

Monographie de titularisation
5ème Cycle de formation. 9 avril 2022

Solange ALTAVELLE



**La Biodanza :
Arc en Ciel de ma Vie !**

**Biodanza Système Rolando TORO-ARANEDA, École Méditerranée,
Co-direction : Hélène-Jeanne LEVY-BENSEFT,
Catherine CHARBONNIER, Michel BERCHER**

SOMMAIRE

0 - PREAMBULE

I - INTRODUCTION

II - MON HISTOIRE

- 1 Trouver ma place
- 2 Ma vie d'adulte
- 3 Ma perception de la couleur
- 4 Ma rencontre avec la Biodanza
- 5 Mes vivencias en couleurs

III - ORIGINE, PERCEPTION ET SYMBOLIQUE DES COULEURS

- 1 L'origine des pigments
- 2 La symbolique des couleurs dans le monde et la culture
- 3 La couleur est un langage
- 4 La perception de la couleur
- 5 La synesthésie
- 6 Les émotions et les comportements
- 7 Quelques exemples de l'utilisation de la couleur

IV - LA PROPOSITION DE LA BIODANZA ET MON RAPPORT AUX COULEURS

- 1 La Biodanza
- 2 La Genèse de la Biodanza et des couleurs
- 3 Danser les couleurs
- 4 Relation à l'autre
- 5 Toutes les couleurs nourrissent mon être
- 6 Les cinq lignes
- 7 Les quatre éléments dans leur rapport à la couleur
- 8 La physiologie sensible à la couleur
- 9 L'identité et la couleur
- 10 J'ai dansé les couleurs
- 11 La Musique
- 12 Le groupe

V - CONCLUSION

VI - BIBLIOGRAPHIE

VII - REMERCIEMENTS

PREAMBULE

« *Je suis couleurs* »

Je suis le bleu tempête,
Celui que l'on jette sur la toile, celui que l'on triture,
celui que l'on maltraite,
Je suis le bleu tempête.

Je suis le rouge, celui du rubis, pointu, acéré, coupant, cubique
Qui menace de se planter dans le rose.

Le rose de la chair
Qui ne veut pas se laisser faire qui s'échappe, coule, dégouline,
Je suis le rose qui résiste.

Je suis le vert, celui qui s'éclate en de multitudes éclats d'émeraude,
Je suis le vert brisé mais toujours tranchant.

Je suis le gris, discret mais pas effacé pour autant,
Toujours présent, par petites touches,
Mais définitivement là.

Je suis l'ocre des contours, celui qui détaille, définit, se positionne.

Je suis le jaune, lumineux, solaire,
Posé là comme un astre au milieu de la terre.

Je suis le blanc, celui que l'on regarde, celui qui se livre,
Celui qui fait disparaître la lumière, qui sublime les autres couleurs,
Je suis cette transparence, je suis limpide,
Je suis le diamant !

Solange

Texte d'auto-louanges écrit en février 2011 au musée Chagall en admirant les vitraux



I - INTRODUCTION

Pour cette monographie, j'ai dû aller dans mon être le plus profond, le plus secret, le plus intime, le plus inconscient pour organiser ce partage avec vous. J'étais consciente de la difficulté de ce choix, mais il m'était impossible d'en faire l'impasse
Monographie :

Quel défi pour moi !

Comment trouver les mots, les plans, la structure pour exprimer des sensations, des ressentis, des émotions ? Car la couleur c'est tout cela pour moi.

Ma volonté de partager mon enthousiasme pour la couleur s'appuie sur mes propres perceptions mais aussi sur des recherches scientifiques qu'il m'a fallu explorer pour trouver de l'aide et soutenir mon propos. J'ai bien souvent été étonnée de me trouver confirmée dans ce que je sentais.

Comment la couleur m'a-t-elle permis d'affirmer mon identité et de quelle manière puis-je au quotidien influencer sur mon humeur grâce à la couleur ? Telles sont les questions auxquelles je vais essayer de répondre. Pour cela je me suis documentée, j'ai observé des personnes qui me sont proches et également celles que j'ai rencontrées pendant mes stages et extensions de « Biodanza et les couleurs originelles »

Enfin, pour moi qui m'exprime simplement et facilement par le mouvement, la danse, les actions, l'intensité du regard, les mimiques... quelles forces ai-je dû connecter pour être là, écrire et donner à lire !

Pourtant, en tant que facilitatrice, de par mon évolution en Biodanza, j'éprouve ce besoin de partager et de vous accompagner mes ami(e)s dans cette relation à la couleur.

Dans cet écrit, je vais donc vous parler de l'importance de la couleur dans ma propre vie afin de vous partager le sens qu'a pour moi ce sujet. Je vais vous donner des informations générales sur les couleurs, informations qui m'ont intéressées et éclairées pour mieux appréhender leurs particularités. Je vais enfin vous partager la relation qu'a la Biodanza avec les couleurs, puisque Rolando Toro dans un premier temps, puis avec Sandra Salmaso dans un second temps, ont étudié l'influence de la couleur sur la vivencia. Cette étude phénoménologique, intuitive, basée aussi sur des approches scientifiques, bien que celles-ci soient encore peu nombreuses a donné naissance à une extension : « Biodanza et les couleurs de l'arc-en-ciel ».

II - MON HISTOIRE

1 - TROUVER MA PLACE

Lorsque l'on est conçu pour être un enfant de la réconciliation et que le bébé n'est pas celui espéré, que peut-il mettre en place pour exister ?

