Jean-Pierre Couwenbergh

Chromothérapie et luminothérapie

Se soigner par les couleurs et la lumière

© Groupe Eyrolles, 2005,
ISBN 2-7081-3555-4

EYROLLES

Jean-Pierre Couwenbergh

Chromothérapie et luminothérapie

Se soigner par

les couleurs et la lumière

© Groupe Eyrolles, 2005,

ISBN 2-7081-3555-4

La Couleur - Pratique 2 30/01/05 10:44 Page 9

Chapitre 1

La couleur

et la lumière au service

du bien-être

atique

olles Pr

© Eyr

La Couleur - Pratique 2 30/01/05 10:44 Page 11

La recherche du bien-être

Se sentir bien dans sa tête et dans son corps est essentiel. Notre forme, notre bonheur de vivre dépendent de conditions intérieures et extérieures.

Notre façon de vivre, d'organiser notre vie, notre habitation, tout cela a une influence sur notre psychisme et participe à notre bien-être et à notre joie de vivre au quotidien.

La notion de bien-être s'est considérablement élargie de nos jours. Il ne s'agit plus d'un état passager ou provisoire. On veut être bien en permanence quel que soit l'endroit ou le moment de la journée. Bref, chacun veut rester ZEN partout et toujours.

La couleur et la lumière ont bien sûr leur rôle à jouer dans cette quête car elles sont omniprésentes dans notre environnement et agissent autant sur notre mental, notre physique, nos émotions que notre être spirituel.

atique

olles Pr

© Eyr

Chromothérapie et luminothérapie

La couleur au quotidien

La première chose qui nous vient à l'esprit lorsqu'on songe aux couleurs est son aspect esthétique : une couleur est belle ou ne l'est pas. Mais les choses ne s'arrêtent pas là. Les couleurs et leurs combinaisons exercent une influence physiologique et psychologique sur chacun de nous. L'effet physiologique peut, par exemple, se traduire par une série de phénomènes comme l'excitation de notre système nerveux (rythme respiratoire, pouls et tension). L'effet psychologique porte, quant à lui, principalement sur le sentiment (éveil de l'agressivité, agitation, nervosité, tranquillité, joie...) que peut procurer la couleur ou sur certaines sensations (chaud/froid, petit/grand…). Chaque couleur a ainsi son propre caractère, lequel varie en fonction des combinaisons, des nuances, de l'espace et de la luminosité.

Ainsi, le rouge orangé, par exemple, rend les gens agités et nerveux. Cette couleur augmente la pression artérielle et accélère la respiration. Le bleu, par contre, a un effet apaisant. La pression artérielle diminue, tandis que le pouls et la respiration ralentissent 1.

Petit ou grand ?

Chacun de nous a certainement déjà fait l'expérience d'être dans une grande pièce, alors que ses dimensions sont petites, ou d'être dans une petite pièce alors que ses dimensions sont plus importantes. Cela revient à dire que certaines couleurs « agrandissent » une pièce et d'autres la

« rapetissent ». La cause de cet effet visuel d'éloignement/rapprochement réside dans le fait que l'œil humain ne peut capter toutes les longueurs d'onde de la lumière en un même endroit. Plus la longueur d'onde est grande (couleurs chaudes), plus l'environnement semble proche. Plus la longueur d'onde est courte (couleurs froides), plus tout semble éloigné 2.

C'est ainsi que les couleurs peuvent faire paraître une pièce plus petite ou plus grande. Des cloisons et des murs peints en jaune clair donneront l'impression visuelle d'une pièce plus grande. Un plafond peint en bleu clair paraîtra plus haut. Un bureau jaune-orange peut donner une impression de chaleur, mais semblera plus petit à l'observateur.

atique

atique

olles Pr

olles Pr

12

© Eyr

© Eyr

1. La couleur et la lumière au service du bien-être Chaud ou froid ?

Malgré l'existence d'une température identique, certaines pièces nous paraissent plus chaudes que d'autres. Leur seule différence, la couleur.

Cette « chaleur » des couleurs n'est pas seulement une question de sensation. Plusieurs études ont en effet démontré qu'il existait bel et bien un lien entre certaines couleurs et l'activité métabolique (réactions cutanées, pression artérielle et pouls) 3. Les couleurs froides ont un effet calmant, apaisant, tandis que les couleurs chaudes sont stimulantes.

D'autre part, les couleurs plus foncées et profondes donnent l'impression d'un cadre restreint et étriqué (effet déprimant), tandis que l'illusion d'espace et de calme, produite par des couleurs plus claires, engendre une stimulation psychologique. Dans certains cas, un mélange de couleurs est recommandé, dans la mesure où une couleur uniforme n'offre pas suffisamment de diversité. Il s'agit en fait d'atteindre un équilibre entre le nombre et l'intensité des couleurs.

Lorsque l'on s'intéresse aux effets psychologiques des couleurs, il est important de savoir que toutes les sociétés n'ont pas la même perception de ces effets sur nos émotions. Ce que nous tenons pour une observation

« objective » à propos d’une couleur n’est parfois que le reflet de notre appartenance à un groupe culturel qui attribue des propriétés à cette couleur depuis nombre de générations4. Il est donc important de prendre également en compte la valeur symbolique des couleurs qui influence souvent à notre insu notre perception et nos émotions face aux couleurs. Le cas le plus typique est certainement le noir et le blanc. En Occident, on considère le noir comme une couleur sérieuse, dramatique et même parfois triste. En décoration on met les gens en garde contre ses effets potentiel-lement déprimants. C’est la couleur traditionnelle du deuil. Le blanc, au contraire, est associé à la pureté, à la paix et à l’optimisme. Pour toutes ces raisons, c’est la couleur traditionnelle des robes de mariées. Il ne viendrait à personne l’idée d’assister à un enterrement vêtu de blanc, ni à une mariée de porter une robe noire. Pourtant, dans certains pays d’Orient, le blanc, et non le noir, est la couleur du deuil. Ces différents comportements vis-à-vis de la couleur ne sont pas issus de la « nature » même des couleurs, ils sont issus de la tradition et constituent une dimension culturelle des couleurs.

atique

atique

olles Pr

olles Pr

13

© Eyr

© Eyr

Chromothérapie et luminothérapie

Dimension symbolique des couleurs

À force d’être inondé de plus en plus par des stimuli colorés, on en arrive souvent à ne plus voir les couleurs ou à ne plus les prendre vraiment au sérieux. Les couleurs sont cependant tout sauf anodines. Elles véhiculent des sens cachés, des codes, des tabous, des préjugés auxquels nous obéissons sans le savoir et qui pèsent sur notre vie quotidienne et nos comportements 5.

La dimension symbolique des couleurs confère aux couleurs des pouvoirs d’influence liés principalement à des considérations culturelles (traditions, religions...). Elle est de ce fait beaucoup plus subjective que la dimension psychologique. Ainsi une même couleur aura, d’une culture à l’autre, une signification totalement différente voire contraire.

Si les couleurs sont multiples, il y a cependant plusieurs couleurs de base, qui sont et resteront sans doute encore pour plusieurs décennies, les plus chargées en contenu symbolique 6.

Les couleurs achromatiques

Le noir est l’absence de couleur et le blanc est la somme de toutes les couleurs. Le noir et le blanc, c’est l’opposition absolue. Symboliquement, ces deux couleurs ont de tout temps été attribuées aux énergies opposées qui s’affrontent et se complètent au sein de notre univers. La tradition chinoise représentait cette dualité par le symbole du Inn et du Yang.

atique

atique

olles Pr

olles Pr

© Eyr

© Eyr

1. La couleur et la lumière au service du bien-être Le noir

Le noir est associé depuis toujours à la tristesse, au chagrin et à la mort.

Dans certaines régions méridionales, les veuves portaient des habits noirs jusqu'à leur décès et elles ne pouvaient se remarier sous peine d'être rejetées du clan familial.

Le noir n'est cependant pas partout la couleur du deuil. Ainsi en Asie, si le noir est également associé à la mort et à l'au-delà, le deuil se porte en blanc.

Tout simplement parce que le défunt se transforme en un corps de lumière, un corps glorieux qui s'élève vers l'innocence et l'immaculé.

Au-delà du deuil, le noir devient aussi tenue de gala. C'est la haute société anglaise qui lance le noir avec le smoking, repris ensuite pour les redingotes.

Les dandys des années 1820, qui recherchaient dans le noir un air d'élégance et de distinction, seront copiés ensuite par les gentlemen : le noir deviendra alors la couleur de la classe dominante. Ce n'est pas la première fois dans l'histoire occidentale que le noir s'associe au pouvoir. En effet, à la fin du Moyen Âge et plus précisément sous le règne de Philippe Le Bon le noir prend progressivement les faveurs des puissants. Plus tard au XVIe siècle, la Réforme déclare la guerre aux tons vifs et professe une éthique de l'austère et du sombre (qui nous influence encore un peu aujourd'hui). Les grands réformateurs se font prendre le portrait vêtus de la couleur humble du pécheur. Le noir devient alors une couleur à la mode non seulement chez les ecclésiastiques, mais également chez les juges et les dirigeants.

Dans le langage courant, le noir est souvent lié à la malveillance (noirs desseins, âme noire, bête noire, mouton noir, marché noir…) et au pessimisme (idées noires, broyer du noir, humeur noire…). Mais il garde de nos jours également des connotations positives. Il représente la richesse et le raffinement. Il suffit de songer aux tenues de cérémonie et aux multiples

objets de luxe.

Le blanc

C’est la couleur de la pureté et donc de la virginité (la mariée est vêtue de blanc) et de l’innocence (l’enfant baptisé est vêtu de blanc). Les religieuses novices sont habillées de blanc, de même que le pape.

atique

atique

olles Pr

olles Pr

15

© Eyr

© Eyr

Chromothérapie et luminothérapie

Le blanc est aussi la couleur de la paix. Dès le XIVe siècle on brandissait un drapeau blanc pour demander l’arrêt des hostilités.

Le blanc engendre souvent une réelle obsession. C’est particulièrement le cas dans les publicités pour les lessives : il faut désormais que le linge soit plus blanc que blanc.

Le blanc n’a cependant pas toujours une connotation positive. Il est en effet aussi associé au froid glacial, à l’image des hauts sommets glacés et désertiques où la vie n’a plus cours. Les légendes populaires y logent des monstres et des spectres. La blancheur de la peau traduit aussi la maladie, voire un signe d’une mort prochaine.

Dans le langage courant, le blanc est aussi associé à l’absence ou au manque.

On parle ainsi d’une page blanche, sans texte, d’une voix blanche, sans timbre, d’une nuit blanche, sans sommeil, d’une balle à blanc, sans poudre, et encore d’un chèque en blanc, sans montant.

Les couleurs primaires

Le rouge, le jaune et le bleu sont les trois couleurs dites « primaires » car elles ne peuvent pas s’obtenir par le mélange d’autres couleurs.

Le rouge : « le feu et le sang »

Le rouge est la couleur du Feu et du Sang. C’est la couleur de l’énergie primitive, de la passion et de la force. Elle représentait dans la mythologie Greco-romaine la couleur de Mars (Arès), le dieu de la guerre.

Pour la religion chrétienne le rouge a toujours eu une forte signification symbolique. Le rouge feu c’est l’Esprit saint de la Pentecôte (on parle des flammes de la Pentecôte) mais c’est aussi la mort, l’enfer et les flammes de Satan. Le rouge sang, c’est celui versé par le Christ, mais c’est aussi la chair souillée, les crimes (de sang), le péché et les impuretés des tabous bibliques.

Le rouge est ainsi ambivalent. Il est à la fois symbole de vie et de mort.

Le rouge est aussi le signe du pouvoir. À Rome, les généraux, les praticiens et les empereurs étaient vêtus de rouge. De même à Constantinople le rouge était réservé aux empereurs, et il était interdit de vendre ou d’acheter des tissus de couleur pourpre. Pour l’Église, le rouge est la couleur des cardinaux et pour la justice c’est la couleur des juges.

atique

atique

olles Pr

olles Pr

© Eyr

© Eyr

1. La couleur et la lumière au service du bien-être Le rouge c’est aussi la couleur de l’interdit. Les feux de circulation et les panneaux d’arrêt sont rouges. Les avertissements que l’on trouve sur les boîtes de médicaments ou les produits dangereux sont imprimés en rouge.

D’autres symboles courants utilisent aussi le rouge, on a ainsi : le téléphone rouge, l’alerte rouge, le carton rouge, la Croix-Rouge. Il en est de même d’expressions comme « rouge de colère » ou « voir rouge ». Tous ces symboles ont la même origine : le feu et le sang.

Le jaune : « le soleil et l’or »

Le jaune est la couleur du soleil, de la lumière et de l’or. C’est le symbole de la jeunesse et de la force. Il est aussi associé à l’intelligence et au verbe. En Grèce, on disait d’un bon orateur qu’il a une « bouche d’or ». L’expression actuelle « la parole est d’or » a donc survécu depuis cette époque.

À travers les âges et les cultures, le jaune a tour à tour été associé aux Empereurs en Chine, aux divinités solaires chez les Incas et les Aztèques, au dieu Râ en Égypte, à la renaissance printanière du temps de Pâques, à la philosophie bouddhiste, et à bien d’autres images encore.

Comme le rouge, le jaune a aussi un aspect négatif, selon l’usage et les circonstances. Il désigne le traître aussi bien que le « cocu ». Il est aussi associé à la maladie, c’est le pavillon jaune qui signale la quarantaine sur les navires. Il exprime également la gêne ou le dépit avec l’expression « rire jaune ».

Le jaune est aussi la couleur de l’intolérance. Ainsi, à partir du XIIIe siècle, les conciles se prononcent contre le mariage entre chrétiens et juifs et demandent à ce que ces derniers portent un signe distinctif. Au début, celui-ci est une rouelle, ou bien une figure comme les tables de la Loi, ou encore une

étoile qui évoque l'Orient. Plus tard, en instituant le port de l'étoile jaune pour les juifs, les nazis ne feront que puiser dans l'éventail des symboles médiévaux.

De nos jours, le jaune est aussi présent dans la vie quotidienne. On l'utilise pour signaler un danger potentiel ou une interdiction dans le domaine de la circulation routière. Dans les sports, le « carton jaune » est utilisé pour donner un avertissement à un joueur de football, alors qu'en cyclisme, le

« maillot jaune » est le signe du vainqueur du Tour de France.

Le jaune est ainsi une des couleurs les plus ambivalentes.

atique

atique

olles Pr

olles Pr

17

© Eyr

© Eyr

Chromothérapie et luminothérapie

Le bleu : azur et légèreté

Le bleu évoque les grands espaces calmes et sereins ainsi que la légèreté de l'air. Il symbolise la paix et la sagesse divine. Il est associé à la divinité dans toutes les mythologies : à Amon-Râ, dieu du soleil levant dans l'ancienne égypte ; en Grèce à Jupiter, père des dieux et des hommes, et à Junon, incarnation de la féminité féconde et épanouie ; en Inde, à Vishnou le justicier.

En Chine, il symbolise le Tao, la Voie sacrée, le principe insondable des êtres.

