



ART DE VIVRE





VIVE LA COULEUR!

La couleur est partout et ne se résume pas à une fonction esthétique. Elle influence aussi notre humeur, notre comportement et même nos autres perceptions. Petit tour d'horizon sur ses vertus méconnues.

ISABELLE BASSET

Dès que l'homme a su manier la couleur, c'est-à-dire dès la période préhistorique, il en a revêtu les murs de son habitat et s'en est même enduit. Peintures de guerre, peintures magiques pour communiquer avec les esprits, chaque couleur, avait sa signification et son usage. Aujourd'hui, les couleurs rythment encore les grands moments de notre vie : rose et bleu layette pour la naissance (même si les bébés ne distinguent que les couleurs franches comme le rouge, le jaune et les contrastes intenses), blanc symbole de pureté pour le mariage, noir qui absorbe la lumière et pourrait donc être son envers, pour l'enterrement. Chacune d'elle a son symbolisme et son influence sur notre humeur.

Un effet observable

« Grâce aux neurosciences et aux nouvelles méthodes d'observation du cerveau, on sait désormais quelles zones cérébrales sont activées lorsque l'on regarde telle ou telle couleur. Et, régulièrement, de nouvelles études paraissent sur cette influence. Par exemple, il a été établi à travers des études menées en milieu carcéral que dans une pièce rose, on se sent plus calme, plus optimiste, moins anxieux. D'autres études ont permis d'observer que regarder du rose active les mêmes groupes de neurones que lorsque l'on se sent heureux, ce qui confirme scientifiquement l'expression voir la vie en rose.

Toutefois on ignore encore comment la couleur agit », explique Jean-Gabriel Causse (1), designer spécialiste des couleurs, membre du Comité français de la couleur. Un mystère d'autant plus grand que certains phénomènes laissent les experts perplexes. Ainsi le rouge et le rose ont la même longueur d'onde, il s'agit donc de la même couleur avec juste une différence d'intensité. Or ils ont des effets inverses : le rouge dynamise, fait parler, mais aussi peut symboliser le danger alors que le rose est associé au bonheur, à l'innocence, au positif. Mais le rouge est également un facteur de séduction et c'est aussi scientifiquement prouvé. Sur un site de rencontres, poser avec une jolie robe carmin pour une femme est perçu comme un atout de séduction aux yeux des hommes. En revanche, l'inverse n'est pas vrai : sortir son plus beau polo rouge pour un homme n'a aucune incidence sur les femmes.

Sous l'influence de l'arc-en-ciel

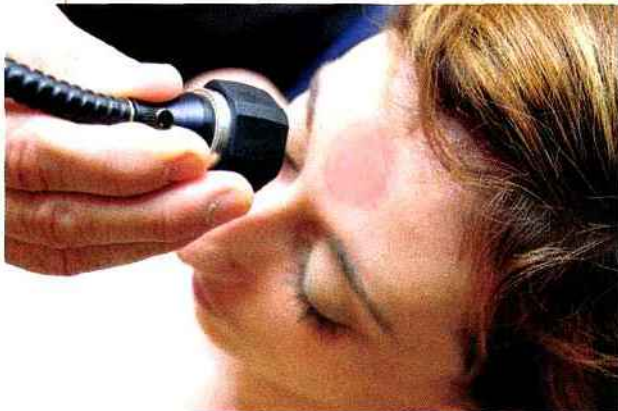
Ce pouvoir de la couleur est bien sûr utilisé en marketing pour influencer nos impulsions d'achat, parfois même pour contrebalancer nos préjugés erronés. Ainsi « impensable d'acheter du parfum au vétiver dont l'emballage et le jus n'auraient pas une dominante verte », estime Jean-Gabriel Causse. « Tout le monde en effet imagine que le vétiver est vert alors l'huile essentielle de la plante est naturellement brunâtre. » Mais qui voudrait s'embaumer d'une fragrance de cette couleur ?