Je suis née à Cannes, le 04 décembre, jour de la Sainte Barbe, patronne des pompiers et des mineurs ...le feu éclatant et le côté sombre de la mine, j'y vois déjà un paradoxe dans ma vie !

Je suis née fille, mauvaise pioche ! Mon père, footballeur professionnel, voulait un garçon, il avait déjà une fille. Désintéret total pour la « pisseuse » qui vient d'arriver et donc aucune visite à la clinique pendant trois jours. C'est donc le 07 décembre, jour de la Saint-Ambroise, que je fais la connaissance de mon père ; ouf ! J'ai évité le 08 décembre, jour de l'Immaculée conception, mais en même temps c'est aussi la fête des lumières à Lyon... !!! Tiens ! Ombre et Lumière.

Exister. Prouver que je suis le bon choix ? Qu'ils ont fait le bon choix !

Le divorce de mes parents, nous ont amenées, ma sœur et moi (j'avais 3 ans), à vivre dans le sud, sur deux territoires aux lumières tellement présentes et si différentes, celle de la Côte Basque où vivait maman et celle de la Côte d'Azur où vivait papa. Mon père venait nous chercher à Biarritz, début août, pour nous déposer à Cannes, afin de partir aux îles de Lérins chez ses parents et il nous ramenait à la fin du mois, sans passer de vrais moments avec nous car il travaillait.

Être reconnue par mon père, alors que je ressemble tellement à ma mère était un challenge de taille. Le hasard m'offre un jour de jouer au football, de porter le maillot vert de l'équipe locale, ce maillot vert qui me fait appartenir à une équipe, à une famille et ce pendant quatre ans comme demi-centre (le n°6 est celui qui ratisse les ballons et relance) ; mais, en même temps je m'entraîne comme gardienne de but remplaçante, comme Papa qui était professionnel ! Je peux, alors, me faire remarquer car j'ai un maillot d'une autre couleur, j'existe hors du groupe, mais c'est quand même avec le maillot vert que j'ai les éloges du journal. Je suis, alors, sélectionnée en équipe de Côte d'Azur, et là je deviens un peu plus intéressante à ses yeux. Le « Torino », équipe de football italienne veut même « m'acheter » pour que j'aie à jouer à Turin. Porter le maillot « grenat » quelle fierté ! Et là, à ma grande surprise, mon père se trouve une âme de protecteur et refuse que j'aie dans un pays étranger, seule, où je ne parle pas la langue et où il ne pourra pas garder un œil sur moi.

Ah bon, il garde un œil sur moi depuis plusieurs années ? En tout cas, cet œil se fait discret, un peu trop même. Je découvrirai bien plus tard qu'il gardait toutes les coupures de journaux me concernant...

D'aussi loin qu'il m'en souviennne, j'ai toujours eu le goût des habits de couleur. J'ai développé très tôt la capacité de marier les couleurs, d'oser des combinaisons tout en gardant un certain sens de l'esthétique, bien souvent apprécié par mon entourage. Était-ce pour me faire remarquer ou pour exister ?

Alors que, curieusement, lorsque j'allais danser, je me mettais toujours dans un coin de la piste de danse pour ne pas être regardée (impossible d'accepter de danser un slow si la piste n'était pas pleine de monde), je multipliais les activités qui me mettaient en avant, m'offraient des honneurs, l'opportunité de répondre à mon désir de couleur (habillement, maquillage) sans pour autant trouver le regard et la reconnaissance de mon père, ceci malgré la fierté de ma mère et de ma grand-mère :

- Représentation de mon lycée en natation et au saut en longueur,
- Danse avec spectacles au Palais de Festivals de Cannes (donc sous la lumière des projecteurs),
- Soliste dans les majorettes, (défilé dans les rues devant le groupe), championnats de France de twirling-bâton (dans un stade à Vichy plein à craquer),
- Compétition de rock acrobatique (championnats de France à Bercy devant des juges et je ne sais combien de spectateurs),
- Plus tard, j'intègre une école de spectacles à Paris où tous les trimestres nous avons un examen devant des professionnels de théâtre, de chant, et de danse.

Toutes ces activités comblaient le manque de relations familiales, ma mère travaillait en restauration, ma sœur sortait et je me retrouvais livrée à moi-même. Paradoxalement, je ressentais de la timidité vis-à-vis des autres et mon rapport aux couleurs m'a bien souvent ouvert des portes. Il m'a aidé à combler ce besoin d'exister, d'être dans la lumière et de diminuer les doutes qui m'habitaient.

Dans toutes ses situations, je baignais dans un monde coloré développant ainsi mon goût, ma connaissance et ma curiosité pour les couleurs, bien évidemment liés à ma propre perception.

La mise en lumière, la blanche possédant une infinité de teintes, associée aux autres couleurs, est la voie que j'ai trouvée pour dire j'existe.

2 - MA VIE D'ADULTE

* Dans mon travail

A quelques exceptions près, je n'ai pas le souvenir d'avoir occupé un emploi qui m'ait empêché de laisser libre cours à mes « fantaisies » vestimentaires.

A contrario, j'ai même réussi à faire évoluer les tenues du personnel dans un restaurant haut de gamme à Paris dans lequel j'occupais un poste à responsabilités. J'étais constamment en tailleur vert pomme, fuchsia, orange, à fleurs etc... même en plein hiver.