Pour les premiers chrétiens il symbolisait Dieu le Père.

Au Moyen Âge, le lapis-lazuli, pigment bleu de haute valeur, employé dans toutes les peintures sacrées et pour les enluminures des manuscrits, était tellement précieux qu'il coûtait aussi cher que l'or. C'est sans doute la raison pour laquelle le bleu fut longtemps réservé aux représentations du manteau de la Vierge.

En héraldique (étude des armoiries), le bleu azur est le signe de la justice, de l'humilité, de la fidélité, de la chasteté et de la loyauté.

Le bleu est depuis fort longtemps la couleur préférée des Occidentaux. Il faut dire que c'est une couleur consensuelle, tant pour les personnes physiques comme pour les personnes morales. Ainsi les organismes inter-nationaux comme l'ONU, l'Unesco, le Conseil de l'Europe, l'Union européenne, ont tous choisi un emblème bleu. C'est une couleur qui ne fait pas de vague, ne choque pas et emporte l'adhésion de tous.

Les couleurs secondaires

Le vert = bleu + jaune

Le vert est la couleur dominante des végétaux. Il est doué d'un pouvoir de régénération, car il capte l'énergie solaire et la transforme en énergie vitale.

Le vert comme symbole de liberté, de jeunesse et de santé est assez récent car pour un Européen de l'Antiquité, du Moyen Âge et même de la Renaissance, le vert n'avait rien à voir avec la nature. Cette dernière était en effet surtout définie par les quatre éléments : le feu, l'air, l'eau, la terre.

Pour le christianisme le vert représente la régénération de l'âme, la charité et la sagesse. Les vêtements liturgiques de la messe sont verts pour certaines fêtes.

atique

atique

olles Pr

olles Pr

18

© Eyr

© Eyr

1. La couleur et la lumière au service du bien-être Pour l'islam, le vert est la couleur du salut, d'où le drapeau vert car le manteau du prophète Mahomet était vert. De même au paradis musulman les saints sont vêtus de vert comme le prophète car ils ont la connaissance.

À l'heure actuelle, le vert est mis à toutes les sauces : se mettre au vert, espaces verts, numéros verts, classes vertes, parti Vert. Notre société n'a d'yeux que pour le vert. Il faut cependant se méfier car le vert représente aussi tout ce qui bouge, change, varie. Le vert est en effet la couleur du hasard, du jeu, du destin, du sort, de la chance ou de la malchance.

L'orange = rouge + jaune

À mi-chemin entre le rouge et le jaune, l'orange est une couleur ambivalente qui symbolise d'un côté l'esprit et la raison et de l'autre le plaisir et le désir.

L'orange devient ainsi le signe de l'attachement à la révélation de l'amour divin, c'est la couleur des moines bouddhistes en Extrême-Orient ou de la croix des chevaliers du Saint Esprit. Mais c'est également la couleur des épicuriens. Il s'associe au plaisir de la table, du corps et de toutes les sensations fortes.

La couleur orange est aussi associée à l'automne et à ses feuillages colorés.

Elle évoque surtout son lien avec l'agrume qui lui a donné son nom et

symbolise ainsi la santé et la vitalité. Dans ses nuances plus foncées (ocre, rouille, brun…) elle se rattache à la terre et évoque le confort et la sécurité.

La couleur orange n'a pas de connotations symboliques aussi fortes que ses voisins, le jaune et le rouge, c'est la raison pour laquelle il n'existe pratiquement pas d'expressions qui mettent l'orangé en vedette comme il en existe pour d'autres couleurs.

L'orange occupe cependant une place importante dans le domaine de la sécurité. C'est une couleur voyante par excellence, d'où son usage dans la fabrication de matériel de survie comme les gilets et les vestes de sauvetage, les bouées et les canots pneumatiques.

atique

atique

olles Pr

olles Pr

19

© Eyr

© Eyr

Chromothérapie et luminothérapie

Le violet = rouge + bleu

Né de l'union du rouge et du bleu, le violet est, comme les autres couleurs secondaires, caractérisé par une double personnalité. D'une part il suggère le mystère, la richesse et la délicatesse, et d'autre part le malaise, le trouble ou la provocation.

Le violet est la couleur du secret, elle marque le passage de la vie à la mort.

Ainsi dans la chrétienté , il est associé au mystère de la Passion du Christ.

C’est aussi la couleur de deuil des rois de France et la couleur des draps posés sur le cercueil lors des cérémonies mortuaires. C’est aussi la couleur des veuves, des évêques et des martyrs.

Le violet est aussi la couleur de l’obéissance et de la soumission. Ainsi la bague de l’évêque que baisent ses ouailles est une améthyste. Il s’agit d’une pierre précieuse de couleur violette qui symbolise la sagesse et l’humilité.

D’autre part, pour rendre les enfants obéissants, on attachait autrefois à leur cou une pierre violette.

Pendant les années soixante, le violet devint extrêmement populaire. Non conventionnel et provocant, il fut adopté par toute une génération de jeunes gens en quête de liberté.

Dimension psychologique des couleurs

La psychologie des couleurs ne s'intéresse pas uniquement au rapport de l'individu à la couleur, elle reconnaît également la nécessité de considérer l'individu dans son environnement. Si les premières tentatives de théorisation des effets de la couleur remontent à l'Antiquité, ce n'est qu'en 1793, avec la publication de la théorie des couleurs de Gœthe, que naquit la notion de psychologie des couleurs, selon laquelle un ton particulier peut inspirer un comportement prémédité spécifique. Gœthe se prêta lui-même à ses expériences, appliquant ses théories à la décoration de sa maison de Weimar : il travaillait dans une pièce verte, mangeait dans une pièce jaune foncé et réservait la chambre bleue aux invités indésirables dans l'espoir qu'ils restent moins longtemps. Plus proche de nous, le grand architecte atique

atique

olles Pr

olles Pr

20

© Eyr

© Eyr

1. La couleur et la lumière au service du bien-être d'intérieur danois Verner Panton (1926-1998) signalait ainsi au sujet du choix des couleurs : « Le choix d'une couleur ne doit pas être le fruit du hasard, mais le résultat d'une décision réfléchie. Les couleurs ont une signification et une fonction.» Une généralisation des effets de la couleur sur le comportement est cependant difficile, pour la simple raison que les émotions humaines sont instables et que le caractère psychique humain varie d'une personne à l'autre 7. C'est ainsi que, pour certains, telle couleur associée à des souvenirs heureux restera, sans qu'ils s'en rendent compte, une couleur gaie. Malgré le caractère

subjectif de la perception des couleurs, on peut dégager un certain nombre d'effets généralement admis.

Le rouge

Ω Comportement : c'est la couleur de la force, de la santé et de la vitalité.

Elle est souvent élue par les personnes extraverties, vigoureuses et impulsives ou qui aimeraient l'être. Le rouge est en général choisi par des tempéraments ouverts qui aiment la vie et en jouissent au maximum. Au travail, un peu de pouvoir leur est nécessaire, car elles n'aiment pas se sentir à l'étroit. Heureusement leur grande capacité de travail leur assure de grimper rapidement les échelons.

Ω Décoration : le rouge est la couleur la plus spectaculaire du spectre. Il suffit d'un peu de rouge pour déjà faire beaucoup d'effet. Son effet stimulant le prédestine pour les pièces dans lesquelles le mouvement et l'activité sont élevés comme le hall d'entrée, la cuisine (il aiguise aussi l'appétit) ou la salle d'exercices physiques. L'excès de rouge est parfois source de tension nerveuse, d'agressivité et de colère. Il faut donc l'utiliser dans les pièces adéquates et en quantités appropriées pour profiter de ses qualités dynamisantes et ne pas être écrasé.

Ω Habillement : les personnes qui s'habillent en rouge ont tendance à être ambitieuses, impulsives et énergiques. Elles sont en général productives, courageuses et extraverties. Elles aiment aussi à être remarquées, elles veulent gagner et avoir du succès.

atique

atique

olles Pr

olles Pr

© Eyr

© Eyr

Chromothérapie et luminothérapie

Le jaune

Ω Comportement : c'est la couleur du bonheur, de la sagesse et de l'imagination. C'est la couleur de l'intellect et des choses de l'esprit car le jaune augmente la concentration, la mémoire et le jugement. Logiques et organisateurs dans le travail, les amoureux du jaune excellent à motiver et à inspirer. Ils voient toujours plus loin.

Ω Décoration : le jaune est lumineux, joyeux et stimulant. C'est une couleur idéale pour un bureau ou une salle de jeux, car en favorisant l'activité intellectuelle, il rend l'esprit plus vif et plus agile. Le jaune est à éviter dans les chambres à coucher car, en stimulant les facultés mentales, il peut rendre le sommeil difficile. L'effet du jaune peut être atténué par une couleur apaisante, comme le bleu, car employé seul et en grande quantité, il risque de s'avérer parfois trop stimulant pour le système nerveux.

Ω Habillement : les personnes qui s'habillent en jaune sont actives et aiment relever des défis. Elles cherchent aussi la sympathie et ont l'art de séduire avec des armes subtiles.

Le bleu

Ω Comportement : c'est la couleur de la bonté, de la douceur et de l'apaisement mais aussi du devoir, de l'ordre et d'un certain conservatisme.

Les amoureux du bleu sont en général des personnes sensibles et disciplinées, qui aiment être appréciées et qui sont douées pour la communication.

Ω Décoration : le bleu est la couleur du calme, de la relaxation et de la détente. C'est la couleur idéale (surtout le bleu foncé) pour la chambre à coucher car il favorise un sommeil profond et paisible. La richesse de la gamme du bleu permet de l'utiliser également dans d'autres pièces.

Ainsi un bleu électrique est parfait pour la cuisine, du fait de ses propriétés rafraîchissantes et un bleu barbeau (ou bleuet) dans la salle de bains, pour se détendre.

atique

atique

olles Pr

olles Pr

22

© Eyr

© Eyr

1. La couleur et la lumière au service du bien-être Ω Habillement : le bleu est essentiellement une couleur de contact. Il améliore les facultés d'expression. Les personnes qui s'habillent en bleu pâle sont en général créatives, sensibles et débordantes d'imagination.

Celles qui s'habillent en bleu foncé sont indépendantes, intelligentes et ont le sens des responsabilités.

Le vert

Ω Comportement : c'est la couleur de l'harmonie et de l'équilibre. Il symbolise l'espoir, le renouveau et la paix. Les amoureux du vert sont des personnes qui préfèrent les amitiés solides à la célébrité, la fortune et à tout ce qui est superficiel. La famille et la vie amoureuse auront toujours une priorité sur leur travail.

Ω Décoration : en fonction de ses diverses nuances, le vert est à la fois rafraîchissant (vert menthe), stimulant (vert pomme ou citron vert), apaisant

(verre bouteille) et convient de ce fait à différents lieux. En général le vert est une couleur qui convient bien pour les pièces affectées à la relaxation ou au repos. Ses qualités apaisantes lui donnent la réputation d'être la couleur la plus bénéfique. Il est très souvent employé dans les hôpitaux pour ses vertus reposantes. Il est également utilisé dans les lieux où se prennent des décisions, comme les salles de réunions ou de conférences.

Ω Habillement : le vert se porte principalement par les personnes discrètes, loyales, qui ont un esprit humaniste et qui aiment rendre service. Il est aussi apprécié des gens modestes, ceux qui se retirent facilement et qui ne souhaitent pas se mettre en avant.

L'orange

Ω Comportement : couleur joyeuse par excellence, l'orange est une couleur sociable, festive, liée à la créativité, à l'exaltation et à la gaieté. C'est aussi la couleur du luxe et du plaisir qui plaît à ceux qui aiment la vie en société. L'orange stimule l'appétit et aide aussi à accepter les difficultés de la vie et à les résoudre.

atique

atique

olles Pr

olles Pr

23

© Eyr

© Eyr

Chromothérapie et luminothérapie

Ω Décoration : couleur excitante et vivifiante, l'orange convient très bien

pour des endroits récréatifs comme une salle de jeux. L'orange est aussi une couleur favorable à la communication, il peut ainsi très bien convenir pour les salles à manger, surtout qu'il stimule aussi l'appétit ; mais il vaut mieux dans ce cas l'utiliser de façon discontinue. L'orange employé comme couleur unique peut en effet se révéler trop puissant et avoir un effet écrasant.

Ω Habillement : l'orange est en général porté par des personnes créatives et pleines d'énergie comme les artistes, les réalisateurs ou les créateurs en tout genre. Les amateurs de l'orange aiment leurs semblables et s'efforcent de plaire à tout le monde. Ils peuvent cependant parfois être superficiels et volages.

Le violet

Ω Comportement : c'est la couleur de la méditation, qui porte à la contemplation et à l'introspection. C'est aussi la couleur de la dignité et du respect de soi. Il favorise aussi l'élévation de l'esprit. Le violet est lié au sens artistique et musical ainsi qu'aux grands idéaux.

Ω Décoration : le violet est une couleur au caractère puissant, théâtral et mystérieux. Il convient donc pour créer une atmosphère théâtrale voire mystérieuse dans la maison. Le violet est aussi une couleur contemplative qui convient aux lieux destinés à la méditation, au yoga ou toute autre forme d'exercice spirituel. À part ces quelques cas spécifiques, le violet s'utilise plutôt par touches en complément d'autres couleurs.

Ω Habillement : les personnes qui portent cette couleur sont très sensibles et en général introverties. Elles ne s'intègrent pas toujours dans la masse et recherchent un isolement contemplatif, loin du bruit et de l'agitation.

Elles sont plutôt individualistes.

Le noir

Ω Comportement : le noir est symbole du secret, de la séduction et du mystère. En premier lieu nous pensons souvent à ses aspects négatifs : les peurs enfantines, les ténèbres, et donc la mort, le deuil. Mais il y a atique

atique

olles Pr

olles Pr

24

© Eyr

© Eyr

1. La couleur et la lumière au service du bien-être également un noir plus respectable, celui de la tempérance, de l'humilité, de l'austérité, celui qui fut porté par les moines et imposé par la Réforme.

Il s'est ensuite transformé en noir de l'autorité, celui des juges ou des arbitres. Nous connaissons aujourd'hui un autre noir, celui du chic et de l'élégance.

Ω Décoration : le noir anime les autres couleurs. Utilisé pour des détails, en petites quantités, il ajoute de la vigueur à une pièce et fait ressortir les teintes qui se trouvent à proximité. Placé à côté d'une couleur pure, il la fait paraître plus lumineuse. Il est déconseillé de faire une utilisation abusive du noir, un grand mur ou un plafond noir peut donner un sentiment d'étouffement, en faisant paraître beaucoup plus petite, la pièce où il est utilisé.

Ω Habillement : le noir est souvent porté dans les contrées où la femme est effacée par rapport à l'homme. Il sert à masquer toute personnalité.

Selon la personne qui le porte le noir est aussi couleur de l'élégance. Il habille aussi les branchés, les artistes, les intellectuels… C'est une couleur de plus en plus répandue.

