

*La méthode IRIS*  
*Retrouvez la sérénité par les couleurs*

*Test 1*



# Choix des couleurs : test 1

Il vous faut

- 8 crayons de couleur correspondant aux 8 couleurs de la méthode Iris
- Une feuille de papier
- Un bandeau pour vous couvrir les yeux

Posez les crayons devant vous puis fermez les yeux ( vous pouvez aussi utiliser le bandeau si cela vous aide à les maintenir fermés).

Commencez par poser à voix haute la question du moment qui vous préoccupe (par exemple: comment calmer mon agacement? Comment retrouver de l'énergie?)

Prenez ensuite un crayon de couleur dans votre main.

Que se passe-t-il ? Que ressentez-vous en prenant ce crayon ?

Si c'est une sensation agréable, mettez le crayon à droite.

Si c'est désagréable ou neutre, posez le crayon à gauche.

Refaites la même chose avec chacun des 8 crayons.

Si à la fin, vous avez plusieurs crayons du côté "agréable", recommencez l'exercice avec ces crayons en demandant confirmation en vous pour chacun, bien centrés dans votre cœur. Faites l'exercice jusqu'à ce que l'un des crayons soit le grand gagnant et allez visionner la vidéo harmonisation de la couleur correspondante.