Le regard étonné des clients se transformait vite en sourire complice devant mon naturel. Ils me félicitaient de mettre du soleil dans le restaurant.

L'établissement faisait partie d'un complexe de plusieurs restaurants et devant l'accueil favorable de la clientèle, on me demanda d'ajouter de la Couleur aux tenues du personnel des autres enseignes du groupe.

Ainsi, tout au long de ma carrière, j'ai toujours pu non seulement me faire accepter telle que j'étais, avec toutes mes fantaisies colorées, mais également donner souvent à mon entourage ce même goût.



Dans mon Travail



* Pour mes Mariages

A vingt ans, je dérogeais à la coutume sacrosainte de la robe virginale de la mariée en optant pour une robe blanche incrustée de fleurs rose et verte. Ce qui était plutôt osé pour les années 70.

A 40 ans, lors de mon deuxième mariage à la mairie, mon futur époux et moi avons choisi un tailleur orange gansé de noir, couleur quelque peu improbable pour un mariage mais que toutes les personnes présentes ont adoré.

Mes Mariages

1976



1995



* Dans mon lieu de vie

J'ai habité quelques temps chez ma grand-mère et j'étais fascinée déjà par la couleur des murs de sa chambre -vert turquoise-. Waouh ! dans les années 70 la couleur n'était pas encore bannie de nos intérieurs et ma chambre était jaune paille, les autres murs étaient tapissés de motifs à fleurs. Mais la chambre de ma grand-mère me fascinait, d'autant que les rideaux, le dessus de lit, le pouf, tout était en harmonie avec le reste. J'adorais cette pièce.

Puis, lorsque j'ai hérité la maison de mon père, les premiers travaux que j'y ai effectués, ont été de faire tomber les cloisons et de peindre les murs en couleur orangé et jaune paille, sauf un mur que j'ai peint couleur framboise, les meubles de ma cuisine vert pomme, les meubles de la salle de bain bleu lavande.

Lorsque j'ai dit à ma sœur, en 2001 que j'allais peindre les meubles de ma cuisine vert pomme, elle m'a traité de « cinglée », mais, quand elle a vu le résultat, elle a trouvé ça « osé mais superbe » ! Parfois, il faut savoir passer outre les jugements d'autrui. Assumer ses choix n'est-ce pas une Affirmation de Soi ?

Le peintre Marc Chagall (1887 – 1985) disait : « J'ai choisi la peinture, elle m'était aussi nécessaire que la nourriture. Elle me paraissait comme une fenêtre à travers laquelle je m'envolerais vers un autre monde ».

Moi, j'ai choisi la couleur (n'est-ce pas plutôt elle qui m'a choisie ?) et elle m'est tout aussi nécessaire pour mon équilibre.

La couleur et ses diversités dans mon environnement sont importantes pour mon bien-être, elles me sont même indispensables ; pour mon équilibre je ne saurais vivre dans un espace monochrome.

* Dans mon jardin

Lorsque j'ai emménagé dans mon nouvel appartement, j'ai utilisé les chaises de jardin de toutes les couleurs que j'avais achetées pour un salon de thé ouvert en 2007. J'ai installé un abri de jardin, je l'ai peint de trois couleurs : turquoise, fuschia et vert pomme. Quand le vendeur est revenu pour régler un souci de toiture et qu'il a vu l'abri tout en couleurs, il m'a dit n'avoir jamais osé peindre un abri dans son showroom mais devant l'aspect du mien, il allait le faire car il trouvait ça très joyeux. Les voisins également lorsqu'ils regardent mon jardin, me disent qu'ils se prennent à rêver qu'ils voyagent et pensent être à Cuba ou en Afrique du Sud

Mon jardin



* Le temps des repas

Lorsque je prépare un repas, j'attache de l'importance à l'harmonie des couleurs de la table : nappe, vaisselle, couverts tout autant qu'à la présentation des ingrédients : on dit bien que l'on mange d'abord avec les yeux avant de manger avec le palais.

* Mon habillement

Porter de la couleur, peut être considéré comme un besoin de se faire remarquer alors que pour moi, c'est un besoin vital ; je ne peux envisager ma vie sans couleur même si je porte du noir et du blanc (qui porte en lui toutes les couleurs de l'arc-en-ciel)

Lorsque je choisis mes vêtements, je prends beaucoup de soin à harmoniser les couleurs. Mes sous-vêtements aussi sont en adéquation avec mes tenues, même si « personne ne les voit » comme me disait une amie à qui je répondais : « Pour moi c'est important ! »

De même, il m'est quasiment impossible de préparer mes vêtements la veille pour le lendemain car, au réveil, je peux me trouver dans une disposition d'esprit différente de la veille. Ce n'est qu'au dernier moment que je décide de la couleur adéquate pour m'habiller.

Quel que soit mon occupation, quel que soit le moment de la journée, les couleurs que je porte ne sont pas définies par mes éventuelles rencontres ou obligations mais bien par un état intérieur.



* Mes activités artistiques

Lorsque je suivais des cours du soir aux Beaux-Arts à Paris, j'ai fait un stage d'une semaine en extérieur en Normandie. A Cherbourg, au lieu de prendre comme modèle les bateaux comme tous les stagiaires, j'ai préféré peindre le tunnel d'embarquement du France, car je voulais travailler mes perspectives (ma bête noire) et ceci contre l'avis de mon professeur qui trouvait ça « minable et tout

rouillé » Le soir, lors de la correction, il a dit que le rendu était superbe car j'avais réussi à donner de l'intérêt à la rouille grâce à mon œil de « coloriste ».
J'ai souvent pu compenser mon manque de technique grâce à la couleur et ceci à ma grande satisfaction et celle de mon professeur.