Le blanc

Ω Comportement : le blanc est positif, il inspire la pureté, la joie, la gaieté.

Il est stimulant, lumineux, léger, et délicat. Le blanc est aussi la couleur du charme et donne de l'éclat.

Ω Décoration : clarté, limpidité, pureté extrême, le blanc agrandit l'espace, et compense son absence de couleur par une mise en valeur de la lumière. Employé dans une harmonie colorée, le blanc sert à diminuer l'intensité des couleurs pures : à son contact les couleurs paraissent soit plus sombres, soit rehaussées. Mais le « blanc intégral » n'est pas un choix facile. Il implique de savoir jouer sur la texture des matériaux qui peuvent s'associer à l'infini pour créer des atmosphères très différentes.

Sa simplicité peut permettre des harmonies délicates et romantiques en jouant, par exemple, sur les camaïeux de blancs, déclinés du beige très clair au blanc.

atique

atique

olles Pr

olles Pr

25

© Eyr

© Eyr

Chromothérapie et luminothérapie

Ω Habillement : les personnes qui préfèrent le blanc tendent au perfectionnisme, aux plans audacieux. Ce sont des personnalités ouvertes et vives qui planifient et poursuivent résolument les buts qu'elles se sont fixés. Ces personnes tiennent tout particulièrement à leur renommée et à leur apparence. Le blanc était également l'habit des stars, surtout dans les années 1950.

Habiter la couleur

Depuis l'avènement du cocooning à la fin des années 80, l'intérêt pour l'aménagement intérieur et le souci du confort a véritablement explosé. Il suffit de comptabiliser le nombre de magazines, d'émissions TV, de salons ou de sites Internet pour se rendre compte de l'ampleur du phénomène. La recherche d'une ambiance chaleureuse et harmonieuse est devenue une réalité quotidienne. La couleur et bien sûr la lumière sont devenues dans ce contexte des composantes incontournables pour aboutir au résultat souhaité.

Si les couleurs ont chacune une signification symbolique et une force psychologique, elles se retrouvent rarement de façon isolées dans notre environnement. D'autre part aboutir à un résultat équilibré et harmonieux dans l'aménagement de son cadre de vie ou dans son habillement ne s'effectue généralement que grâce à la combinaison de diverses couleurs.

Pour mieux comprendre les effets et les interactions des couleurs, et ensuite pouvoir les mettre en pratique, il est utile d'aborder avant tout quelques concepts de base de la couleur, comme le cercle chromatique, la luminosité, la pureté, l'harmonie…

Un peu de vocabulaire

Pour pouvoir s'entretenir correctement au sujet de la couleur, quelques notions de base sont utiles à être rappelées :

Ω La teinte : c'est la qualité qui distingue une couleur d'une autre. C'est ce qui différencie le bleu du rouge, par exemple.

atique

atique

olles Pr

olles Pr

© Eyr

© Eyr

1. La couleur et la lumière au service du bien-être Ω La nuance : c’est chacune des graduations par lesquelles passe une même couleur pour aller de sa valeur la plus foncée à sa valeur la plus claire et inversement. On parle aussi de ton.

Ω Le ton : le ton d’une couleur est le mélange de cette couleur avec du noir ou du blanc. On obtient ainsi des tons plus ou moins foncés ou plus ou moins clairs. En d’autres mots, le ton d’une couleur varie en fonction de son intensité lumineuse (valeur) et de son degré de saturation.

L’ensemble des tons d’une couleur s’appelle une gamme (on parle de gamme de rouges, de gamme de verts, etc.).

Ω La luminosité : la luminosité fait référence à la quantité de lumière qui est absorbée ou réfléchie par la zone colorée, elle fait donc appel à la sensibilité de la vision humaine aux intensités lumineuses.

Ω La clarté ou valeur : c’est le degré d’obscurcissement ou d’éclaircis-sement du ton d’une couleur. Il y a donc des couleurs de valeurs claires et des couleurs de valeurs foncées. Deux couleurs pures différentes n’ont pas la même clarté : le jaune est plus clair que le violet, le cyan plus clair que le rouge.

Ω La pureté : la pureté désigne le degré de saturation d’une teinte. Une couleur pure ne contient ni noir ni blanc, et elle n’est pas non plus diluée.

Ω L’intensité : elle dépend de son degré de luminosité et de la capacité de son support (surface lisse ou rugueuse) à refléter la lumière. Pour être intense, une couleur doit être à la fois pure et claire. Le jeune est ainsi très intense et le violet très peu intense.

Ω La saturation : c’est le degré d’intensité, de concentration d’une couleur.

Une couleur est dite saturée lorsqu’elle est à son comble de coloration.

Elle est alors à sa couleur maximum. C’est le cas d’une couleur pure, non diluée.

Le cercle chromatique

Le cercle chromatique est une représentation graphique de la décomposition des teintes du spectre lumineux en couleurs primaires, secondaires et tertiaires. C’est un outil précieux qui vous facilitera la compréhension et l’utilisation des couleurs. Les couleurs y suivent le même ordre que dans un atique

atique

olles Pr

olles Pr

27

© Eyr

© Eyr

La Couleur - Pratique 2 30/01/05 10:44 Page 28

Chromothérapie et luminothérapie

arc-en-ciel mais elles sont disposées dans un cercle. Le cercle chromatique est vraiment un guide pour réaliser des agencements réussis. Il vous indiquera l’orientation globale des couleurs à choisir, ses harmonies, ses contrastes et ses complémentarités.

Si plusieurs modèles ont été élaborés depuis l’époque de Newton jusqu’à nos jours, il faut reconnaître que c’est le cercle chromatique en douze parties du peintre suisse Johannes Itten (1888-1967) qui fait référence. Ce dernier,

enseignant à la célèbre école d’art du Bauhaus, publia en 1961 une

« Théorie de la couleur », dans laquelle il décrivait comment harmoniser les couleurs, en portant l’accent sur la teinte. À l’aide des trois couleurs primaires que sont le cyan, le magenta et le jaune, il conçut une roue de teintes comportant 12 couleurs. Il considéra que les couleurs complémentaires constituaient des harmonies à deux couleurs. Il reconnut également l’harmonie de trois couleurs des teintes aux points d’un triangle équilatéral, l’harmonie à quatre couleurs aux coins d’un carré, l’harmonie à six couleurs aux coins d’un hexagone, etc.

Le cercle chromatique de base est donc un cercle divisé en douze parties se présentant comme suit :

Ω Trois couleurs primaires (jaune, rouge et bleu) placées aux sommets d’un triangle équilatéral inscrit dans un cercle. Il s’agit de couleurs qui ne peuvent pas être obtenues par le mélange d’autres couleurs ; JAUNE

BLEU

ROUGE

atique

atique

Cercle chromatique primaire

olles Pr

olles Pr

28

© Eyr

© Eyr

La Couleur - Pratique 2 30/01/05 10:44 Page 29

1. La couleur et la lumière au service du bien-être Ω Trois couleurs secondaires (orange, violet, vert) placées aux sommets restants d'un hexagone qui complète le triangle initial. Il s'agit de couleurs obtenues à l'aide du mélange égal des couleurs primaires entre elles :

π vert = jaune + bleu

π violet = bleu + rouge

π orange = rouge + jaune

JAUNE

VERT

ORANGE

BLEU

ROUGE

VIOLET

Cercle chromatique secondaire

Ω Six couleurs tertiaires placées aux places restantes du cercle chromatique. Elles sont obtenues par le mélange des couleurs voisines sur le cercle. Les couleurs suivantes sont ainsi obtenues : π jaune + orange = jaune-orange

π orange + rouge = rouge-orange

π rouge + violet = rouge-violet

π violet + bleu = bleu-violet

π bleu + vert = bleu-vert

π vert + jaune = jaune-vert

atique

atique

olles Pr

olles Pr

© Eyr

© Eyr

La Couleur - Pratique 2 30/01/05 10:44 Page 30

Chromothérapie et luminothérapie

Le cercle chromatique de base au complet est ainsi composé de douze couleurs équidistantes dont chacune occupe une place bien spécifique.

JAUNE

JAUNE-VERT

JAUNE-ORANGE

VERT

ORANGE

ROUGE-

BLEU-

ORANGE

VERT

BLEU

ROUGE

ROUGE-

BLEU-

VIOLET

VIOLET

VIOLET

Cercle chromatique selon Itten

Les couleurs complémentaires sont celles qui sont diamétralement opposées sur le cercle chromatique. Le rouge est, par exemple, complémentaire du vert, de même que le violet est complémentaire du jaune. Chacune des trois couleurs primaires a pour couleur complémentaire le mélange des deux autres en quantités égales. Les couleurs complémentaires jouent un rôle important dans la recherche d'un équilibre. Ainsi lorsque vous appliquez une couleur dominante, sur des murs d'une des pièces de votre habitation par exemple, votre œil va immédiatement chercher quelque chose qui lui fasse contrepoids. Il vous suffit pour cela d'introduire une touche de couleur complémentaire quelque part dans la pièce.

La recherche de l'harmonie

Le cercle chromatique est certainement l'outil idéal pour réaliser des combinaisons harmonieuses de couleurs. Encore faut-il savoir ce que l'on entend par harmonie de couleurs !

atique

atique

olles Pr

olles Pr

30

© Eyr

© Eyr

1. La couleur et la lumière au service du bien-être L'harmonie, pour ceux qui ignorent ses lois, peut se définir comme la qualité fondamentale d'un

ensemble inconsciemment satisfaisant. Elle est obtenue lorsque l'esprit est satisfait, ce qui se produit le plus souvent lorsqu'il existe une cohérence d'ensemble au niveau des éléments observés.

Il est important à ce niveau de faire la distinction entre l'harmonie subjective et objective.

L'harmonie subjective

Plusieurs personnes placées dans un même environnement peuvent avoir des opinions différentes au sujet de la combinaison des couleurs en présence et cela en fonction de nombreux facteurs culturels et affectifs comme le tempérament, les sentiments, le goût, le pays, etc. L'harmonie subjective concerne donc l'appréciation individuelle au sujet de la combinaison de deux ou plusieurs couleurs. Il s'agit dans ce cas de jugements du type : agréable - désagréable, sympathique - antipathique, beau - laid, etc.

L'harmonie objective

Elle se base sur une composition de couleurs, calculée et raisonnée. L'effet d'harmonie se produit quand les couleurs s'équilibrent les unes les autres.

L'harmonie objective s'appuie en particulier sur deux phénomènes physiologiques qui surviennent chez chacun d'entre nous et qui portent sur notre adaptation visuelle :

Ω Le contraste successif : ce phénomène peut s'illustrer par l'exemple suivant. Après avoir contemplé quelques instants un carré vert par exemple, nous voyons apparaître par la suite, en fermant les yeux, un carré rouge qui disparaît rapidement. Cette image résiduaire (le rouge) est la couleur complémentaire du vert. Il s'agit d'un effet d'adaptation de notre œil qui s'est rééquilibré en fabriquant lui-même, dans le cas présent, le carré rouge. Ce phénomène est bien sûr valable pour toutes les couleurs.

Ω Le contraste simultané : ce second phénomène consiste à placer un carré gris clair sur une surface colorée en jaune, rouge ou vert, par exemple.

Nous constatons que, pour chaque couleur de la surface, le gris se teinte de la

couleur complémentaire. Ainsi, il apparaît rougeâtre sur le vert, verdâtre sur le rouge et violacé sur le jaune.

atique

atique

olles Pr

olles Pr

31

© Eyr

© Eyr

Chromothérapie et luminothérapie

Ces deux phénomènes démontrent que l'œil a besoin d'équilibre, et qu'il y parvient en produisant la couleur complémentaire. Ce qui, en fonction des propos sur les couleurs complémentaires, nous permet de considérer que deux ou plusieurs couleurs sont harmonieuses lorsque leur mélange donne un gris neutre.

Combiner les couleurs de manière harmonieuse

D'une manière générale l'harmonie des couleurs peut être obtenue soit par l'utilisation de couleurs analogues, soit par l'utilisation des couleurs complémentaires, soit par l'utilisation des contrastes de couleurs comme le contraste chaud-froid par exemple.

Dans le premier cas, l'agencement de couleurs analogues s'effectue à partir de divers tons ou nuances d'une même couleur, ou d'un ensemble de teintes voisines sur le cercle chromatique. Les variantes suivantes sont ainsi possibles :

Ω Harmonie monochrome : elle se compose d’une seule couleur avec des tons et des nuances de la même couleur.

Ω Harmonie achrome : c’est une harmonie monochrome, mais cette fois exclusivement composée de couleurs neutres (noir, blanc, gris).

Ω Harmonie analogue : elle s’obtient en utilisant une couleur primaire plus une ou plusieurs couleurs voisines sur le cercle chromatique.

Dans le second cas, on peut dire, en se basant toujours sur les travaux de Johannes Itten, que toutes les paires de couleurs complémentaires et tous les accords triples de tons — dont les couleurs sur le cercle chromatique se trouvent en relation à l’intérieur d’un triangle équilatéral ou isocèle, à l’inté-

rieur d’un carré ou d’un rectangle, — sont harmonieux. On a ainsi, par exemple :

Ω deux couleurs : choisir deux couleurs diamétralement opposées (ex : rouge - vert) ;

Ω trois couleurs : choisir trois couleurs formant un triangle équilatéral (ex : jaune - bleu - rouge) ;

atique

atique

olles Pr

olles Pr

32

© Eyr

© Eyr

La Couleur - Pratique 2 30/01/05 10:44 Page 33

1. La couleur et la lumière au service du bien-être Ω quatre couleurs : choisir quatre couleurs formant un carré (ex : jaune -

rouge/orange - violet - bleu/vert) ;

Ω six couleurs : choisir six couleurs formant un hexagone (ex : jaune -

orange - rouge - violet - bleu - vert).

La troisième possibilité consiste à utiliser les contrastes de couleurs comme source d'harmonie. Cette méthode est en particulier à la base de presque tous les effets de couleur utilisés en design d'intérieur. Les travaux de Johannes Itten font ressortir sept contrastes de couleurs principaux : Ω Le contraste de la couleur pure en soi : le plus simple des sept contrastes.

Il ne demande pas un grand effort de vision, car pour le représenter, on utilise des couleurs pures et lumineuses, dans leur intensité la plus forte.

Le jaune, le rouge et le bleu sont les expressions les plus fortes de la couleur en soi, tout comme le noir et le blanc représentent l'extrême du contraste clair-obscur.

Pour représenter ce contraste, il faut trois couleurs nettement différenciées. Le résultat sera multicolore, franc, puissant et net. Mais la force d'expression diminue au fur et à mesure que les couleurs employées s'éloignent des trois couleurs primaires. Ainsi l'accord de l'orange, du vert et du violet est moins marqué.

Ω Le contraste clair-obscur : le contraste clair-obscur, c'est le contraste du blanc et du noir totalement opposés. Entre ces extrêmes, s'étend une infinité de tons gris clairs et foncés. Dans le cas du cercle chromatique, on s'aperçoit que le jaune est la couleur la plus claire, et que le violet est la couleur la plus sombre. Cela signifie qu'il existe entre ces couleurs le contraste clair-obscur à son degré le plus fort.

