



Couleurs & intérieurs !

Comment les couleurs nous influencent-elles ?

QUI N'A PAS DÉJÀ HÉSITÉ SUR LE CHOIX DE LA COULEUR À ADOPTER POUR (RE)PEINDRE LE MUR D'UNE PIÈCE LORS DE TRAVAUX DE RÉNOVATION OU DE CONSTRUCTION ? CE CHOIX, EN EFFET, N'EST PAS TOUJOURS ÉVIDENT, CAR D'UN CÔTÉ IL EST ILLIMITÉ – NOUS AVONS TOUTES LES COULEURS À NOTRE DISPOSITION DANS LES MAGASINS DE FOURNITURE. MAIS EN MÊME TEMPS, NOUS SAVONS QUE TOUTES LES COULEURS NE SONT PAS FORCÉMENT ADAPTÉES EN FONCTION DE LA PIÈCE À PEINDRE. ET POUR COMPLIQUER LE TOUT, D'UN POINT DE VUE PERSONNEL, NOUS N'AVONS PAS TOUS LES MÊMES AFFINITÉS ENVERS CES DERNIÈRES. ALORS COMMENT FAIRE ?

La symbolique des couleurs

Connaître la symbolique des couleurs peut nous être utile dans notre prise de décision.

Il en existe de nombreuses qui diffèrent selon les civilisations. Prenons l'exemple de la couleur du deuil : en Occident, c'est le noir qui est utilisé, alors qu'en Chine, ce sera le blanc. Mais en Ethiopie, ce sera le brun, en Egypte et en Birmanie, le jaune, en Iran, le bleu et au Venezuela et en Turquie, ce sera le violet.

La symbolique d'une couleur peut aussi changer, au sein d'une même civilisation, selon l'époque. Par exemple, le rouge a été la couleur la plus courante des robes de mariées

en Occident jusqu'au milieu du XIX^{ème} siècle, avant d'être détrôné par le blanc, symbole de virginité.

Se référer à ce code des couleurs peut donc nous être utile pour nous aider à faire un choix parmi toutes les couleurs possibles, en fonction de ce que nous souhaitons véhiculer comme message dans nos intérieurs.

De façon succincte, voici les messages correspondants aux différentes couleurs :

- Le rouge est la couleur de l'énergie, de la passion et du danger.
- L'orange est la couleur de la créativité, de la jeunesse et de l'enthousiasme.



"RÊVE LA VIE EN COULEUR, C'EST LE SECRET DU BONHEUR !"

Walt Disney

- Le jaune est la couleur du bonheur, de l'espoir et de la spontanéité.
- Le vert est la couleur de la nature, de la croissance et de l'harmonie, ainsi que de la richesse et de la stabilité.
- Le bleu est la couleur du calme, de la confiance et de l'intelligence.
- Le violet est la couleur du luxe, du mystère et de la spiritualité.
- Le rose est la couleur de la féminité, du jeu et du romantisme.
- Le marron est la couleur de la chaleur et de l'honnêteté.
- Le noir est la couleur du pouvoir, de l'élégance et de la sophistication.
- Le blanc est la couleur de la pureté, du minimalisme et de l'innocence.
- Et pour finir le gris est la couleur du formalisme, du professionnalisme et du conformisme.

Les couleurs des émotions

Les couleurs sont un vaste sujet d'exploration... et peuvent être abordées de multiples façons. Selon Sophie Mouton-Brisse* par exemple, « chaque couleur porte en elle une émotion créée par la vibration particulière qu'elle émet. L'apaisement, la joie, la douceur, la vitalité... peuvent faire partie de l'immense palette émotionnelle de la couleur ».

Ainsi, nous pouvons choisir une couleur en fonction de l'émotion que nous souhaitons vivre ou contrebalancer.

Par exemple, si nous ressentons un fort stress dans notre quotidien, nous pouvons nous entourer de bleu, de vert ou de brun pour nous calmer, nous régénérer ou encore nous stabiliser. On pourrait croire que le blanc est une couleur apaisante, à l'instar des intérieurs zen que nous voyons un peu partout. Or, cette couleur est dite active et a plutôt tendance à exciter ! Alors ne vous entourez pas trop de blanc, à défaut de plus vous stresser que de vous apaiser.

Pour retrouver un sommeil régénérant, nous relaxer et nous régénérer, nous pouvons nous tourner vers les violets, le bleu nuit ou encore le vert émeraude.

Si nous souhaitons nous revitaliser sur le plan physique, il faudra plutôt choisir le rouge, le vert menthe ou le turquoise.

Et si nous souhaitons nous revitaliser sur le plan mental, nous opterons pour le jaune et le turquoise.

Les couleurs pastel auront pour effet de nous apporter de la douceur, tandis que le vert nous permettra de retrouver notre équilibre.

Et pour finir, nous choisirons sans hésiter le rose ou encore l'orange pour retrouver notre joie intérieure.

Tous ces éléments sont autant d'indicateurs pour nous guider dans le choix des couleurs que nous pouvons intégrer dans nos intérieurs.