* Mes rêves

Lorsque je n'arrive pas à m'endormir, je m'invente des histoires, j'écris un scénario, je plante le décor, je supervise les acteurs, je vérifie que le script soit précis et même si mon histoire n'est pas toujours joyeuse, elle est toujours colorée. Les personnes sont toujours positives et cherchent des solutions, leur maison sont gaies, très peu de personnes sont habillées en sombre. Je m'endors très souvent avant l'épilogue.

3- MA PERCEPTION DE LA COULEUR

Elle me définit, me différencie et c'est elle qui fait qu'aujourd'hui j'écris cette monographie sur les couleurs.

Quelles sont mes préférences en matière de couleurs ?

Le Turquoise qui est un mélange de bleu et de vert.

Le Fuchsia qui est un mélange de rouge et de rose.

Le Vert pomme qui est un mélange de bleu et de jaune.

Donc, il n'y a aucune couleur primaire pure dans mes préférences.

Lorsque je m'interroge sur une couleur que je n'aimerais pas ? la réponse est toujours la même depuis 50 ans : → aucune. J'aime toutes les couleurs !

Sachons préserver notre rapport intime à la couleur et faire confiance à notre instinct pour faire les choix qui nous conviennent et échapper autant que possible à la tyrannie d'un certain « bon goût » dicté par les magazines et les professionnels de la décoration.

4 – MA RENCONTRE AVEC LA BIODANZA

Anne-Laure, une amie proche, m'a dit un jour de juin 2008 : « *je fais un truc qui ressemble à de la danse, je suis sûre que ça te plairait, si ça te dit, c'est le lundi soir !* »

Je n'en ai pas demandé plus et le lundi je suis allée dans une salle de danse, aux « Tourrades » à Cannes, pour essayer. Depuis, je n'ai jamais arrêté car j'ai su, tout-de-suite, que c'était « ÇA » que je voulais faire.

Deux exercices m'ont, tout de suite, donné envie de devenir facilitatrice (Facilitatrice de Biodanza) : Ouvrir les portes et la ronde finale avec la

musique « Ose » de Yannick Noah qui chante « Redonne à ta vie sa vraie valeur, redonne à ce monde toutes ses couleurs ».

Le lendemain de ma séance de Biodanza (*Danse de la Vie*), en promenant Socrate, mon Terre-Neuve, je rencontre quelqu'un qui promenait lui aussi son chien. Il me dit au cours d'une conversation tout-à-fait banale : « *Vous savez, dans la vie, il faut oser, il faut pousser des portes* » Waouh ! Je n'en suis pas revenue, un homme que je ne connaissais absolument pas et qui me dit la même chose que ce que j'avais entendu la veille à la séance de Biodanza !

A partir de là, j'ai intégré le groupe hebdomadaire de Biodanza et j'ai constaté que de nombreuses vivencias (*Séances*) qui m'étaient données à vivre l'étaient pour moi, en couleur.

En rencontrant la Biodanza, la musique et la danse m'ont confirmé ma profonde capacité à percevoir le monde qui m'entoure. J'ai alors pris conscience que cet état de perception naturelle de la couleur que je ressens depuis mon plus jeune âge, est de la même teneur que la musique et la danse et j'ai fait le parallèle entre la Biodanza et les couleurs.

5 - MES VIVENCIA EN COULEURS

* Squelette

Lors d'une vivencia où le facilitateur nous proposait de danser « l'ange lumineux » que nous avons en nous, j'ai commencé à danser et petit à petit je voyais les os de mon squelette s'entourer d'une lumière jaune très brillante, cela partait des pointes de mes pieds et remontait doucement jusqu'à ma chevelure. En fin de danse j'avais l'impression d'irradier la pièce de ce jaune éclatant. C'était un sentiment très curieux que de me voir de l'intérieur.

* Gourmet des sens

Lors du stage « Gourmet des sens », pendant la danse d'intégration des « trois centres » à deux, j'étais allongée et je me suis sentie protégée, même irradiée. Je me voyais allongée sur un trottoir gris très foncé à l'abri d'un terrible orage où le ciel était bleu nuit et une incroyable averse tombait des trois côtés autour de moi, j'étais là sous un balcon tout rose baigné de soleil jaune d'or.

* Asticots

Lors d'un stage d'argile, il était proposé un contact direct avec la terre. J'avais très peur car j'avais l'impression de voir une pierre tombale. Lorsque je me suis allongée, toute mon angoisse s'est envolée et j'ai commencé à voir une prairie avec de l'herbe couleur bleu lavande et des fleurs violette, puis une guirlande de feuille

de figuier vert fluo, quelque chose de jaune très vif mais je ne me souviens plus de ce que c'était, puis un temple rouge avec des piliers rouges plus foncé, des rideaux d'un autre rouge ; J'ai dansé dans ce temple avec beaucoup de légèreté. Tout en dansant, je suis arrivée dans une arène très sombre où d'un seul coup, j'ai aperçu sur les gradins des milliers d'asticots blancs avec un seul œil qui se trémoussaient en me regardant. J'ai eu peur de me faire dévorer et je suis sortie de mon état de transe en ayant l'impression de courir pour leur échapper. J'étais très secouée.