Ω Le contraste chaud-froid : les couleurs chaudes vont du jaune au rouge-violet sur le cercle chromatique et les couleurs froides du bleu-violet au jaune-vert. La couleur rouge-orange est la plus chaude des couleurs, et le

bleu-vert est la couleur la plus froide. La juxtaposition de ces deux couleurs nous donne le contraste chaud-froid le plus fort. Ce type de contraste a pour effet de faire paraître les teintes chaudes plus chaudes lorsqu'elles sont placées près de teintes froides et vice-versa.

atique

atique

olles Pr

olles Pr

33

© Eyr

© Eyr

La Couleur - Pratique 2 30/01/05 10:44 Page 34

Chromothérapie et luminothérapie

JAUNE

JAUNE-VERT

JAUNE-ORANGE

VERT

ORANGE

FR

OI

D

ROUGE-

BLEU-

CHA

ORANGE

VERT

U

D

BLEU

ROUGE

ROUGE-

BLEU-

VIOLET

VIOLET

VIOLET

Contraste chaud-froid

Ω Le contraste des complémentaires : on désigne par le nom de complé-

mentaires, deux couleurs de base dont le mélange donne un gris. Ces couleurs se trouvent diamétralement opposées sur le cercle chromatique. Exemples : le jaune et le violet, l'orange et le bleu, le rouge et le vert, etc. L'utilisation des complémentaires est la règle de base de toute création harmonique, car elle crée pour l'œil un équilibre parfait.

Ω Le contraste simultané : ce contraste est basé sur le fait que notre œil, pour une couleur donnée, exige en même temps, c'est-à-dire simultanément, la couleur complémentaire et la produit lui-même si elle ne lui est pas donnée. L'emploi de ce contraste rend les compositions colorées plus vivantes et plus intéressantes.

Ω Le contraste de qualité : ce contraste désigne l'opposition entre une couleur saturée et lumineuse, et une couleur terne et sans éclat. Dès qu'une couleur pure est éclaircie ou obscurcie, elle perd de sa luminosité.

Ce contraste existe seulement si les couleurs insaturées prédominent

largement.

atique

atique

olles Pr

olles Pr

34

© Eyr

© Eyr

La Couleur - Pratique 2 30/01/05 10:44 Page 35

1. La couleur et la lumière au service du bien-être Ω Le contraste de quantité : il concerne les rapports de grandeur de deux ou de plusieurs couleurs. Il s'agit donc du contraste entre peu et beaucoup ou petit et grand. La taille de la surface n'est pas suffisante pour créer une composition équilibrée, il faut aussi tenir compte de la clarté et de la saturation de chacune des teintes. Plus une teinte est claire, plus son impact est puissant et moins on devrait lui consacrer d'espace.

Le mariage des couleurs dans l'habitation

Les couleurs de la décoration suivent souvent celles de la mode. Le monde de la couleur est fait de délicates nuances et de mutations subtiles. Au début des années 90, la tendance était aux couleurs vives, intenses et saturées.

Ensuite la mode s'est tournée vers des couleurs dites « désaturées », comme le vert mousse et le terracotta. Aujourd'hui, l'évolution se poursuit vers des teintes plus douces : bleu alizé, abricot, pamplemousse… Toutefois, vos goûts personnels peuvent sortir de ce qui est à la mode. Il est d'ailleurs conseillé de donner priorité à vos goûts, votre confort et votre joie de vivre.

En pratique, pour arriver à une solution harmonieuse, l'idéal est d'associer

deux à trois couleurs maximum par pièce. Trois est le nombre idéal dans des proportions d'environ 80% (couleur dominante), 15% (couleur complémentaire) et 5% (couleur accessoire) 8.

Tout d'abord, choisissez une couleur dominante en fonction de votre goût, de l'ambiance que vous souhaitez donner à votre intérieur. Si vous êtes tonique, impulsif ou exubérant, vous pouvez vous diriger vers le rouge. Si au contraire, vous cherchez le calme et la tranquillité, optez plutôt pour le bleu.

Les jaunes et les orangés vous apporteront de l'enthousiasme et de la chaleur humaine ; on les retrouvera donc en priorité dans les pièces à vivre.

Une fois la couleur choisie, intéressez-vous aussi à sa tonalité car claire ou foncée, elle n'aura pas le même effet. Un ton clair pourra être utilisé dans les chambres car doux et reposant. Enfin, tenez compte de l'exposition de votre pièce car au nord, les couleurs chaudes réfléchissent la lumière ; au Sud, les couleurs froides l'absorbent.

atique

atique

olles Pr

olles Pr

35

© Eyr

© Eyr

La Couleur - Pratique 2 30/01/05 10:44 Page 36

Chromothérapie et luminothérapie

Grâce au cercle chromatique et aux principes de l'harmonie des couleurs, vous devez choisir les couleurs complémentaires qui seront utilisées pour les tissus, la literie, les murs secondaires. Quant aux couleurs accessoires elles

serviront à ajouter des touches de couleur comme un encadrement de porte, une boiserie Jouer avec les volumes

La couleur crée la perspective : elle influe sur la longueur, la largeur, la hauteur et la profondeur, c'est-à-dire sur le volume d'une pièce. Plusieurs méthodes permettent d'altérer les dimensions d'une pièce 9:

• Pour agrandir ou illuminer une pièce : privilégiez l'usage du blanc ou une couleur unique, froide ou pâle, ou utilisez une couleur lumineuse, saturée.

• Pour rapetisser une pièce ou créer une atmosphère intime : optez pour des couleurs chaudes et foncées, ou pour plusieurs coloris différents.

• Pour abaisser un plafond : peignez-le d'une couleur plus sombre pour le rendre plus lourd ou prolongez la couleur des murs sur le plafond.

• Pour donner une impression de hauteur : intégrez des lignes verticales sur les murs ou peignez le plafond d'une couleur pâle.

• Pour donner une impression de longueur : intégrez des lignes horizontales sur les murs ou peignez les murs longs plus foncés que les murs courts.

• Pour élargir une pièce ou un couloir : peignez les murs courts plus foncés que les longs.

• Pour mettre en valeur un meuble ou un objet : peignez les murs environnants d'une teinte contrastante.

Couleurs et situation géographique

La présence ou l'absence de soleil peut jouer un rôle non négligeable dans l'atmosphère d'une pièce. Le choix des couleurs doit également tenir compte de l'orientation des pièces :

Ω Au nord : les pièces sont généralement ressenties plus froides par l'absence de soleil, vous pouvez les réchauffer avec des teintes chaudes (jaune, rouge).

atique

atique

olles Pr

olles Pr

36

© Eyr

© Eyr

1. La couleur et la lumière au service du bien-être Ω À l'est (soleil levant) : les couleurs paraissent toujours plus dures, vous pouvez les compenser avec des couleurs douces (jaune pâle, ivoire ou coquille d'œuf).

Ω Au sud et à l'ouest : les couleurs paraissent beaucoup plus chaudes, privilégiez des teintes fraîches (vert ou bleu).

Le Feng Shui et le rôle de la couleur

Le Feng Shui est une pratique ancestrale, d'au moins quatre mille ans, d'origine chinoise et tibétaine dont l'un des objectifs est d'apporter du bien-être et de l'harmonie dans notre lieu de vie et de travail. D'un point de vue pratique, le Feng Shui peut être assimilé à l'art de l'aménagement intérieur et extérieur de nos espaces de vie ainsi qu'à l'art du positionnement de l'espace, du mobilier et des objets. Et cela en gardant toujours à l'esprit que tout ce qui nous entoure, jusqu'aux plus petits détails de l'ameublement ou du décor, peut nous aider dans notre quête du bien-être ou au contraire nous désservir.

Le Feng Shui est toujours très pratiqué de nos jours en Asie. Aucune grande société, aucune banque, aucun immeuble ne serait érigé, sans que les dirigeants fassent appel à un ou plusieurs maîtres Feng Shui. Si à Hong Kong, 90 % des multinationales ont recours à cet art chinois, le Feng Shui a également déjà fait de nombreux adeptes ailleurs dans le monde. Les Britanniques en sont de fervents adeptes : British Airways, Mark & Spencer, Virgin… L'hôtel « The Hemplel », par exemple, situé au cœur de Hyde Park,

à Londres, a été réalisé autour des cinq éléments : l'eau, la terre, le feu, le bois et le métal. Aux États-Unis, Hillary Clinton a également fait appel à des conseillers en la matière pour refaire le salon ovale de la Maison Blanche.

Quant à la France, elle n'est pas en reste. Le groupe Accor a lancé la « Feng Shui Attitude », avec une première réalisation au Sofitel Paris-Arc de Triomphe, où les dernières technologies se mélangent aux principes millé-

naires du Feng Shui 10. De nombreux architectes font également appel aux spécialistes du Feng Shui pour la conception ou l'aménagement d'habitations privées. Le Feng Shui est donc dans l'air du temps.

atique

atique

olles Pr

olles Pr

37

© Eyr

© Eyr

La Couleur - Pratique 2 30/01/05 10:44 Page 38

Chromothérapie et luminothérapie

Le terme Feng Shui, qui se compose des mots chinois « Feng » qui signifie

« Vent » et « Shui » qui signifie « Eau » , est à l'origine l'étude de ces deux éléments, qui furent utilisés dans le but de se protéger contre les mauvaises influences, et pour rechercher des conditions de vie idéale, dans son environnement proche. Quand le vent et l'eau sont trop forts, ils peuvent causer des dégâts ; quand ils sont trop faibles également. Quand ils sont dans les proportions souhaitées, ils sont avantageux et bénéfiques.

Les principes du Feng Shui

Le Feng Shui regroupe plusieurs concepts dont :

Le chi ou l'énergie en mouvement

Nous vivons dans un environnement inondé de rayonnements naturels divers : rayons cosmiques, rayons solaires, radiations de gaz radon, rayons telluriques… Le Feng Shui rassemble toutes ces ondes sous la dénomination de « chi ». Il s'agit de l'énergie fondamentale qui anime tout, les êtres vivants autant que les objets et les phénomènes naturels. Le Feng Shui est ainsi aussi l'art de faire circuler le « chi » dans notre environnement de façon à ce qu'il favorise notre bien-être. Si l'on respecte son cours naturel, il est censé nous apporter des bienfaits dans tous les domaines. Si son mouvement est trop rapide, il peut nous causer des dégâts. S'il stagne, il devient vicieux et nuisible. Le « chi » troublé porte le nom de « Sha ».

En examinant un environnement, un cadre de vie, le praticien du Feng Shui arrive à déterminer où il faut intervenir et changer les choses en vue de faciliter une circulation optimale du « chi ». Par exemple : réaménager les meubles, changer les couleurs des murs, modifier les décors etc. En appliquant quelques remèdes, il peut débloquer la situation et le « chi » peut circuler de nouveau d'une manière équilibrée et harmonieuse et procurer ainsi aux occupants d'un appartement, d'une maison, la santé et le bien-

être.

atique

atique

olles Pr

olles Pr

© Eyr

© Eyr

1. La couleur et la lumière au service du bien-être Les maisons sont inondées d’ondes

provenant de la circulation automobile.

Le Inn et le Yang

Le Inn et le Yang sont deux énergies opposées mais complémentaires. Les Chinois considèrent le inn et le Yang comme les deux facteurs d'harmonie de l'univers. Ces deux énergies sont en interaction et ne peuvent exister l'une sans l'autre. Le Inn et le Yang sont le masculin et le féminin, le jour et la nuit, le chaud et le froid… Cependant rien n'est tout à fait Inn ou tout à fait Yang. Un environnement Yang est plein de gaieté, de vie et de lumière.

Mais lorsque le Yang est en excès (température trop élevée, lumière trop vive, couleur trop chaude…), il génère des énergies négatives. Un environnement Inn est serein, détendu et reposant. Lorsque le Inn est en excès (trop d'obscurité, couleurs sombres ou froides, désordre, surcharge de mobilier…) il devient, comme le Yang, négatif.

Le Inn et le Yang sont synthétisées dans le symbole du Tao où le cercle est l'énergie en équilibre : le Tout. La courbe dynamique qui sépare les deux zones indique le flux continuel des deux forces, les petits cercles de couleur opposée à l'intérieur de chaque partie signifient que rien n'est complè-

tement Inn ou Yang et que chaque chose contient, en partie, son principe opposé.

atique

atique

olles Pr

olles Pr

© Eyr

© Eyr

Chromothérapie et luminothérapie

Les Cinq Éléments

Les Cinq Éléments représentent les toutes premières manifestations matérielles de tout ce qui existe de concret dans la Nature. Ils sont symbolisés par le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau. Dans le Feng Shui ces cinq éléments jouent un rôle fondamental. Leur présence ou leur absence dans notre environnement améliore ou affecte le Chi. Ils dépendent les uns des autres et évoluent dans une dynamique constructive qu'il convient de respecter. Les cinq éléments sont en correspondance avec les orientations, les formes, les couleurs et les matériaux ; à ce titre, ils font partie intégrante de notre cadre de vie :

Éléments

Orientations

Formes

Couleurs

Matériaux

Propriétés

Bois, papier,

Rectangulaires,

Vitalité,

osier,

Le Bois

Est

hautes, fines,

Vert

croissance,

bambou,

verticales

dynamisme

paille

Triangulaires,

Lampe,

Passion,

pyramidales,

Le Feu

Sud

Rouge

bougie,

sensualité,

découpées en

cheminée

expressivité

dents de scie

Carrées,

Porcelaine,

Stabilité,

rectangulaires,

argile, terre

sécurité,

La Terre

Centre

Jaune

basses,

cuite,

confort,

horizontales

céramique

prudence

Rondes,

Fer, cuivre,

Richesse,

ovales,

laiton,

Le Métal

Ouest

Blanc

autorité,

circulaires,

chrome,

organisation

sphériques

argent

Ondulées,

Eau, verre,

L’Eau

Nord

courbes,

Bleu, Noir

cristal, glace

arrondies

Ces cinq éléments fondamentaux s’influencent l’un l’autre dans un mouvement circulaire positif et un mouvement circulaire négatif : Ω Positif : le bois engendre le feu (par frottement), le feu engendre la terre (par ses cendres), la terre engendre le métal (par extraction), le métal engendre l’eau (par condensation de vapeur), l’eau engendre le bois (par la croissance des végétaux). C’est ce que l’on appelle le cycle constructif atique

atique

ou cycle d’engendrement.

olles Pr

olles Pr

40

© Eyr

© Eyr

1. La couleur et la lumière au service du bien-être *Feu*

Bois

Terre

Cycle

constructif

Eau

Métal

Ω Négatif : l’Eau détruit le Feu (l’eau éteint le feu), le Feu détruit le Métal (le feu fait fondre le métal), le Métal détruit le Bois (la hache coupe l’arbre), le Bois détruit la Terre (le bois cache la terre, les racines fouillent la terre), la Terre détruit l’Eau (elle la boit ou la gèle). C’est ce que l’on appelle le cycle destructif ou de soumission.