LA CHROMOTHÉRAPIE POUR ALLER MIEUX

De tout temps la couleur a été utilisée pour soigner. En 1903, elle a même valu un prix Nobel à Niels Ryberg Finsen, médecin danois qui en faisait un atout pour soigner les malades tuberculeux. Pourtant, aujourd'hui, elle n'est pas validée scientifiquement même si les infrarouges et leur pouvoir chauffant sont employés par le corps médical pour accélérer la guérison des entorses et contractures musculaires, pour relancer la circulation sanguine et donc favoriser la cicatrisation. L'OMS la classe parmi les médecines alternatives et ceux qui la pratiquent procèdent en dirigeant une lumière colorée par des filtres sur les zones à traiter.

À lire : *Le guide thérapeutique des couleurs* de D^r Christian Agrapart et de Michèle Delmas aux éditions Dangles.



Au contraire, mettez du colorant vert ou, pire, bleu sur un steak, aussi frais soit-il, et vous verrez vos convives repousser leur assiette avec dégoût. « Probablement parce que nos ancêtres ont fait l'expérience que le bleu était plutôt une couleur de poison, comme le cyanure. »

Pourtant, dès que l'on quitte la cuisine, le bleu devient la couleur préférée des Occidentaux. Elle est une couleur apaisante, relaxante. Au point que l'on se demande pourquoi l'avoit choisi pour la fameuse petite pilule anti-panne sexuelle : « Au début, le Viagra n'avait pas du tout été testé pour les troubles de l'érection mais pour lutter contre l'hypertension artérielle pulmonaire. C'était donc bien pour une action calmante », justifie notre spécialiste du spectre coloré.

Et pour nos murs alors ?

Il peut donc être intéressant de surfer sur l'arc-en-ciel pour optimiser notre environnement. C'est ce que propose notamment l'art du Feng Shui qui utilise entre autres la cou-

Le rouge pour stimuler tout l'organisme mais notamment la circulation, réchauffer, énergétiser.

L'orange pour lutter contre la déprime et renforcer le système respiratoire.

Le jaune pour stimuler le système digestif, favoriser le métabolisme des sucres, lutter contre la fatigue.

Le vert pour renforcer le système immunitaire, faciliter la cicatrisation des plaies.

Le bleu pour calmer, abaisser la tension artérielle, faciliter la cicatrisation des brûlures.

L'indigo pour apaiser les maux de tête et de dents, les insomnies, l'hypertension.

Le violet pour calmer les angoisses, soulager les problèmes articulaires.

leur pour moduler le chi, notre énergie vitale. Ainsi, plus les couleurs seront toniques, plus elles ajouteront du yang, l'énergie masculine, celle de l'action, de la joie ; et plus elles seront pastel, plus elles temporeront et apporteront de l'énergie yin, énergie féminine, celle de la réflexion, du calme, du retour sur soi. Côté teinte, « le vert est, au milieu du spectre lumineux, la couleur de l'équilibre. Il est allié à la communication mais aussi à l'étude et la réflexion. C'est pourquoi il convient parfaitement à la bibliothèque, par exemple. Le bleu, un peu froid, reposant, booste la créativité. En revanche, dans la chambre à coucher, il aide au repos mais briderait la libido. Le rouge est, lui, à utiliser par petites touches car c'est une couleur si puissante qu'un simple tableau rouge sur un mur blanc suffit à dynamiser la pièce », observe Jean-Gabriel Causse.

Pour lui, le meilleur conseil en matière de décoration intérieure est de jouer avec la palette et de choisir des couleurs qui nous plaisent, celles avec lesquelles on se sent bien : « Ce seront celles dont nous avons besoin. » Un bon sens que ne renieraient pas les habitants du cercle polaire : baignés de blanc à longueur d'année, ils ne peuvent vivre sans couleurs éclatantes, ce dont témoignent leurs habits traditionnels et jusqu'au drapeau de la nation des Samis qui les regroupe. Un exemple à suivre ? ■

(1) Auteur de *L'étonnant pouvoir des couleurs* aux éditions du Palio.