* Volcan

Lors d'une vivencia pendant le module des Mythes et des Archétypes, Hélène-Jeanne Levy-Benseft¹ notre *Facilitatrice*, nous a invité(e)s à rester allongé(e)s immobiles afin de symboliser la mort pour mieux renaître. Au bout de quelques instants j'ai vu derrière mon talon douloureux, un volcan d'où jaillissaient des scories rouge flamboyant. Mon pied, au premier plan était jaune pâle et disparaissait peu à peu devant le rayonnement de ce volcan en éruption. Une sensation assez curieuse de chaleur émanait de mon pied...

* Tee-shirt

Au cours du même module, lors d'une ronde concentrique de regards, j'ai croisé plusieurs personnes habillées en sombre et quand je suis arrivée devant Paul qui avait un tee-shirt « vert pomme » j'ai été comme happée, par sa luminosité, alors que mes yeux n'avaient pas quitté les siens, puis une deuxième rencontre avec Dominique qui lui était en « jaune poussin », m'a donné une nouvelle respiration. J'ai vraiment eu le sentiment de ressentir les couleurs et non de les voir.

J'ai éprouvé très tôt le besoin d'approfondir ma connaissance de la couleur. J'ai alors plongé dans les livres, exploré des articles, vu des vidéos, découvert des expositions qui ont nourri une 4^{ème} branche qui s'ajoute au groupe, à la musique et au mouvement, qu'est la couleur. Depuis l'expérience de mon premier stage de « Biodanza et les danses des couleurs originelles » qui fait l'amalgame de ces quatre « éléments », j'ai encore plus envie de vous faire partager mon monde en couleurs.

Ce sont ces connaissances que je souhaite partager aujourd'hui avec vous.

Sur mon parcours de jeune facilitatrice de Biodanza en cours de titularisation, j'ai eu souvent le retour de participants me disant que la couleur était présente au cœur de mes vivencias, alors que je ne les pas orientés dans ce sens.

La couleur fait partie de mon ADN !

¹ *Facilitatrice didacte – Co-Directrice de l'Ecole de Biodanza Méditerranée*

III - ORIGINE, PERCEPTION ET SYMBOLIQUE DE LA COULEUR

La couleur est à la fois une onde électromagnétique et un transfert d'énergie et notre perception visuelle est liée à trois paramètres indissociables : la température de la source lumineuse, l'interprétation complètement subjective de notre cerveau et la nature de l'objet.²

1 – L'ORIGINE DES PIGMENTS :

A l'époque de la préhistoire, n'existaient que des pigments organiques et d'origine minérale. Deux couleurs dominaient le noir et le rouge. Le brun, le jaune et le blanc étaient utilisés moins systématiquement.

Le Rouge

Le rouge cinabre provient d'une roche dure et dense (300 av J.C.) trouvée à Almaden en Espagne.

Le Rouge Vermillon s'obtient en chauffant du mercure et du soufre.

Le Rouge Sang de Dragon provient d'une résine produite par la sève d'un arbrisseau asiatique.

L'argile rouge est aussi employée comme pigment naturel.

La racine de garance (plante tinctoriale), cultivée en France, est aussi utilisée pour obtenir du rouge (celui des pompons des marins, et des pantalons des militaires).

Au 18^{ème} siècle les oxydes de fer sont utilisés pour les ocres et le rouge mais c'est de l'hématite dont on se sert le plus.

L'orange

L'orange est un pigment à part entière mais considéré comme une couleur secondaire. Le nom de la couleur orange apparaît au Moyen-Âge avec l'importation du fruit. Jusqu'au XV^{ème} siècle il était considéré comme un jaune.

L'ocre, le brun, l'orange et le jaune se fabriquent à partir de pierres et de végétaux broyés.

Le Jaune

Le jaune du Cambodge, originaire du Cambodge est issu de la résine d'un arbre *Garcinia Hanburyi*.

Le Jaune indien provenait de l'urine de vaches gavées aux feuilles de manguier. Sa fabrication provenant d'un seul village indien a été interdite en 1920.

Le vert

Le vert de gris est un pigment issu de la patine produite par l'exposition du cuivre à du vinaigre et macéré dans de l'urine.

² Jean-Gabriel CAUSSE *L'étonnant pouvoir des couleurs*

Le Vert de Vessie s'obtenait, dès le XI^{ème} siècle, à partir de baies de nerprun (Rhamnus).

Le Vert de Chrome est fabriqué en 1797 à partir du plomb.

Le Bleu

Le bleu outremer arrive d'Afghanistan et provient d'une pierre semi-précieuse appelée « lapis-lazuli ».

A la Renaissance, *le pastel* ou *Isatis tinctoria*, plante herbacée bisannuelle qui pousse à l'état sauvage en Europe du sud-est, a fait la fortune des Lauraguais et des villes de Toulouse, Albi et Carcassonne. Cette plante tinctoriale était malaxée pendant 6 mois et conformée en pelotes appelées « cocagne » (d'où le nom : « pays de cocagne ») et macérée dans plusieurs bains successifs pour arriver au bleu pastel.

Le Bleu indigo provient des régions tropicales d'Asie, d'Amérique et d'Afrique. C'est un pigment qui est extrait des feuilles de l'indigotier, (*indigofera tinctoria*).