Les couleurs dans nos intérieurs

En Occident, depuis une trentaine d'années, nous voyons

une tendance à supprimer les couleurs ou à jouer sur des ambiances très désaturées dans notre environnement, ce qui n'est pas forcément le cas dans d'autres continents, tels que l'Afrique ou l'Amérique du sud. Or, n'oublions pas que les couleurs apportent beaucoup dans un intérieur ! Il ne faut pas en avoir peur, au contraire, ce sont elles qui amènent de la lumière, de la gaieté et qui donnent une âme à notre habitat. Ce sont elles également qui permettent de définir notre style quel qu'il soit, austère ou romantique, chic ou bohème, moderne ou ancien.

Par ailleurs, selon le Feng Shui, notre organisme réclame toutes les couleurs. De n'en privilégier qu'une par exemple nous déséquilibrerait. Il est essentiel alors de varier les couleurs, ainsi que de jouer sur les teintes froides et chaudes. Nous parlons en effet de couleurs chaudes et de couleurs froides en décoration. Nous les utilisons différemment en fonction de la fonction de la pièce, mais aussi de son exposition. Les couleurs chaudes (ou Yang selon le Feng Shui) correspondent aux rouges, oranges et jaunes. Ce sont des couleurs que nous aimons retrouver dans les pièces dites sociales, les pièces de vie, comme la salle à manger, la cuisine...

Les couleurs froides (ou Yin) quant à elles sont les bleus et les verts. Ce sont celles que nous privilégierons davantage dans les chambres à coucher, les pièces de détente et de repos.



LE JEU DES COULEURS

Faites le tour de votre intérieur et notez sur une feuille quelles couleurs vous entourent (objets, décoration...), pièce par pièce.

Ensuite, questionnez-vous si ces couleurs vous plaisent toujours ou pas.

Notez aussi si une couleur prédomine dans votre intérieur et ce qu'elle vous procure comme sentiment et sensation.

En fonction de vos réponses, éliminez les objets, décorations... dont les couleurs ne vous conviennent plus.

Si c'est un mur, prévoyez de le repeindre avec une autre couleur qui vous fera plaisir.

Pour finir l'exercice, fermez les yeux et demandez quelle est la (ou les) couleur(s) dont vous avez besoin et envie en ce moment, et laissez la (les) venir à votre esprit. Vous aurez ainsi une piste sur ce que vous devez intégrer comme couleur dans votre intérieur !

Bien vivre chez soi et habitat



"L'EFFET D'HARMONIE PROPREMENT DIT NE SE PRODUIT QUE LORSQUE TOUTES LES COULEURS SONT UTILISÉES DE FAÇON À S'ÉQUILIBRER LES UNES LES AUTRES."

Goethe

En effet, il est déconseillé de peindre un mur en rouge dans une chambre, car cette couleur empêchera de bénéficier d'un sommeil serein et réparateur.

Nous devons également penser à l'exposition de nos pièces afin de trouver un bon équilibre. Une pièce située tout au nord, et qui par conséquent manque de lumière, supportera mal des couleurs froides, car elles accentueront le manque de luminosité et la sensation de froid.

Il faut aussi prendre en considération la nuance des couleurs choisies, car elles n'auront pas le même impact, selon si elles sont douces ou très saturées.

Selon JG Causse**, auteur du livre *L'étonnant pouvoir des couleurs*, « nous avons fondamentalement besoin de toutes les couleurs et de toutes leurs nuances. C'est comme dans la nature, où la diversité des couleurs engendre richesse et harmonie ».

"LA VIE N'EST QUE LE REFLET
DES COULEURS QUE NOUS
LUI DONNONS "

Les couleurs et nous.

Nous avons vu que les couleurs nous influencent fortement. Et il est aujourd'hui admis que leur influence est à la fois d'ordre physiologique, sous l'effet de l'onde électromagnétique qui la porte, et de nature psychologique, du fait de ses attributs culturels.

Mais ce qu'il ne faut pas négliger, ce sont les associations que nous avons nous-même faites, par rapport à notre propre culture personnelle, en lien avec nos souvenirs par exemple. Il n'y a donc personne de mieux placé que nous pour savoir quelle est la couleur qui nous fait du bien et celle dont nous avons besoin pour trouver notre propre équilibre et harmonie. Alors fions-nous à nos propres ressentis ! Une couleur qui nous fait envie et une couleur qui nous fait du bien.

Et vous, quelles couleurs choisiriez-vous ?

SOPHIE PIRANDA
CONSULTANTE SPÉCIALISÉE
EN AMÉNAGEMENT BIEN-ÊTRE
WWW.INSPIRATION-SP.COM
WWW.FACEBOOK.COM/
INSPIRATIONSP
SP@INSPIRATION-SP.COM



* La déco des émotions, Sophie Mouton-Brise, *Le courrier du livre*

** L'étonnant pouvoir des couleurs, JG Causse, *Ed J'ai lu*.