

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

*La méthode*

*Couleurs et croyances*



# *Couleurs et croyances*

La couleur est à la fois un **phénomène naturel** merveilleux et une **construction culturelle**.

En effet, c'est bien la société dans laquelle nous vivons qui donne le sens, la définition, les codes et les valeurs symboliques de chaque couleur.

En fonction de la société dans laquelle nous évoluons, ces codes et ces symboliques changent.

Il est donc important avant d'utiliser à proprement parler les couleurs, que vous preniez un temps pour faire le point face à ce que vous avez personnellement posé sur chacune d'elle.

Pour cela je vous ai préparé le jeu "couleurs et croyances", un exercice ludique qui va vous permettre de prendre conscience de votre rapport unique à chaque couleur.



# *Couleurs et croyances*

Ci-dessous, vous trouverez la liste de chaque couleur utilisée dans la méthode Iris. Associez-y sans trop réfléchir les mots qui vous viennent et écrivez les à droite des couleurs ( page suivante).

Par exemple, si on vous dit bleu, vous pensez peut-être à la mer, l'océan, le calme, l'eau, etc.

Faites-le pour chacune des couleurs et regardez les "croyances" que vous avez associées à chacune d'entre-elles. Ensuite, vous pouvez vous amuser à regarder sur le tableau la symbolique de chacune en fonction de certain continent.

Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse. Vous pouvez ainsi prendre conscience qu'il n'y a pas de vérité et que les couleurs vibrent aussi avec vous en fonction de ce que vous avez posé sur elles.

C'est parti !!



# *Jeu couleurs et croyances*

Rouge :

Orange :

Jaune :

Vert :

Cyan :

Bleu :

Violet :

Magenta :



	Rouge	Orange	jaune	Vert	Cyan	Bleu	Violet	Magenta
Occident	Amour Energie, puissance Urgence Violence, agressivité Courage Tonus, action Danger	Joie Plaisir Action Chaleur Automne Été	Éveil Lumière Richesse Lâcheté Tromperie	Nature Le centre Printemps Sécurité	Air Oxygène Circulation Communication Calme Naissance	Ciel Oxygène Calme, repos Masculin	Esprit Spiritualité Justice Père Religieux	Cœur Sentiment Douceur Féminin Émotivité
Orient	Chance Bonheur Feu Couleur de la fête Vie Amour Victoire Énergie Mariage	Esprit Libido Fidélité Équilibre Purification	Le centre Soleil Immortalité Connaissance Royauté Symbole de la terre Noblesse Naissance Santé, force Harmonie	Prosperité Festivité Vie Joie Colère Tromperie Adultère	Immortalité Courage Vérité Guérison Santé	Sagesse Couleur des divinités Courage Vérité Enfance Masculin	Libido féminine Puissance Protection Sagesse Couleurs des empereurs et des rois	Sagesse divine Jeunes-filles Amour Enfance Élégance