Feu

Bois

Terre

Cycle

destructif

Eau

Métal

atique

atique

olles Pr

olles Pr

41

© Eyr

© Eyr

Chromothérapie et luminothérapie

Les Huit Directions

Les Huit Directions, correspondant aux différents points cardinaux, émettent des vibrations distinctes qui influencent notre psychisme et donc notre existence.

Ω Le Nord : direction de l'ancrage, de la stabilité.

Ω Le Nord-Est : direction de l'opiniâtreté, de la résistance à l'effort, du dynamisme.

Ω L'Est : direction de l'optimisme et de la créativité.

Ω Le Sud-Est : direction de l'ambition, de la communication, du plaisir de vivre.

Ω Le Sud : direction de l'ouverture, de la fête, de la réussite.

Ω Le Sud-Ouest : direction de la plénitude, de la famille, de la maternité.

Ω L'Ouest : direction du calme, du romantisme.

Ω Le Nord-Ouest : direction de la concentration, de l'organisation et de la discipline.

Les couleurs et la lumière

Pour qu'une habitation respire le bien-être et la plénitude, il ne suffit pas de bien agencer l'espace et le mobilier. Le Feng Shui préconise aussi une bonne utilisation et harmonie des couleurs. La couleur est une manifestation de la lumière et de l'énergie. Elle transforme le monde et ainsi notre perception des choses. La couleur stimule, soutient et accompagne nos activités. La lumière quant à elle est l'un des flux qui composent le « chi ».

En Feng Shui, aucune couleur n'est « bonne » ou « mauvaise » : elle correspond seulement à un usage, à un moment donné de notre vie. Dans certaines pièces (séjour, bureau, accueil), nous avons besoin de stimula-tions,

de tonicité et les tons Yang seront mieux adaptés. Dans les chambres et salles de bains au contraire, notre vie moderne trépidante crée un impérieux besoin de calme et détente Inn.

Les couleurs Inn sont de type réceptives et correspondent mieux aux pièces qui servent à des activités Inn. Il s’agit du bleu, du vert, du violet, du marron, du noir et de tous les mélanges tirant dans les tons similaires.

atique

atique

olles Pr

olles Pr

42

© Eyr

© Eyr

La Couleur - Pratique 2 30/01/05 10:44 Page 43

1. La couleur et la lumière au service du bien-être Les couleurs Yang sont de type émettrices, expansives et correspondent mieux aux pièces qui servent aux activités Yang. Il s'agit du rouge, de l'orange, du jaune, du rose et des teintes qui s'en approchent par leur dominante (le terracota, terre de sienne, orange sable, ocre jaune etc.).

Pour exprimer la signification d'une couleur, il suffit aussi de se reporter à la description des Cinq Éléments. Chaque couleur s'y trouve parfaitement représentée. Par exemple : le rouge, c'est le Feu, la chaleur, le Sud, l'été…

La lumière quant à elle, va donner existence aux couleurs. Elle va porter comme un regard sur la couleur et dynamiser certaines de ses valeurs. Les différents types d'éclairage vont développer certains attributs des couleurs, faire circuler de manières différentes le « chi » orchestré par la symbolique décorative.

L'outil du Feng Shui : Le PAKUA (ou BAGUA)

Pour le Feng Shui, l'emplacement et les caractéristiques d'une pièce peuvent favoriser un certain type d'activité, ou au contraire le défavoriser.

L'outil fondamental pour effectuer une analyse est le PAKUA, également appelé BAGUA selon les traductions. Il s'agit d'un diagramme de forme orthogonale dont chaque secteur est lié à un domaine de notre vie. En superposant ce diagramme au plan ou à la structure d'un lieu il est possible de trouver les moyens de renforcer telle ou telle zone en fonction de vos désirs et de vos besoins.

Selon les conventions de la boussole

chinoise, le sud est placé en haut et

le nord en bas. Cependant, comme le

sud reste néanmoins le sud, et que le

nord est le nord magnétique, il n'est

pas nécessaire de « bouleverser » les

directions.

atique

atique

olles Pr

olles Pr

© Eyr

© Eyr

La Couleur - Pratique 2 30/01/05 10:44 Page 44

Chromothérapie et luminothérapie

Les différentes zones du PAKUA

Zones du Pakua

Caractéristiques

Aménagement

Orientation : Nord

La couleur bleue est

Significations :

profitable, de même que la

Carrière

la profession, l’effort,

présence d’eau et les

la productivité, la force de

formes ondulantes.

travail.

Orientation : Sud-ouest

Cette pièce doit contenir

Significations : l’amour

des souvenirs d’événements

Amour

de l’autre, l’association,

heureux, des symboles de

le couple, la sexualité.

bonheur.

La zone devrait comprendre

une vaste table pour les

Orientation : Est

repas, ainsi qu’un endroit

La famille ascendante,

favorisant les discussions et

Santé et famille

la santé, la vitalité,

les échanges conviviaux,

le passé, les origines.

conditions idéales à la

création d’une saine

atmosphère.

Orientation : Sud-est

Significations : l’abondance,

La zone devrait contenir un

les biens en nature, l’argent,

Richesse et bien-être

aquarium, une fontaine

le patrimoine,

d’appartement.

les privilèges, les facilités,

les affaires financières.

Orientation : Nord-ouest

Des souvenirs et des photos

Significations :

renforceront l’influence de

les relations,

Aide extérieure

cette zone, dont une partie

la communication,

est aussi en rapport avec les

les voyages, la chance,

voyages.

les bienfaiteurs.

Orientation : Ouest

Des objets et des tableaux

Significations : les enfants,

symbolisant les plaisirs de

les projets, la créativité,

Enfants

l’existence sont

le renouveau,

particulièrement indiqués

la descendance, le devenir,

dans cette zone.

la continuité des choses.

Orientation : Nord-est

On placera avec profit un

Significations :

pupitre et une bibliothèque

la connaissance,

Connaissance

ainsi que des objets

la spiritualité, les recherches,

d’aménagement en relation

la connaissance de soi,

directe avec la connaissance.

le savoir.

Orientation : Sud

Significations : l’image de

soi et les idées des autres à

On y dispose surtout des

atique

atique

Réputation

notre sujet, la renommée,

objets de couleur rouge.

les opportunités,

la représentation sociale,

olles Pr

olles Pr

44

la célébrité.

© Eyr

© Eyr

La Couleur - Pratique 2 30/01/05 10:44 Page 45

1. La couleur et la lumière au service du bien-être Le Feng Shui et en particulier le PAKUA sont de plus en plus utilisés dans le domaine de la décoration. Certaines entreprises de peinture, comme SICO

par exemple, ont même développé des palettes spécifiques pour le Feng Shui.

Site Sico (www.sico.ca)

© Sico

atique

atique

olles Pr

olles Pr

45

© Eyr

© Eyr

Chromothérapie et luminothérapie

La palette des couleurs Feng shui de SICO, par exemple, propose des couleurs-remèdes associées aux neuf secteurs du PAKUA (ou Bagua) utilisés dans l'étude Feng shui de l'environnement et des lieux de vie. Superposé au plan, le Pakua nous permet d'étudier le rapport entre notre aménagement intérieur et notre cheminement de vie sur le plan de la santé, de la carrière, du bonheur conjugal, des relations familiales, du développement personnel ou encore de la prospérité.

Un espace Feng Shui en pratique

Créer un espace Feng shui, c'est :

Ω étudier la circulation de l'énergie dans le lieu de vie ; Ω équilibrer les polarités Inn (féminin) et Yang (masculin) ; Ω dynamiser les 9 zones du « bagua » ;

Ω travailler avec les 5 éléments qui représentent les états par lesquels passe l'énergie indéfiniment : le bois, le feu, la terre, le métal, l'eau ; Ω jouer sur les couleurs et les formes : elles ont un effet psychique spécifique et correspondent à un élément particulier.

Dans la réalité, il est important, pour assurer une harmonie optimale, de toujours réaliser un aménagement Feng Shui personnalisé en fonction des habitants.

Le hall

Le pivot de la maison. C’est par là qu’entre la précieuse énergie vitale.

Nous vous conseillons :

Ω une couleur puissante ;

Ω des éclairages multiples ;

atique

atique

olles Pr

olles Pr

46

© Eyr

© Eyr

La Couleur - Pratique 2 30/01/05 10:44 Page 47

1. La couleur et la lumière au service du bien-être Ω des bougies, éléments « feu » par excellence ; Ω des plantes ;

Ω un tapis ;

Ω de veiller au rythme d’ensemble.

Le salon

Un haut lieu où se côtoient vie sociale et vie privée, accueil et détente.

Nous vous conseillons :

Ω un équilibre Inn/Yang très étudié ;

Ω des matières chaleureuses et fortes ;

Ω un éclairage abondant et doux ;

Ω d’activer toutes les zones du bagua avec soin ; Ω des éléments porteurs.

La salle à manger

Un espace convivial par excellence.

Nous vous conseillons :

Ω une couleur qui favorise échanges et gaieté ;

Ω des meubles sécurisants ;

Ω une bonne circulation de l’énergie ;

Ω des éléments phares qui attirent le « chi ».

atique

atique

olles Pr

olles Pr

© Eyr

© Eyr

Chromothérapie et luminothérapie

La cuisine

Une pièce essentielle pour la santé et la vitalité.

Nous vous conseillons :

Ω une ambiance naturelle ;

Ω des couleurs vitalisantes ;

Ω de la fantaisie ;

Ω la chaleur du bois.

La chambre des parents

Un refuge pour la vie affective.

Nous vous conseillons :

Ω un positionnement idéal en zone « amour » du bagua ; Ω une ambiance masculine et féminine à la fois ; Ω des matières chaleureuses ;

Ω une position favorable pour le lit.

La chambre des enfants

Un décor bien à eux.

Nous vous conseillons :

Ω des couleurs multiples, douces et vives par endroit ; Ω un mobilier aux formes rondes ;

Ω des éclairages adaptés.

atique

atique

olles Pr

olles Pr

48

© Eyr

© Eyr

La Couleur - Pratique 2 30/01/05 10:44 Page 49

1. La couleur et la lumière au service du bien-être La salle de bains

Détente, bien-être et rêve.

Nous vous conseillons :

Ω une couleur à la fois Inn et tonique ;

Ω une atmosphère de rêve et d’abandon ;

Ω une fontaine ;

Ω des accessoires et du linge frais.

L’art de s’habiller en couleur

Les couleurs sont le reflet de notre tempérament. Si c’est vrai pour la décoration, ce l’est également pour l’habillement. Toute personne qui porte des couleurs qui sont en harmonie avec elle aura une meilleure estime d’elle-même. La question est de savoir comment reconnaître celles qui vont nous mettre en valeur. La réponse est simple, il suffit de regarder la nature.

Selon le peintre Johannes Itten (1888-1967), professeur à la Kunstschule de Zurich, aux quatre saisons correspondent quatre types de personnes 11. La détermination de la palette de couleur de chaque personne dépend de la teinte de sa peau, de la couleur naturelle de ses cheveux et de la couleur de ses yeux. Il existe deux types de peau : la peau froide (rose bleuté) et la peau chaude (jaune doré). De même, dans la nature cœxistent deux types de couleur: les couleurs froides, qui tendent vers le bleu, et les couleurs chaudes, qui tendent vers l’orange. En effet, en hiver et en été, le soleil est vif et donne à la nature des reflets froids. Au printemps et en automne, la nature revêt des reflets orangés chaleureux.

Pour composer la meilleure gamme de couleurs au niveau de l’habillement et du maquillage, il existe une méthode appelée « Quatre Saisons »

développée par la coloriste américaine Carole Jackson sur la base des recherches de Suzanne Caygill. Cette méthode établit une relation entre les couleurs naturelles d’une personne (peau, cheveux, yeux) et les couleurs des quatre saisons : printemps, été, automne, hiver.

atique

atique

olles Pr

olles Pr

© Eyr

© Eyr

Chromothérapie et luminothérapie

Le type Printemps

La couleur de votre teint :

Teint de porcelaine, ivoire, pêche, beige, beige jaune. Peau généralement fine avec joues roses. Taches de rousseur éventuelles sous l'influence du soleil.

La couleur de vos cheveux :

Blond clair, blond doré, blond vénitien, châtain clair.

La couleur de vos yeux :

Bleus, verts ou turquoise clairs jusqu'aux transparents, marron clair.

Type ethnique :

Irlandais, écossais, anglais (roux ou blond doré aux yeux verts ou bleus) ou bien européen de l'est (blond très clair, yeux

bleus, peau pêche).

Couleurs de base conseillées :

Coloris clairs, avec une nuance de jaune.

Ivoire, coquille d’œuf, les beiges, les bruns

dorés…

Couleurs à éviter :

Couleurs froides et foncées.

Le type Été

La couleur de votre teint :

Teint clair à reflets rosés. Porcelaine, beige,

rosé.

La couleur de vos cheveux :

Blond doré ou blond cendré, parfois plus

foncés, jusqu’au châtain clair.

La couleur de vos yeux :

Bleus, verts ou gris.

Type ethnique :

Suédois et européen du Nord (blond aux

yeux bleus).

Couleurs de base conseillées :

Coloris pastels. Blanc cassé, beiges rosés,

bleu-vert.

Couleurs à éviter :

Couleurs vives, froides et trop franches.

Contraste noir et blanc.

atique

atique

olles Pr

olles Pr

50

© Eyr

© Eyr

La Couleur - Pratique 2 30/01/05 10:44 Page 51

1. La couleur et la lumière au service du bien-être Le type Automne

La couleur de votre teint :

Beige clair à beige doré, ivoire, pêche.

La couleur de vos cheveux :

Chevelure plutôt foncée. Brune, châtaine

avec reflets dorés, gamme des roux.

La couleur de vos yeux :

Vert, vert olive, marron, marron roux,

marron doré.

Type ethnique :

Suisse ou Italien du nord (cheveux auburn

ou roux cuivré, yeux noisette ou pers).

Couleurs de base conseillées :

Couleurs chaudes et profondes. Marron

clair à foncé, rouge orangé, vert foncé.

Couleurs à éviter :

Pastels et couleurs froides.

Le type Hiver

La couleur de votre teint :

Teints très clairs à très foncés. Peau bronze

facilement.

La couleur de vos cheveux :

Châtains, bruns ou noirs. Brun-roux très

foncés.

La couleur de vos yeux :

Bruns, roux, marron foncés, vert olive,

bleus foncés.

Type ethnique :

Méditerranéen noir et asiatique .

Couleurs de base conseillées :

Contraste noir-blanc, bleu marine, bordeaux.

Couleurs à éviter :

Teintes ternes, beiges, jaune, vert jaunâtre.

atique

atique

olles Pr

olles Pr

51

© Eyr

© Eyr

La Couleur - Pratique 2 30/01/05 10:44 Page 52

Chromothérapie et luminothérapie

La couleur et le maquillage

Le maquillage a pour but de mettre en valeur et de faire ressortir les traits naturels d'un visage, que ce soit les yeux, la bouche… Dans la nature, la couleur est toujours en équilibre entre les tons chauds et les tons froids, le clair et l'obscur, ce qui crée une harmonie. Si ce contraste permanent n'existait pas, il résulterait un aspect artificiel, et ceci est valable aussi pour le maquillage.

