de bleu et plus foncé)
- Purifie l'énergie physique et mentale (plus de rouge)
- Soigne les troubles auditifs, les infections bactériennes et virales (plus de rouge)
- Atténue les affections du cuir chevelu (plus de bleu)
- Purifie le sang (plus de rouge)
- Favorise la compassion, l'humanité et l'empathie (plus de bleu)
- Permet d'avoir un point de vue détaché, éclairé et spirituel
- Stimule le talent artistique et créatif (plus de rouge)
- Ralenti les battements cardiaques (plus de bleu)
- Calme les ondes cérébrales (plus de bleu)

### **Trop c'est trop :**

- Coupe l'appétit
- Peut effrayer en Asie
- Induction d'un sentiment de supériorité moral et spirituel
- Incapacité de s'intéresser aux problèmes purement humains

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : [www.rcic-formations.com](http://www.rcic-formations.com)

**MODULE 3- ANALYSE COULEURS 3.0**

- Attitude hautaine et impassible
- Perfectionnisme
- Tendance à juger les autres

### **L'Indigo :**

- Accroît l'intuition et l'instinct
- Agit en tant que sédatif
- Purifie le sang
- Atténue la douleur physique
- Arrête le saignement nasal
- Soulage la tension musculaire
- Encourage l'intériorisation et l'acquisition d'un sentiment accru de qui nous sommes réellement
- Rend plus objectif
- Augmente la capacité d'analyse
- Apporte une certaine clarté mentale
- Permet de prendre de la distance face à certains problèmes
- Aide à prendre de décisions

### **Trop c'est trop :**

- Aboutit à l'isolement émotionnel et mental
- Induit un sentiment d'arrogance spirituelle
- Suscite des peurs infondées, des illusions
- Tendance à l'idéalisation de certaines personnes
- Intensifie les émotions

### **Le Turquoise :**

- Couleur positive
- Chaude et froide en même temps
- Contribue à calmer les tourments
- Aide à lutter contre la dépression
- Fait propre
- Stimule le système immunitaire
- Diminue les états inflammatoires
- Favorise un sentiment de calme
- Aide à mieux communiquer avec les autres
- Stimule la créativité
- Diminue l'impact de l'énergie des autres
- Régule la sécrétion de mélatonine

### **Trop c'est trop :**

- Suscite une inquiétude exagérée quant à la liberté, à l'individualité et au risque de blesser les sentiments d'autrui

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : [www.rcic-formations.com](http://www.rcic-formations.com)

**MODULE 3- ANALYSE COULEURS 3.0**

### **Le Jaune :**

- Recharge les batteries, énergisant, stimulant
- Apporte joie et bonne humeur
- Couleur tonique et chaude mais non excitante
- Adaptée aux personnes sujettes à la déprime – Booste l'optimisme
- Lutte contre la mélancolie
- Facilite les échanges et la communication
- Eveille l'appétit
- Aide à se ressourcer
- Stimule le psychisme et le mental
- Aide à la concentration
- Peut soigner des problèmes dermiques
- Détoxifie et nettoie
- Apaise les états arthritiques et rhumatismaux
- Induit clarté de pensée, vivacité, conscience et prouesse intellectuelle
- Apporte de la rationalité
- Augmente la vigilance
- Aide à l'assimilation de nouvelles idées
- Encourage la vivacité mentale, la perspective détachée, le rappel positif des souvenirs.

### **Trop c'est trop :**

- Engendre une pensée désordonnée
- Distraction et agitation
- Difficulté de concentration
- Risque de discorde sociale et de disputes car il induit sarcasme, exagération, critique et tendance à devenir narquois ou menteur
- Peut avoir un impact négatif sur le système digestif : Nausées

### **L'Orange :**

- Rassure et suscite l'attention sans agressivité
- Donne envie de s'exprimer, de formuler son avis, mais en même temps d'écouter celui des autres
- Couleur de la communication, sociable, elle aide à resserrer les liens avec les autres
- Stimule le cœur et la confiance
- Ouvre l'appétit et réduit les troubles digestifs
- Encourage, revitalise
- Stimule le système immunitaire
- Aide à gérer des incidents traumatisants
- Anti déprimeur – combat la dépression et la tristesse
- Rétablit l'équilibre nerveux tout en douceur (dans ses tonalités les plus pâles)
- Favorise le sentiment de bien-être et d'enthousiasme
- Génère la bonne humeur, la relaxation, la bienveillance, la générosité, l'expansivité, l'entrain, la joie.
- Couleur de la créativité, elle stimule l'imagination.

