

La couleur est un formidable outil pour rayonner et s'exprimer pleinement. Elle **met en valeur notre visage** (*Quelles sont les couleurs qui naturellement flattent mon teint, mes yeux, mes cheveux ?*) ; **notre silhouette** (*Où placer les couleurs pour harmoniser ma silhouette ?*) ; Et elle **porte notre message** ! Cette fiche résumée vous invite à toucher du doigt cette dernière notion, en entrant dans un univers coloré dont les utilisations sont infinies !

*Si mes vêtements pouvaient parler,
Qu'est-ce que j'aimerais qu'ils disent ?*

Cela peut peut-être vous surprendre, mais **les couleurs** (*tout comme les formes et les matières*) **ont leur langage**. Dans l'inconscient collectif, individuel, la couleur porte des messages. Connaître la symbolique des couleurs permet de les utiliser à bon escient.

Testons ensemble l'interprétation que nous pouvons avoir de la couleur !

LA SYMBOLIQUE DES COULEURS



Le blanc reflète à la fois la pureté, l'hygiène, la paix, la virginité. Idéale pour transmettre des valeurs d'honnêteté et de franchise ; Cette couleur servira vos intérêts si vous souhaitez transmettre de l'ouverture (particulièrement porté pour les vêtements du haut) et de la légèreté. A l'extrême le blanc c'est le vide, à utiliser avec une autre couleur si vous ne souhaitez pas perdre en consistance.



Le noir c'est la sobriété, le chic et élégance ! Ex : *la petite robe noire, le smoking noir...* A l'inverse du blanc, il donne du poids et de la prestance. Mais c'est aussi la couleur du deuil, de la tristesse. Le noir peut « plomber ». Veillez à ne pas en abuser si vous souhaitez garder un état d'esprit positif et aller de l'avant !



Le marron -couleur du bois- donne un ancrage, une solidité. C'est une couleur apaisante qui rassure. Il y a une forme d'attachement aux valeurs, à la tradition. Si on en abuse, le marron peut paraître un peu fade. Il convient alors de l'associer à une couleur plus pêchue pour ne pas tomber dans une forme de rigidité.



Le rouge c'est la couleur idéale pour transmettre du dynamisme et se mettre en action. Symbole de l'amour, de la passion, cette couleur affirme la féminité. C'est également la couleur de la confiance en soi. On évitera le rouge -couleur de l'énerverment et de l'agressivité- si l'on souhaite adoucir son image, ou se sentir plus apaisé.e.



Le vert c'est le renouveau, la nature ! C'est la couleur de l'empathie, de l'amour de l'autre. Cette couleur est apaisante et ressourçante ! Le vert kaki fait quant à lui parti de l'histoire militaire, c'est l'esprit d'entreprise, de la loyauté.



Le rose c'est l'enfance, le côté maternel, la douceur. On y retrouve le côté acidulé des bonbons, le romantisme. Hauts les cœurs, on « voit la vie en rose ». Le fuchsia sera un bon compromis pour apaiser les esprits tempétueux adeptes du rouge ! Veillez toutefois à ne pas abuser du rose pour son côté enfantin si vous souhaitez paraître plus mature ou crédible.



Le bleu c'est le calme, l'évasion... Prendre de la distance pour s'inspirer. C'est la couleur de la communication qui apaise et rassemble. Pas étonnant quand on sait qu'il s'agit de la couleur préférée des français. A utiliser pour faciliter l'approche et entrer en relation avec l'autre !



Le jaune est une couleur stimulante et chaude. C'est la joie, le soleil, la connaissance (*siècle des Lumières*). Idéale pour transmettre ses idées et parler de son optimisme. De manière plus négative, c'est une couleur qui éblouit ; pour éviter qu'elle transmette une forme d'égoïsme, on l'utilise avec parcimonie.



Le **orange**, c'est le pep's, la vitalité. C'est une couleur qui parlera de votre dynamisme et de votre côté chaleureux, sans la connotation sexuée du rouge. C'est une couleur créative ! On l'utilisera par touche si on veut éviter de paraître trop exhubérant.e.



Le gris c'est une couleur professionnelle, c'est la technologie, le côté urbain. On l'utilisera pour parler de sa modernité, ou si l'on a besoin de paraître neutre dans une situation donnée. Ne pas hésiter à l'associer à des couleurs plus vives pour éviter de faire grise mine.

QUIZZ COULEUR ET MESSAGE

- a. Quelle couleur vais-je privilégier si j'ai besoin de me motiver, d'avoir un bon coup de fouet pour aborder ma journée ?

Votre réponse : _____

- b. Quelle couleur vais-je privilégier si je souhaite paraître plus douce et féminine ?

Votre réponse : _____

- c. Quelle couleur de pantalon vais-je généralement éviter de porter si je veux me donner de la consistance, du poids, de la prestance ?

Votre réponse : _____

REPONSES a. Le rouge couleur de l'action, ou le orange, couleur de la vitalité – b. Le rose, plus doux que le rouge qui sera beaucoup plus passionné – c. Le blanc qui inspire le vide et la légèreté. Il sera par contre idéal en vacances pour la détente 😊

CE QUE JE RETIENS

- Toutes les couleurs ont des **propriétés positives et négatives**, tout est question de dosage et de circonstances (*contexte pro ? perso ?*)
- Notre perception de la couleur peut être influencée par notre **histoire personnelle** (traumatisme, association à une personne...). Il convient de prendre en compte son histoire personnelle pour que la couleur nous porte positivement.
- Si on **abuse d'une couleur**/qu'on s'y enferme, l'autre aura tendance à nous accorder les valeurs de cette couleur, et plus particulièrement les négatives. **Mon conseil** : Avec le noir par exemple, essayez petit à petit d'en sortir en misant sur des couleurs sombres ex : bordeaux, bleu marine, marron foncé... Ou en commençant à les intégrer sur des accessoires qui s'enlèvent (foulard, sac à mains, bracelets)
- **Cette liste de valeurs n'est pas exhaustive**, les associations de couleurs aussi ont leur langage -tout comme les formes et les matières- mais c'est un bon début 😊 !

Cet aperçu vous a plu ? Rejoignez ma Fabrique à étoiles ! Inscrivez-vous à la Newsletter sur www.ludivinepoli.fr pour recevoir du contenu gratuit et être averti.e du lancement des formations en ligne !