Ω Les yeux : contrairement aux idées reçues, ce n'est pas en appliquant du bleu sur des yeux bleus qu'ils seront le mieux valorisés, mais en recher-chant quelle couleur ou quelle harmonie complémentaire serait suscep-tible de sublimer le bleu de l'iris. Les couleurs primaires sont diamétralement opposées à leurs complémentaires, créant ainsi le contraste nécessaire à la mise en valeur des yeux. Le jaune a pour complémentaire le violet, le rouge est opposé au vert, et le bleu à l'orange. Ceci est valable pour toutes les couleurs adjacentes, jaune orange opposée au bleu-violet et ainsi de suite sur le cercle chromatique.

Les yeux bleus, par exemple, se sublimeront ainsi avec des tons chauds tels que les bruns rouges, les briques, les orangés et les yeux verts avec des tons prune, pourpres…

Ω Les anticernes : les anticernes permettent de rectifier et de cacher certaines imperfections telles que petits boutons, cicatrices ou cernes sous les yeux. Il faut là aussi tenir compte de la teinte. Un anticerne pistache rectifiera les problèmes de rougeurs de la peau, un anticerne jaune orange corrigera les cernes bleutés, toujours dans la logique du cercle chromatique qui veut qu'une couleur complémentaire appliquée sur sa primaire se neutralisent.

Ω Le fond de teint : le fond de teint a pour but d'unifier le teint, d'illuminer le visage et de rendre plus mat les peaux à tendance grasse. Il ne doit en aucun cas être choisi pour foncer la couleur du teint de façon excessive car sinon il risque de vieillir et durcir le visage. La couleur du fond de teint doit être la plus proche de la teinte naturelle de la peau.

atique

atique

olles Pr

olles Pr

52

© Eyr

© Eyr

La Couleur - Pratique 2 30/01/05 10:44 Page 53

1. La couleur et la lumière au service du bien-être La vague du relooking

La vague du relooking, à laquelle on assiste à l'heure actuelle, trouve son origine dans l'avènement du cinéma et de la télévision en couleur. Afin de mettre les acteurs ou les présentateurs en valeur à l'écran, des stylistes ont eu l'idée de passer des étoffes de différentes couleurs sous le visage de chacun d'eux, et de trouver ainsi les nuances qui flatteraient le mieux leur teint. Ils s'appuyaient pour cela sur les travaux du peintre suisse Johannes Itten (encore lui), et de son analyse des couleurs. Il faudra attendre les années 80, pour que la technique passe dans le grand public, d'abord aux États-Unis, puis en Europe 12. Aujourd'hui, le relooking consiste à mettre en valeur de façon optimale son image personnelle sans jamais trahir son authenticité. Le principe repose essentiellement sur trois techniques : étude des couleurs optimales pour le maquillage et la coiffure, recherche du style vestimentaire, et expression corporelle et verbale. Se présenter avec aisance, être sûr(e) de soi, sont de véritables atouts qu'il faut savoir exploiter.

L'image que l'on donne à travers notre allure est déterminante, selon diffé-

rentes études : 55% de l'attention est captée par l'apparence (image et gestuelle), 38% par la tonalité de l'expression verbale et 7% seulement par le contenu verbal. Notre apparence est ainsi notre premier outil de communication.

La lumière source de confort

et de bien-être

Depuis toujours, la lumière tient une place prépondérante dans l’aménagement et la décoration de notre cadre de vie. Déjà, à la fin du XIXe siècle, des lampes à pétrole de toute beauté trônaient dans les séjours et brûlaient dans les jardins. Aujourd’hui, il existe mille et une façon de s’éclairer et la lumière, qui apporte confort et esthétisme dans les demeures, permet de mettre les pièces davantage en valeur 13.

atique

atique

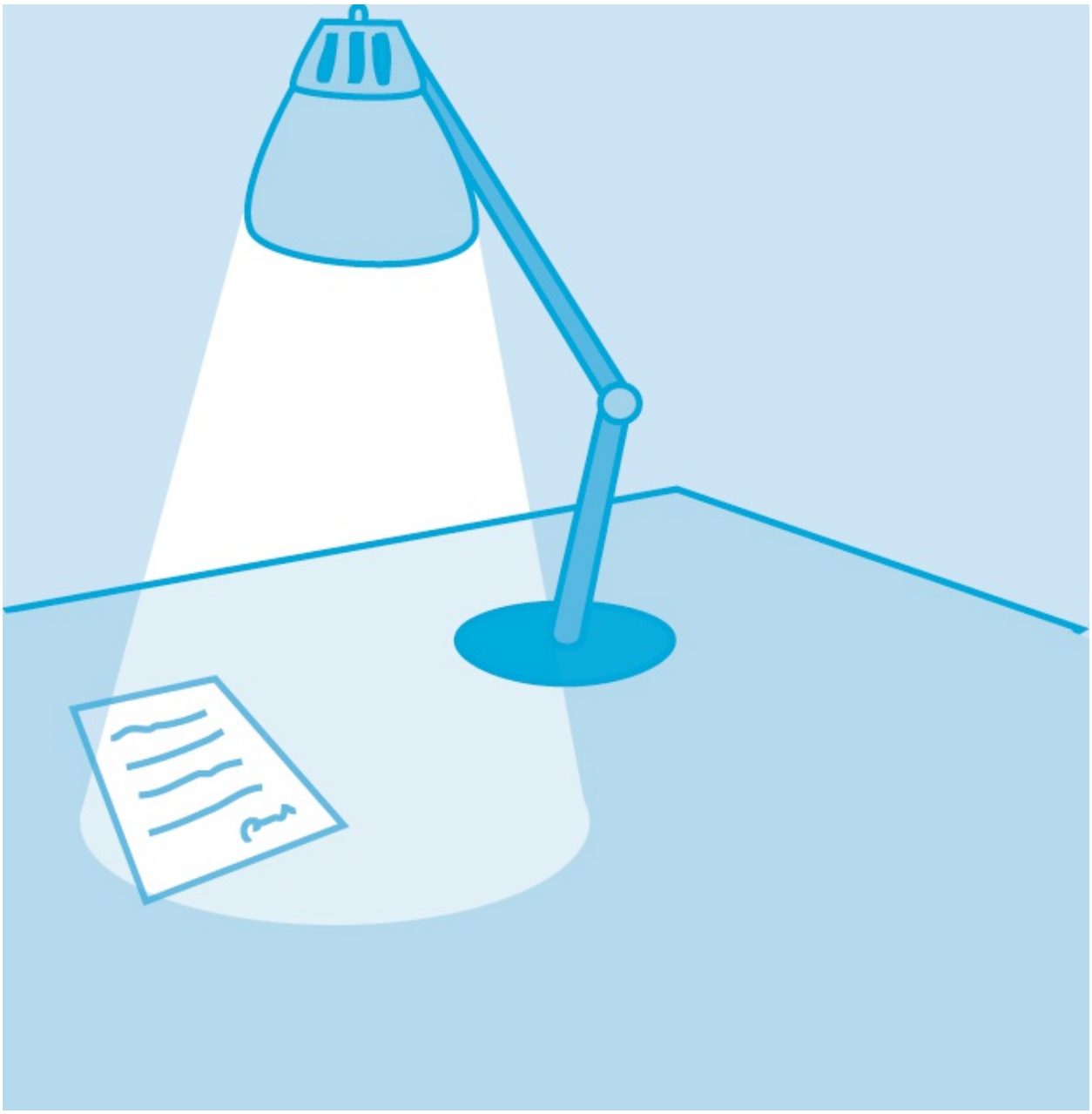
olles Pr

olles Pr

53

© Eyr

© Eyr



Chromothérapie et luminothérapie

La lumière ne sert pas qu'à éclairer ! Elle permet de sculpter, de modeler les espaces. Puissante, douce, tamisée ou colorée, elle donne une ambiance aux recoins qu'elle illumine et du style aux objets et aux meubles vers lesquels on l'oriente. Comme le souligne l'architecte espagnol Alberto Campo Baeza : « L'architecture, l'espace ne sont rien sans lumière. Rien. Moins que rien » et

l’architecte Finlandais, Juha Leiviskä, ajoute : « L’espace est un instrument joué par la lumière ; elle glisse sur les murs, les niches, les colonnes et au-delà se reflète dans l’espace ». La lumière et l’espace sont ainsi en interrelation permanente. Il en est de même de la lumière et de la couleur, l’une n’existe pas sans l’autre. La lumière agit autant sur le degré de perception d’une couleur que sur la qualité qu’elle prend sous son éclairement. Une couleur n’est jamais perçue en fonction de sa composition chimique seule mais selon son apparence sous une lumière déterminée.

Les types d’éclairages

Pour qu’un intérieur soit agréable à vivre, il faut qu’il soit adapté aux besoins de ses occupants. Il faut aussi prévoir, en fonction des activités, des niveaux d’éclairage adaptés. Il existe en gros six types d’éclairage distincts 14 : L’éclairage direct : entiè-

rement dirigé sur la surface

à éclairer, il sait mettre en

valeur les objets en créant

des contrastes qui souli-

gnent formes et volumes.

Exemples : un spot, un

plafonnier, une lampe de

bureau...