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : [www.rcic-formations.com](http://www.rcic-formations.com)

**MODULE 3- ANALYSE COULEURS 3.0**



### **Trop c'est trop :**

- Peut engendrer des dépenses émotionnelles et le refus de la solitude
- Risque de trop d'indulgence
- Evitement des responsabilités
- Paresse et superficialité

### **Le Brun, Le marron et le Beige :**

- Couleurs chaleureuses et apaisantes
- Vertus réconfortantes et sécurisantes
- Ouvre l'appétit et donne envie de cuisiner
- Donne l'envie de ne pas avoir envie. De ne rien changer
- Le Brun fonce les peaux claires et éclaircit les peaux foncées

**Il y a de plus en plus de recherches scientifiques qui prouvent l'effet de la couleur sur notre comportement et sur nos émotions, ce qui est pour nous ... Génial.**

### **Note pour les enseignants :**

**Différentes méthodes permettent aux praticiens aguerris de « guérir » ou plutôt apaiser des maux par l'utilisation de la couleur.**

**Entre autres :**

- \* Guérison par la couleur avec des cristaux
- \* Guérison par la couleur avec les éléments
- \* Visualisation des cartes colorées
- \* Méditations sur la couleur
- \* Guérison par contact avec la couleur
- \* Utilisation de lumière colorée
- \* Guérison par la couleur avec le feu ,...



Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : [www.rcic-formations.com](http://www.rcic-formations.com)

**MODULE 3- ANALYSE COULEURS 3.0**

## Exercice : Je porte du ... quand je veux ...

**Bleu \***

- \* Accroît la confiance
- \* Aide à accepter le changement
- \* Aide à être affectueux, gentil
- \* Aide à exprimer ses idées et à écouter celles des autres

**Vert \***

- \* Aide à l'ancrage
- \* Apaise et repose
- \* Apporte énormément d'énergie
- Attire les gens mais ne fait pas de vous le centre
- \* d'attention

**Jaune \***

- \* Clarifie les pensées
- \* Crée l'harmonie autour de soi
- \* Crée une sensation de calme
- \* Désamorce les situations difficiles
- \* Donne le courage d'avancer
- \* Donne le courage d'être soi-même
- \* Evite la colère

**Orange \***

- \* Faire respecter son individualité
- \* Favorise la communication
- \* Génère un amour inconditionnel
- \* Permet de mettre de l'ordre dans sa vie
- \* Permet un équilibre

**Rose \***

- \* Remonte le moral
- \* Rend maître de sa vie
- \* Stimule l'optimisme et la créativité

**Rouge \***

/23

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : [www.rcic-formations.com](http://www.rcic-formations.com)

**MODULE 3- ANALYSE COULEURS 3.0**

## Correction :

Accroît la confiance	Rouge
Aide à accepter le changement	Orange
Aide à être affectueux, gentil	Rose
Aide à exprimer ses idées et à écouter celles des autres	Bleu
Aide à l'ancrage	Rouge
Apaise et repose	Vert/ Bleu
Apporte énormément d'énergie	Rouge
Attire les gens mais ne fait pas de vous le centre d'attention	Orange
Clarifie les pensées	Jaune
Crée l'harmonie autour de soi	Vert
Crée une sensation de calme	Vert
Désamorce les situations difficiles	Rose
Donne le courage d'avancer	Vert
Donne le courage d'être soi-même	Orange
Évite la colère	Rose
Faire respecter son individualité	Orange
Favorise la communication	Bleu
Génère un amour inconditionnel	Rose
Permet de mettre de l'ordre dans sa vie	Jaune
Permet un équilibre	Vert
Remonte le moral	Rouge
Rend maître de sa vie	Orange
Stimule l'optimisme et la créativité	Orange

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : [www.rcic-formations.com](http://www.rcic-formations.com)

**MODULE 3- ANALYSE COULEURS 3.0**