Très facile d'utilisation, une fois récoltées, les feuilles macèrent dans une fermentation de fruits, de cendres de bois ou d'urine. Le bain obtenu est jaunâtre et l'on y trempe les étoffes que l'on veut teindre. C'est seulement lorsque le tissu est sorti du bain et exposé à l'air libre que le bleu apparaît par oxydation

C'est au XV^{ème} siècle que l'indigo venu d'Inde détrône le « pastel » français car son pouvoir de teinture est 20 à 30 fois supérieur.

L'indigo de synthèse a été développé au XX^{ème} siècle en Allemagne

Le Bleu Cobalt ou bleu smalt, arrive de Turquie au XVI^{ème} siècle et s'obtenait en broyant une fritte (verre pilé transformé en émail) issue d'oxyde de cobalt.

Le Violet

Le violet Caput Mortuum provient de la couleur des crânes entassés dans des catacombes et formés à partir de sels calcinés jusqu'à la braise.

L'un des premier colorant synthétique date de 1856. C'est Sir William Henry Perkin (1838-1907) *chimiste anglais*, qui découvre la mauvéine (premier colorant industriel synthétique) C'est le mauve de la reine Victoria et de l'Impératrice Eugénie qui le mirent à la mode.

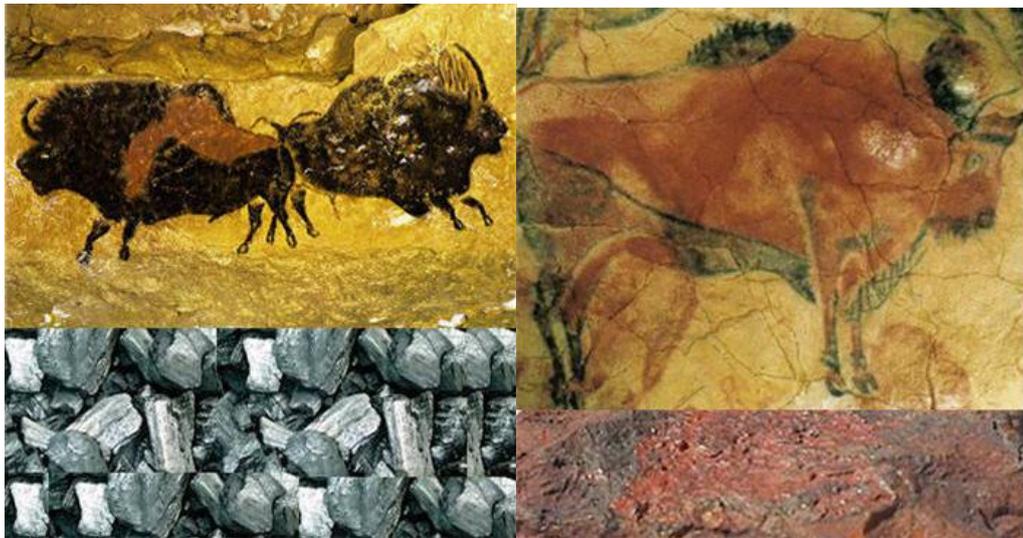
Le Blanc permanent s'obtient à partir de sulfate de baryum.

Le Noir

Le noir s'obtient d'abord à partir de charbon végétal ou d'os calcinés.

Au 18^{ème} siècle, le dioxyde de manganèse servira de noir car c'est le second métal trouvé à l'état naturel après le fer.

Toutes ces techniques d'extraction des pigments naturels sont différentes de nos jours et l'utilisation de ceux-ci est moins fréquente. Ils ont été remplacés, par des pigments artificiels de plus en plus nombreux.



Les charbons végétaux ou osseux et le dioxyde de manganèse pour le noir.
 Les argiles, les ocres et l'hématite, naturellement teintés par des oxydes de fer pour le rouge



La goethite à l'état brut fournit le jaune. Si elle a cette teinte, c'est parce qu'elle contient de la limonite qui est à la fois un oxyde et un hydroxyde de fer



On intègre aux pigments des mixtures grasses à base de moelle, de graisses animales, ou de salive afin que la peinture puisse adhérer aux parois.

* Les trois couleurs primaires

Les trois couleurs primaires ROUGE MAGENTA, BLEU CYAN, JAUNE

* Aristote, Newton, Goethe et les couleurs

A l'époque d'Aristote, (*Philosophe Grec, -383 av JC -321av JC*) on n'utilisait que cinq couleurs : blanc, rouge, vert, bleu et noir (aucun mot pour qualifier le jaune, l'orange, le violet).

Dans son traité de l'âme, Aristote, s'appuie sur la nature pour expliquer la couleur. Une nature définie alors par les quatre éléments : le feu, l'air, l'eau, la terre mais aucune couleur associée car tout dépend du contexte.

- Rouge symbolise le fer, resplendissant dans le sang et la rouille.
- Turquoise symbolise le cuivre, patine verdâtre des vieux objets.
- Bleu riche et profond invoque le cobalt.
- Vert de la mer le nickel.
- Camaïeu ou caméléon évoque le chrome.

Aristote perçoit les couleurs comme un mélange de noir et de lumière. Sa théorie est que les couleurs sont créées par les rayons du soleil. Il y a donc deux grandes familles, celle de l'ombre et celle de la lumière.

Dans l'Antiquité, le blanc n'était qu'un jaune extrêmement brillant et le noir, le plus sombre des bleus.

Les Aztèques, ne différenciaient pas le bleu et le vert et leur donnaient le même nom traduit par « turquoise ».