atique

atique

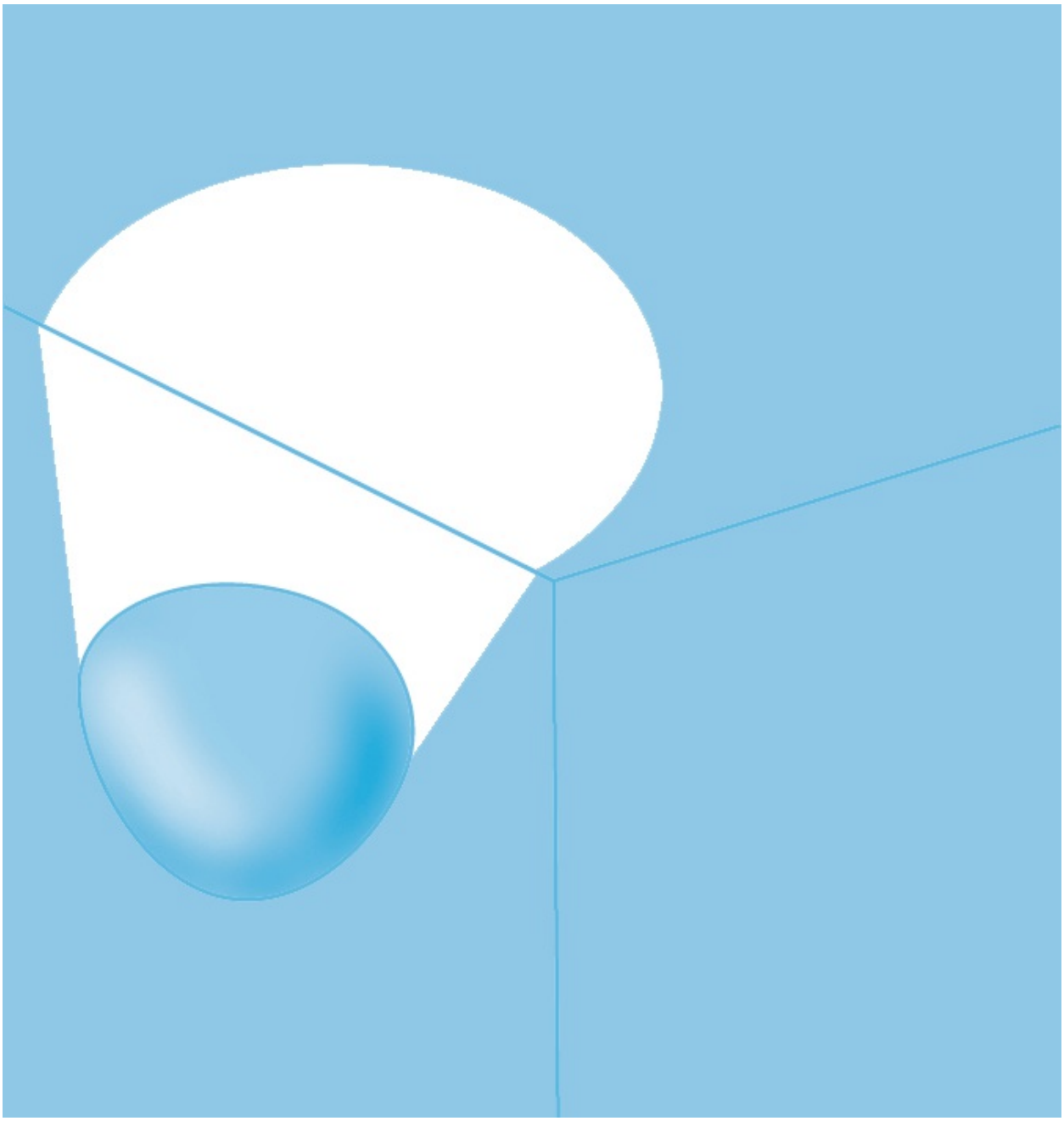
olles Pr

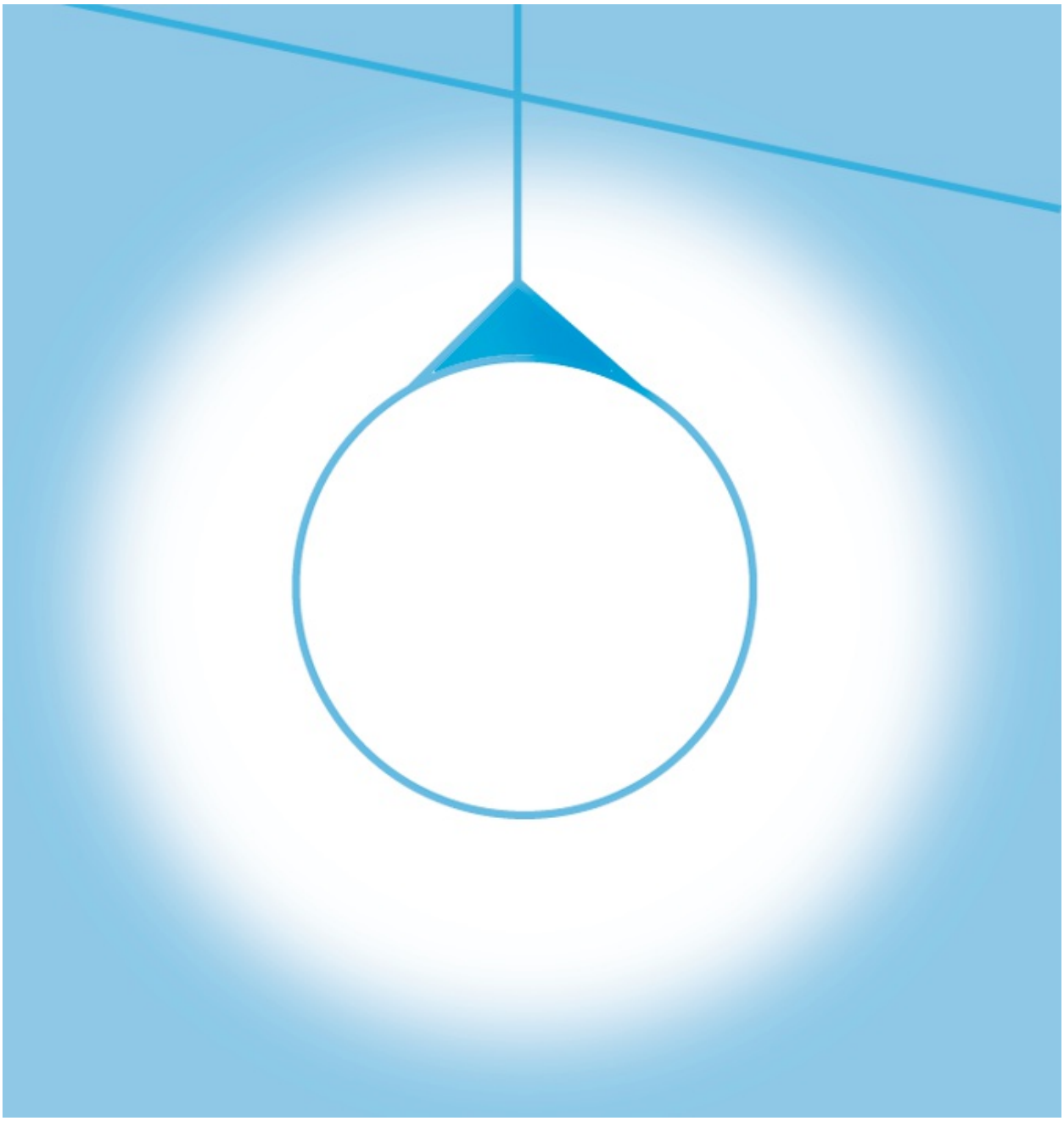
olles Pr

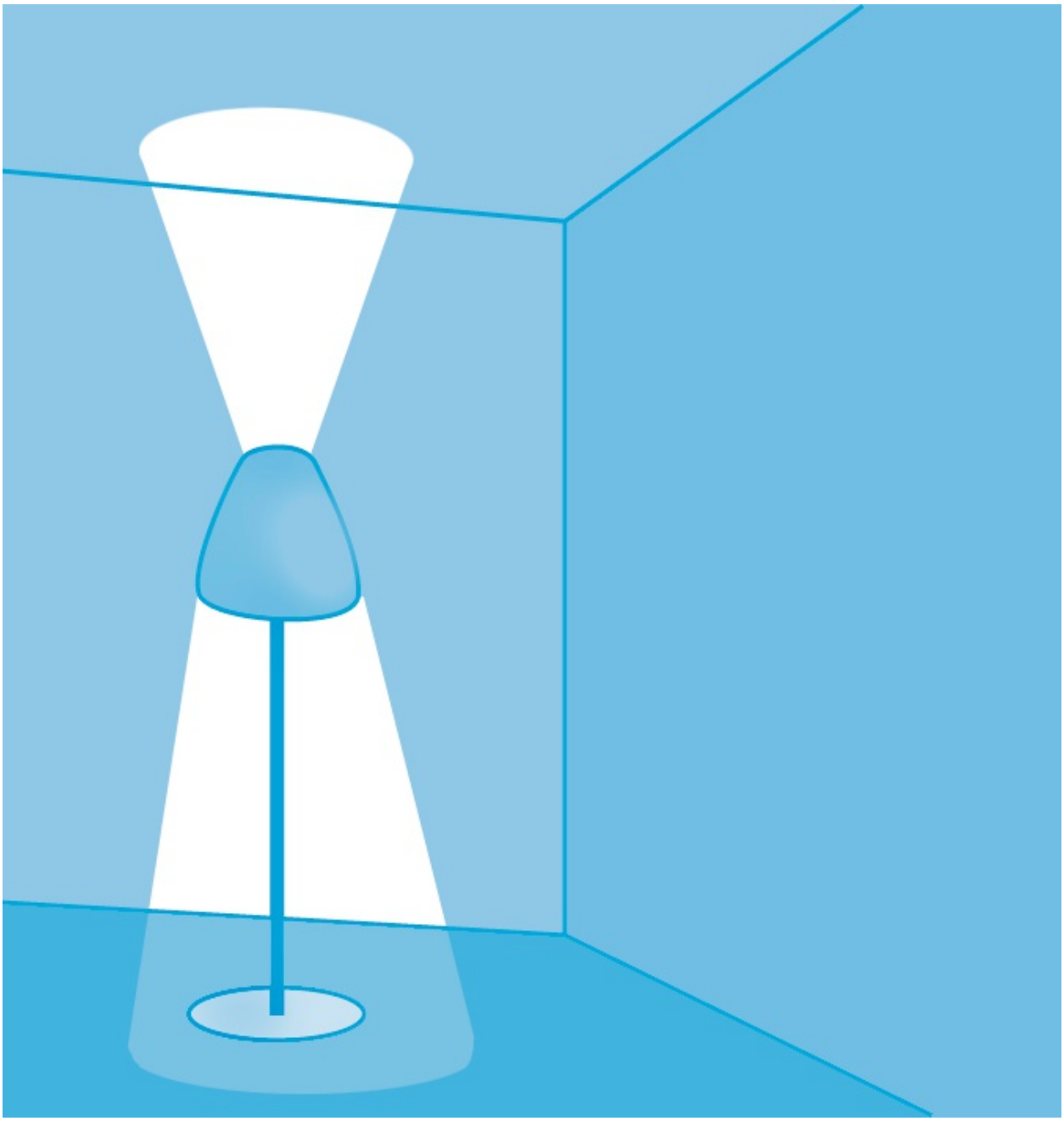
54

© Eyr

© Eyr







1. La couleur et la lumière au service du bien-être L’éclairage indirect : le flux

lumineux est dirigé vers les

murs ou le plafond qui

réfléchissent la lumière à leur tour. La lumière réfléchie sera d'autant plus forte que la couleur des murs et du plafond sera claire. Exemples : un lampadaire halogène, une applique, une corniche…

L'éclairage diffus : diffusant la lumière sur 360°, il permet d'éclairer tout le volume d'une pièce. Les rayons émis par la source de lumière sont généralement filtrés par un écran de verre opalisé, dépoli ou par d'autres matériaux translucides. Exemples : un lustre, un globe, un tube fluorescent...

L’éclairage mixte : il réunit dans un même luminaire les avantages des 3 modes précédents en diffusant simultanément la lumière par le haut, par le bas et au travers d’un matériau trans-lucide. Exemples : une lampe de table, de chevet ou de bureau avec un abat-jour.

atique

atique

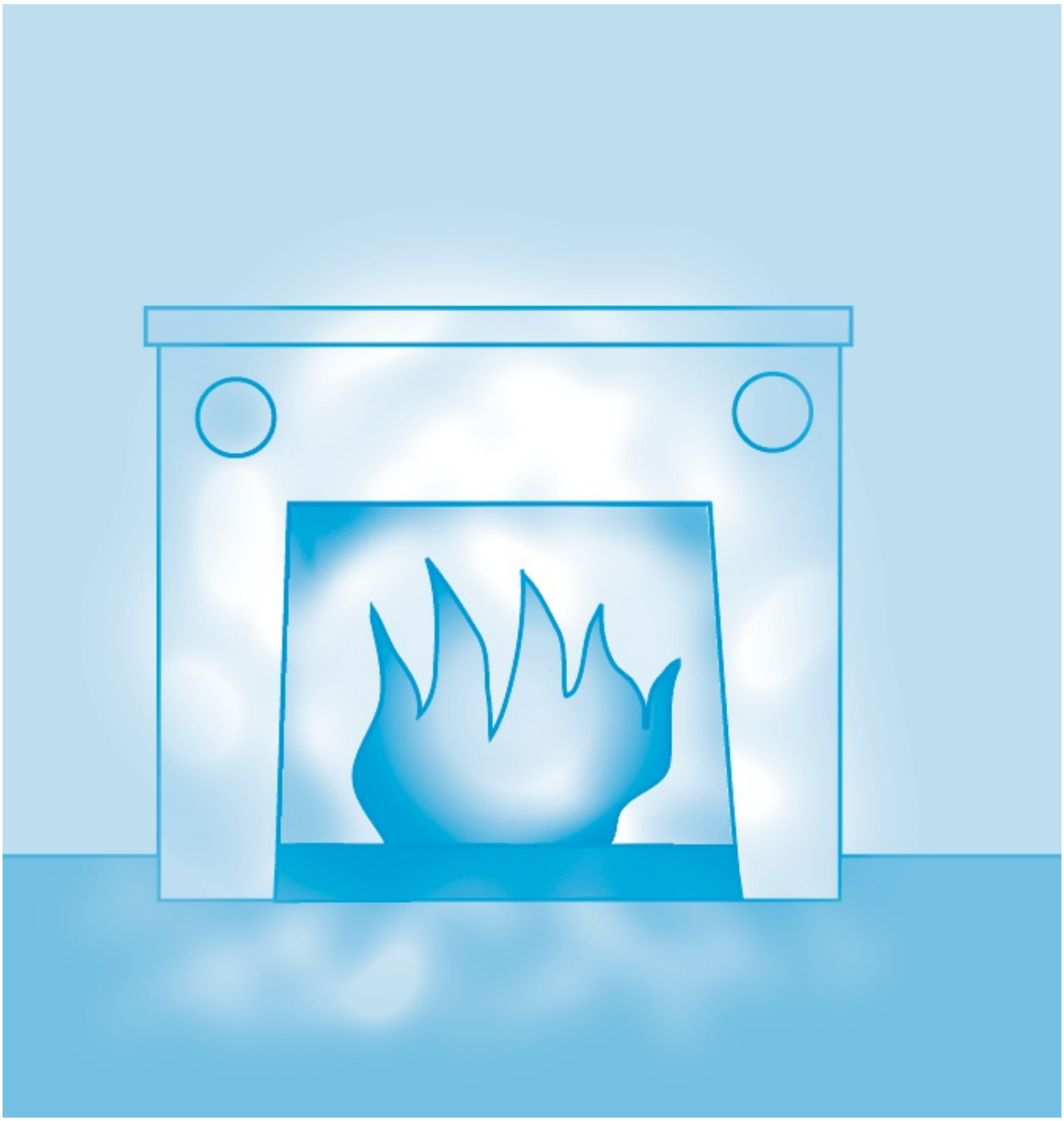
olles Pr

olles Pr

55

© Eyr

© Eyr



Chromothérapie et luminothérapie

L’éclairage décoratif : il est

utilisé comme son nom

l’indique à des fins purement décoratives. Il peut être simple, comme un spot, par exemple, dont on dirige le faisceau sur des verres et des bouteilles, de façon qu’il en projette les formes et les couleurs sur un mur. Il peut être plus extravagant comme une sculpture en néon.

L’éclairage cinétique :

comme son nom l’indique, il s’agit d’un éclairage en mouvement. La lueur fournie par la flamme d’une bougie ou celle d’un feu de cheminée en sont de bons exemples. Il constitue un

complément très utile pour

d’autres formes d’éclairage.

La lumière pièce par pièce

Chaque pièce est un véritable lieu de vie qui accueille nos activités quotidiennes : cuisiner, dîner, lire, se préparer… et qui nécessite de ce fait un éclairage bien adapté 15. Heureusement, le choix est très vaste en matière de luminaires et il est aujourd’hui très facile de trouver la bonne solution : lampes sur pied, lampes de chevet, lampes halogènes, lampadaires, spots, tubes, etc.

atique

atique

olles Pr

olles Pr

© Eyr

© Eyr

La Couleur - Pratique 2 30/01/05 10:44 Page 57

1. La couleur et la lumière au service du bien-être Ω La cuisine : dans cette pièce « technique », deux types d’éclairage sont les bienvenus : une lumière diffuse pour toute la pièce qui assure un éclairage général et génère une ambiance agréable et une lumière directe sur les zones de travail plus spécifiques (évier, fourneaux, plans…) réalisable grâce à l’installation de spots encastrables, de rails ou de bandeaux.

Ω Le coin repas ou la salle à manger : au niveau du coin repas, l’éclairage d’ambiance est suffisant. Il doit permettre d’éclairer les convives assis autour de la table sans les éblouir. Puissant mais non agressif, il passe généralement

par les lustres, les suspensions et les appliques murales.

Ω L’éclairage du bureau : l’idéal est d’éclairer sans éblouir. Pour cela, utilisez un éclairage à faisceau ascendant pour diffuser une lumière d’ambiance et éviter notamment les reflets sur les écrans d’ordinateurs.

Veillez aussi à installer un éclairage ponctuel dirigé vers la zone de travail et illuminant le point d’attention (lecture, écriture).

Ω Le coin télévision : pour regarder la télévision, il faut choisir un éclairage doux (regarder un film dans le noir fatigue) qui ne se reflétera pas dans l’écran. Le lampadaire avec abat-jour est souvent le roi du salon et se place en principe 2 mètres avant le poste télé. Une lampe placée derrière la télévision et dirigée vers le mur ou des appliques murales avec diffuseur fixées au mur derrière le spectateur feront aussi l’affaire.

Ω Les chambres : dans les chambres, prévoyez un éclairage spécifique et localisé dans le coin lecture, l’idéal étant une lampe halogène avec variateur et tête pivotante. Favorisez les lumières douces et discrètes données par les traditionnelles lampes de chevet et les très à la mode guirlandes lumineuses que vous pourrez attacher un peu partout : au-dessus du lit, en encadrement des fenêtres... Chez les enfants, pour une meilleure visibilité, pensez à rajouter une lumière diffuse provenant du plafond. D’un point de vue pratique, pensez à pouvoir contrôler l’éclairage depuis l’entrée de la chambre et du lit.

Ω La salle de bains : à la fois lieu de détente et pièce utilitaire, la salle de bains doit combiner deux types d’éclairage : un éclairage doux pour se relaxer et un éclairage plus efficace pour se raser, se coiffer et se maquiller.

atique

atique

olles Pr

olles Pr

© Eyr

© Eyr

La Couleur - Pratique 2 30/01/05 10:44 Page 58

Chromothérapie et luminothérapie

Ω Les couloirs et cages d'escaliers : l'éclairage d'un escalier doit avant tout souligner le relief des marches. Pour cela il faut éviter une lumière trop aveuglante et directe qui risque d'écraser le relief. L'utilisation de luminaires à diffuseur est la bonne solution. Dans les couloirs, des appliques ou un éclairage à faisceau descendant feront l'affaire. Un éclairage situé au bas des murs, le long du couloir ou à côté des marches permet de créer un effet théâtral.

L'art de bien s'éclairer

L'éclairage doit vous simplifier la vie. Pour cela, chaque paramètre compte : type et puissance des ampoules, disposition et orientation des sources lumineuses, etc. Il existe deux familles de lampes 16.

