

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

*Le bleu*

*La fleur des couleurs*



# *La fleur des couleurs*

Posez-vous tranquillement devant le pétale bleu 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.

Avançons sur le cercle chromatique et passons au violet.