Il y a un avant et un après Isaac Newton (*Mathématicien, physicien, philosophe, alchimiste - 1643-1727*) qui a révolutionné notre manière de percevoir les couleurs, dans notre façon d'organiser et d'utiliser la couleur. En 1666 il fait l'expérience d'un faisceau de lumière blanche traversant un prisme de verre et observe qu'il se décompose en de multiples faisceaux colorés. Il observe également que le prisme dévie ses rayons différemment : l'ensemble des bleus est plus dévié que l'ensemble des rouges ; il établit alors le système du cercle chromatique en se basant sur les 7 faisceaux de l'arc-en-ciel.

Johann Wolfgang Goethe (*1749-1832*) ne fut pas qu'un *poète* et un *écrivain* : il fut aussi un *scientifique* et a rédigé « le traité des couleurs », paru en 1810. Opposé à la théorie de Newton selon laquelle la lumière blanche est composée de lumières colorées, il prend pour point de départ de sa recherche le principe d'Aristote selon lequel la couleur est un mélange de lumière et d'obscurité. Sur cette échelle, allant du blanc au noir et partant du principe que la couleur serait un obscurcissement de la lumière, il met en exergue deux couleurs de base : le bleu couleur de l'ombre et le jaune couleur de la lumière.

2 - SYMBOLIQUE DES COULEURS DANS LE MONDE ET DANS LA CULTURE :

Les symboliques se construisent avec le temps, les valeurs attribuées aux couleurs perdurent. Quand les idées et les valeurs d'une société évoluent, de nouvelles symboliques s'installent sans pour autant chasser définitivement les précédentes. D'où l'ambivalence...

En voyageant, en Amérique du Sud, en Afrique, en Asie, on rencontre des gens habillés de couleurs multicolores quelle que soit leur condition sociale, les maisons sont colorées, comme dans certains ports italiens, ainsi que les voitures.

Dans l'Antiquité, il n'y avait pas de mot pour définir le bleu, le système symbolique tournait autour de trois pôles : le blanc, le noir, le rouge, pas de place pour les autres couleurs.

Faisons un état descriptif partiel selon les époques et les lieux :

* **Symbole des couleurs dans le monde :**

Cette énumération est purement énonciatrice et non limitative. Selon les pays, les couleurs peuvent avoir des représentations symboliques différentes, en voici quelques exemples :

Rouge :

En Chine les mariées sont habillées en rouge, tout comme l'étaient les mariées en France jusqu'au XIX^{ème} siècle,

Selon la tradition dans la Chine ancienne, le rouge représentait l'été, il est associé à l'élément **FEU**

Au Japon et au Mali, c'est en rouge que les enfants colorient le soleil. Couleur préférée des Japonais.

En Afrique du Sud, le rouge est signe de deuil.

En Grèce les œufs de Pâques sont colorés en rouge (sang du Christ). Il est aussi associé à Mars, dieu de la Guerre mais aussi dieu de la prospérité.

Pour les indiens il évoquait l'Ouest.³

Orange :

Couleur sacrée de l'hindouisme.

En Colombie, c'est la couleur de la sexualité et de la fertilité.

L'orange dégage des vibrations plus tièdes que le rouge ; il est associé à l'élément **TERRE** ou au **FEU** suivant la dominante de rouge ou de jaune.

Jaune :

En Inde le jaune est la couleur par excellence, associée au bonheur conjugal, c'est aussi la couleur du bouddhisme.

³ Marie-Claire Rossignol - Les couleurs

Le jaune est la couleur la moins appréciée en occident mais préférée des Chinois. Pour eux, le jaune est réservé à l'Empereur et aux Princes de sang, pour les vêtements mais aussi pour les tuiles qui recouvrent leurs palais. Il correspond à la cinquième saison, entre l'été et l'automne. C'est la couleur du dieu du temps, il est associé à l'élément **FEU**

Le savant Thierry de Friebourg au XIV^{ème} siècle l'avait associé à l'élément **AIR** mais depuis, d'autres scientifiques ont associé la couleur verte à l'air.

Pour les chinois, la **TERRE** est représentée par la couleur jaune.

En Égypte et en Birmanie c'est la couleur du deuil.

En occident c'est tantôt l'attribut de richesse et de pouvoir, tantôt la couleur du rejet, de la trahison et sera quelque peu bannie au moyen âge (couleur de la robe de Judas, du mari trompé) Le jaune réapparaîtra à partir de la renaissance et sera très à la mode sous le second empire et reviendra même en force grâce à Van Gogh et Gauguin.

Vert :

C'est la deuxième couleur préférée en Occident et la préférée dans les pays Arabes. Le VERT est associé à l'élément **EAU** mais aussi à l'élément **AIR**, il dégage des vibrations horizontales neutres, mais équilibrantes.

Dans la Chine ancienne le vert est la couleur associée au Printemps, c'est le vert de la feuille qui éclot, de la tige qui pousse.

Dans la Grèce Antique, il symbolisait Jupiter (Le Roi des dieux, dieu du ciel, de la lumière, de la foudre et du tonnerre).

Dans la tradition ésotérique, le vert est la couleur attribuée à Vénus à laquelle les Romains ont consacré le mois d'Avril (mois du renouveau de la nature).

Bleu :

C'est la couleur préférée des occidentaux depuis la fin du XIX^{ème} siècle.

Le BLEU est associé au **CIEL** mais aussi à **L'EAU** il dégage des vibrations fraîches et lénifiantes (apaisantes ou qui endorment).