Ω Les lampes à incandescence : c'est une lampe à filament métallique dans une atmosphère gazeuse. Ce filament, parcouru par le courant électrique, est porté à très haute température afin d'émettre de la lumière. Les lampes incandescentes classiques et halogènes fonctionnent suivant ce principe. La lampe à incandescence classique est économique à l'achat mais consomme beaucoup d'énergie. Elle donne un bon rendu des couleurs et renforce les tonalités chaudes. Il est préférable de la réserver pour des durées de fonctionnement courtes (escaliers, caves, toilettes…) en raison de sa consommation. Certaines ampoules contiennent du Krypton ou du Xénon. Le Krypton ralentit le noircis-sement de l'ampoule, la quantité de lumière diffusée est donc supérieure. Le Xénon, autre gaz rare, ralentit considérablement l'évapo-ration du filament de tungstène et donne une meilleure efficacité lumineuse. La lampe halogène n'est guère plus économique énergétiquement que la lampe à incandescence classique, mais à

puissance égale elle émet 20% de lumière en plus et sa durée de vie est 2 à 3 fois supérieure. La lumière halogène est la plus proche de la lumière du jour et elle donne un excellent rendu des couleurs.

Ω Les lampes fluorescentes : c'est une lampe tubulaire dont l'ampoule est tapissée de poudre fluorescente. Cette poudre est rendue lumineuse par le rayonnement ultraviolet émis par une décharge dans la vapeur de mercure contenue dans l'ampoule. Elle prend essentiellement deux atique

atique

olles Pr

olles Pr

58

© Eyr

© Eyr

 formes : les tubes fluorescents et les lampes basse consommation (ou dou

fluocompactes) qui s’utilisent comme des lampes à incandescence Lam

classiques (même culot). La lampe fluorescente est cinq fois plus écono-réfle

mique et dure 8 à 10 fois plus longtemps qu’une lampe à incandescence.

Elle est bien adaptée aux pièces destinées à rester allumées. Leur esthé-

tique discutable les cantonne souvent aux cuisines de grand-mères, aux Lamp

bureaux, entrepôts, supermarchés. De plus, de par leur longueur les ombres portées ne sont pas très naturelles. Depuis leur création, diverses améliorations ont été apportées à ces lampes : en particulier leur couleur qui est passée du blanc blafard à une lumière naturelle et plus récemment grâce à l’électronique, la miniaturisation de ces lampes qui peuvent maintenant se loger dans la plupart des luminaires.

Néons

Fluo-compactes

Durée de vie

La durée de vie d’une source lumineuse varie de 1.000 à 12.000 heures en fonction du type :

Ω la lampe à incandescence : environ 1.000 h ;

Ω le TL : entre 10.000 h et 20.000 h suivant le modèle ; Ω la lampe fluocompacte : de 6.000 à 12.000 h ;

Ω l’éclairage halogène : jusqu’à 5.000 h pour l’éclairage dichroïque.

Efficacité lumineuse

L’efficacité lumineuse d’une lampe est la quantité de lumière émise par nombre de watts consommés. Elle s’exprime en lumens/watt (lm/W) et permet de comparer les lampes entre elles. Plus cette efficacité est grande atique

atique

olles Pr

olles Pr

59

© Eyr

© Eyr

Chromothérapie et luminothérapie

et plus la lampe émet de la lumière pour une même consommation d'électricité. L'efficacité des lampes à incandescence se situe entre 11 et 19

lumens/watt. Celle des ampoules halogènes est meilleure comprise entre 13

et 21 lumens/watt. Les ampoules fluocompactes ont une bonne efficacité lumineuse (entre 40 et 60 lumens/watts) ainsi que les tubes fluorescents (60 à 100 lumens/watts).

Température et rendu des couleurs

Les différents types d'ampoules diffusent une lumière plus ou moins chaude, plus ou moins blanche, selon leur température de couleur. Les ampoules incandescentes classiques et halogènes ont un bon rendu des couleurs. La lumière halogène est pourtant celle qui se rapproche le plus de la lumière naturelle. En effet, ses couleurs sont plus différenciées et plus vives. En revanche, les ampoules fluorescentes ont un mauvais rendu des couleurs.

L'indice de rendu de couleur

L'indice de rendu de couleur (IRC) varie de 60 à 100. Il indique l'aptitude d'une lampe à ne pas déformer l'aspect habituel des objets qu'elle éclaire.

Ω IRC > 90 : très bon rendu de couleur ;

Ω 80< 90 : bon rendu de couleur ;

Ω 60< 80 : rendu de couleur modéré.

Les informations des lampes

Il n’existe pas de marque de qualité pour les lampes comme il en existe pour les luminaires. Toutefois, des informations sont présentes sur les embal-lages et assurent la qualité et la sécurité. Vous devez impérativement voir apparaître les informations suivantes :

Ω le marquage : CE (selon les directives européennes) ; Ω la puissance en watt (W) : plus le chiffre est élevé et plus la lampe consomme. La qualité d’un bon éclairage ne se mesure pas au nombre de watts installés ;

atique

atique

olles Pr

olles Pr

60

© Eyr

© Eyr

1. La couleur et la lumière au service du bien-être Ω la tension en volt (V) : elle indique la tension du courant électrique que la lampe peut supporter (230 V en basse tension, 50 V en très basse tension) ; Ω le culot de la lampe : le chiffre précise le diamètre, la lettre E (comme Edison) indique qu'il est à vis alors que la lettre B indique qu'il est à baïonnette.

La magie de la lumière objet

Les nouvelles créations luminaires conjuguent esthétique et bien-être.

La matérialisation de la lumière s'affiche comme l'une des tendances actuelles de la création contemporaine, mais l'intégration de l'éclairage dans notre quotidien peut aller encore plus loin. Dans l'avenir, nos maisons posséderont peut-être des rideaux qui s'allumeront à la tombée de la nuit, et nous enfilerons des vêtements lumineux pour sortir. Voici un aperçu de

quelques éclairages très tendance :

Ω La lampe Bulb de Paul Cocksedge :

ce designer possède un don certain d'illusionniste. Bulb, l'une de ses plus belles pièces, est un vase rempli d'eau dont la base s'illumine quand une fleur est placée à l'intérieur. Quand celle-ci meurt, la tige sèche donc le courant ne peut plus passer et la lumière disparaît.

atique

atique

© P. Cocksedge

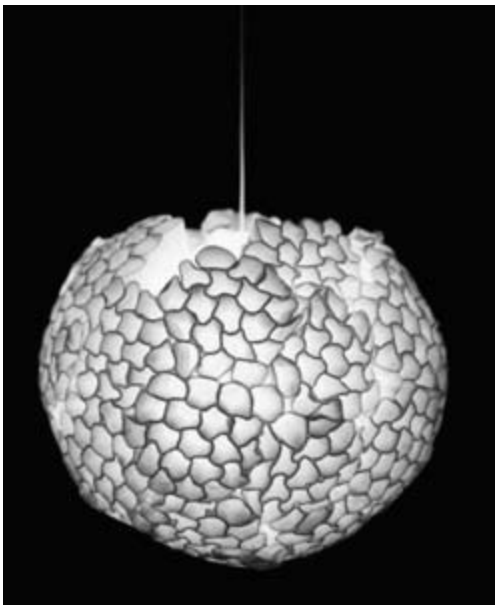
olles Pr

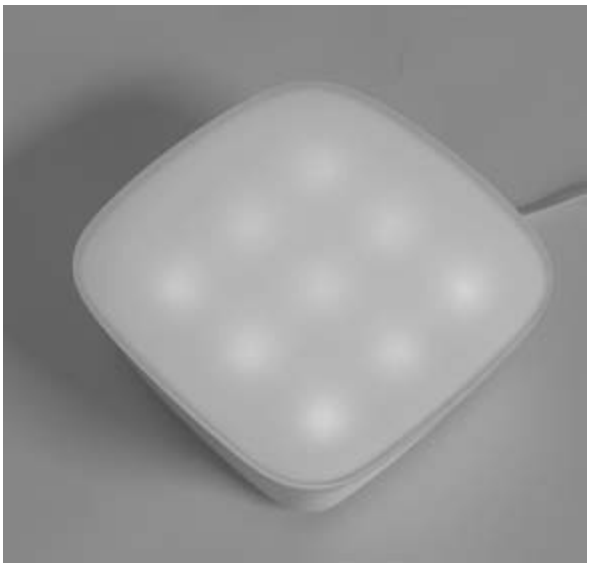
olles Pr

61

© Eyr

© Eyr





Chromothérapie et luminothérapie

Ω La lampe Styrene de Paul Cocksedge :

c’est une lampe déformable en

fonction de la chaleur.

© P. Cocksedge

Ω La lampe « dal » de Violet : « Dal » est une lampe vivante, connectée à Internet via une liaison Wifi. Elle exprime par des changements de couleurs toutes informations que l'utilisateur juge utiles d'avoir. Par exemple, le trafic sur le périphérique entre 2 portes ou la météo du lendemain… Elle est également un messager émotionnel permettant d'envoyer ou de recevoir des messages colorés. On peut ainsi envoyer « je t'aime » par SMS à la lampe d'un

ou d'une amie. Elle s'exprime

« calmement » par le changement

de couleurs de l'une ou plusieurs

des 9 zones colorées, la dalle de

verre est sensible au toucher et

l'objet réagit au « bruit ».

© Violet

atique

atique

olles Pr

olles Pr

62

© Eyr

© Eyr

La Couleur - Pratique 2 30/01/05 10:44 Page 63

1. La couleur et la lumière au service du bien-être Ω Les lampes Angelux et XY de Ozone : véritables objets de décorations, les lampes de Ozone permettent de se combiner à l'infini. La lampe Angelux se compose de tubes en verre soufflé à la bouche et orientables autour d'articulations en acétal. La « X » ou « Y » est construite à base de tiges à section rectangulaire permettant une finition et une définition rigou-reuse des formes.

© Ozone

atique

atique

olles Pr

olles Pr

63

© Eyr

© Eyr

La Couleur - Pratique 2 30/01/05 10:44 Page 64

Chromothérapie et luminothérapie

Ω La lampe Luester d’Ingo Maurer : Ingo Maurer, le pape de la lumière depuis quarante ans, fut le premier à jeter son dévolu sur les diodes LED.

Incrustées dans l’épaisseur du

verre, ses diodes illuminent

les surfaces les plus variées.

Les tables, bancs et miroirs de

Maurer deviennent autant

d’objets magiques à caresser

du regard comme des œuvres

d’art.

© Ingo Maurer

Ω Les lampes mobilier de Douglas Mont : de forme très organique, les créations de Douglas Mont, jeune designer français de 27 ans, intègrent la plupart du temps un source lumineuse au mobilier pour se transformer également en lampe. Le siège Spidlight en est un exemple typique.

atique

atique

© Douglas Mont

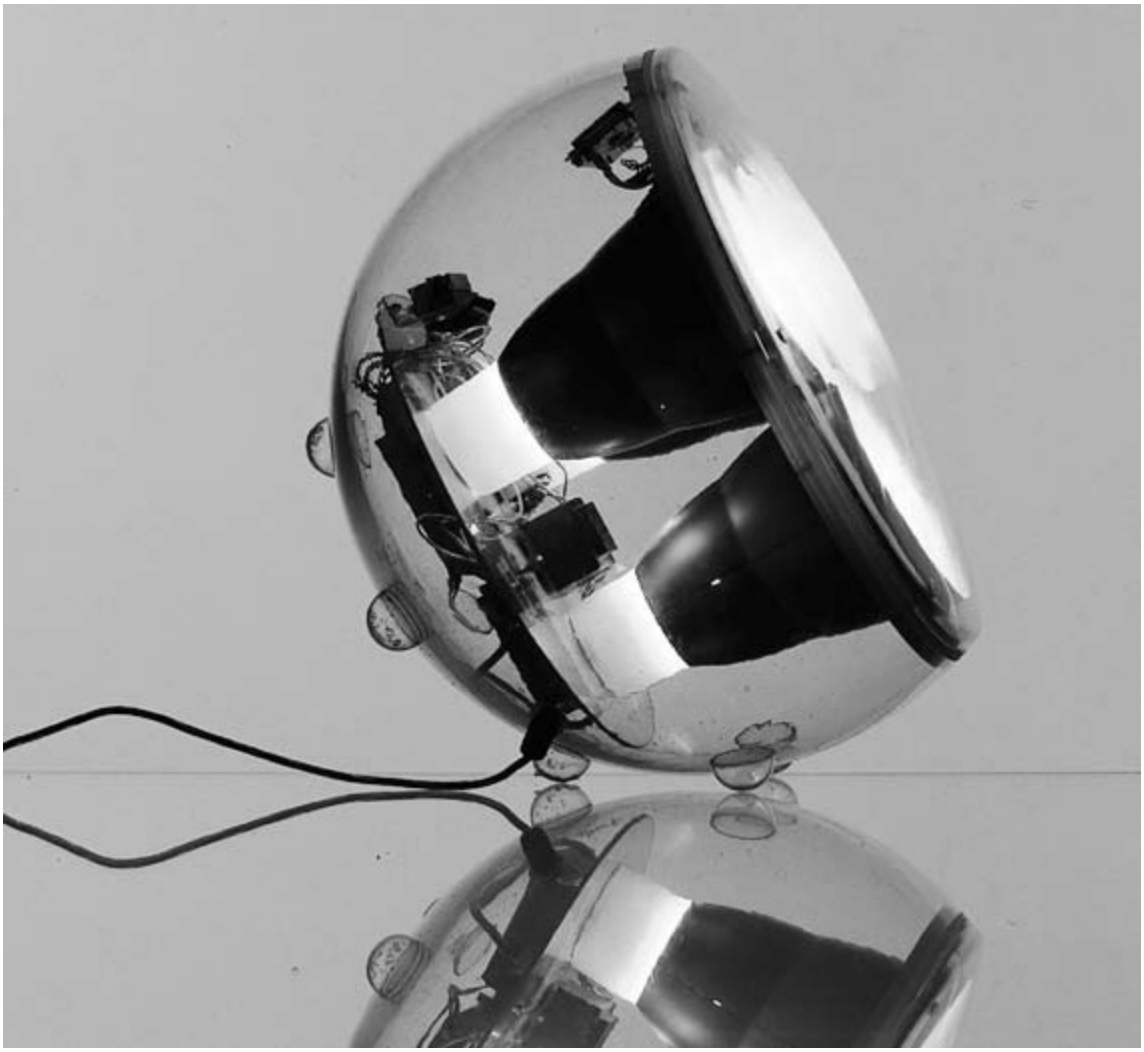
olles Pr

olles Pr

64

© Eyr

© Eyr



La Couleur - Pratique 2 30/01/05 10:44 Page 65

1. La couleur et la lumière au service du bien-être Ω La lampe Yang de Artémide : dessinée par Carlotta de Bevilacqua, sa forme sphérique et la présence des six pieds permet de positionner la lampe selon différentes positions. C’est une véritable lampe multifonc-tions qui permet de créer une multitude d’ambiances différentes et d’être utilisée également pour la chromothérapie.

© Artémide

atique

atique

olles Pr

olles Pr

65

© Eyr

© Eyr