

La méthode IRIS
Retrouvez la sérénité par les couleurs

Le rouge

La fleur des couleurs



La fleur des couleurs

Posez-vous tranquillement devant le pétale rouge et observez :

- Comment vous sentez-vous physiquement ? (Par exemple : tension dans le corps, etc.)
- Quelle est l'émotion que cela provoque en vous ? (Par exemple : je suis énervé(e), ou dynamisé(e), etc.)
- A quoi vous fait-il penser ? (Par exemple: cela me rappelle ma mère, les bonbons de mon enfance, etc.)

Prenez le temps nécessaire pour bien laisser les sensations, les émotions et les pensées venir.

Séparez l'intérieur du pétale en 3 sections puis écrivez:

- Dans le bas du pétale, notez la sensation physique
- Au milieu du pétale, notez l'émotion
- Dans le haut du pétale, notez la pensée liée à cette couleur



La fleur des couleurs

Globalement, cette couleur est-elle agréable ou désagréable pour vous.

Si vos sensations physiques, vos émotions et vos pensées sont **agréables**, vous pouvez aller visionner une vidéo "harmonisation" de la couleur.

Si vos sensations physiques, vos émotions et vos pensées sont **désagréables**, vous pouvez aller visionner une vidéo "harmonisation" de la couleur complémentaire, cf le tableau ci-dessous.

Avançons sur le cercle chromatique et passons au orange.