Krishna le Dieu de l'Amour dont la peau est bleu foncé est le symbole de la passion érotique.

Chez les Indiens le bleu symbolisait le Nord.

En Iran, il caractérise le deuil et en Chine, l'immortalité.

L'indigo :

Il est associé au **CIEL**

Le Violet :

C'est aujourd'hui la moins aimée des couleurs après le marron.

C'est la couleur du deuil au Venezuela et en Turquie.

C'est aussi la couleur de la spiritualité

Le Blanc :

Jusqu'au XVII^{ème} siècle, le blanc était la couleur du deuil, elle l'est encore en Asie et en Afrique. C'est le symbole de la pureté dans la tradition chrétienne.

*** Couleurs des voitures**

Lors de mes dernières vacances dans les Landes, j'ai mené, sur les voitures croisées sur la route, un petit sondage qui a conforté mon idée sur le manque de couleurs vives dans nos vies. Même si cette analyse n'a rien de scientifique, elle est suffisamment éloquente : seuls près de 4 % des possesseurs de voitures choisissent des couleurs vives pour celles-ci !

Comparatif des couleurs de voitures lors de mon déplacement en Aquitaine

SUR 100 VOITURES CROISEES SUR CHAQUE TRAJET

	BORDEAUX	MONT DE MARSAN	TOULOUSE	AIX EN PROVENCE	CANNES	TOTAL
GRISE, BLANCHE, NOIRE, MARRON	97	97	96	94	92	577 soit 96%
ROUGE	1	1	1	4	3	10
BLEU	2	1	2	2	2	9
JAUNE			1		2	3
VERT		1				
ORANGE					1	1
Total couleurs	3/100	3/100	4/100	6/100	8/100	23 soit 4%

Lorsque j'ai parlé de cette expérience à une amie, elle m'a expliqué que lorsqu'elle a changé de voiture et qu'elle voulait une voiture bleue, on lui a répondu que cela ne se faisait pas. Elle n'a eu le choix qu'entre « noir, gris, lie de vin ou blanc ». Aucune rouge, bleu, verte ou jaune ni même marron glacé. Même si l'expérience d'une seule personne ne résume pas le comportement des constructeurs ou des acheteurs dans leurs choix, on ne peut que s'étonner d'un tel comportement pour un « engin » qui accompagne notre quotidien.

Aujourd'hui en Occident, les symboles des couleurs ont presque disparu et ont peu de significations, ils n'ont plus la richesse et la complexité qu'ils avaient dans les temps les plus reculés où ils accompagnaient les rites de magie, la religion, l'art et les actions sociales de l'homme : les couleurs « mode » en sont souvent un exemple.

Le *peintre russe* Vassily Kandinsky écrit que la couleur constitue un langage universel de l'âme. La couleur est-elle donc un des moyens d'exercer une influence directe sur l'âme ?

** Les attributs des couleurs*

Les grands prêtres égyptiens affirmaient que les trois couleurs primaires, le **rouge**, le **jaune** et le **bleu** correspondaient respectivement :

- **au corps**
- **à l'âme**
- **à l'esprit**

ROUGE : *il évoque le FEU*

C'est LA couleur par excellence. Le rouge regorge d'ambivalences symboliques : couleur de la vie et des flammes de l'enfer, l'action, la combativité, l'audace, la colère, l'agressivité, la haine, la honte, la rage, la violence. Il est associé à la puissance, au prestige, au pouvoir de la religion (le rouge des cardinaux Richelieu et Mazarin) et de la guerre (couleur du sang versé), au désir, à l'amour profond, à la passion sexuelle, à la fougue, aux actes enflammés, à la fertilité et en même temps aux brûlures, à la faute et à l'interdit, au sang du Christ, au danger, c'est une des couleurs de la révolution française.

Le rouge dynamise et réchauffe, il a un grand pouvoir de vitalité. Il fournit à l'organisme l'énergie, la chaleur, dont il a besoin en stimulant certaines fonctions corporelles. C'est le feu du cœur pour la médecine chinoise.

Il donne du courage et de la confiance en soi, il favorise une meilleure vision de la vie, plus positive, en procurant de la joie de vivre, en ravivant l'enthousiasme et en attisant ce feu intérieur qui brûle en chacun de nous.

Le rouge éveille 25% de désir en plus chez les hommes, une personne habillée en rouge a un rythme cardiaque plus élevé, sa pression artérielle est plus forte, le battement des paupières est plus fréquent. ⁴

Le rouge permet d'avoir plus chaud car on surestime sa température de 2°. ⁵

Dans le sport, lorsqu'une équipe est habillée en rouge, elle se sent plus forte, l'adversaire la sent plus forte, l'arbitre même pense que l'équipe rouge est plus forte

C'est une couleur masculine jusqu'au XVI^{ème} siècle puis féminine. Il symbolise le réveil de la force, il stimule l'activité énergétique.

Mots clés : Sensation – Action

ORANGE : *il est également associé au FEU avec plus de nuances.*

Il représente la valeur positive de l'or et du soleil : chaleur, luminosité, éclat, gaité, énergie.

L'orange dégage des vibrations chaudes, c'est une couleur sensuelle.

Il évoque le déclin du jour, le crépuscule, les feuilles d'automne, la passion plus maîtrisée que le rouge, le bonheur d'exister, la joie de vivre, le dynamisme, l'activité, l'ardeur et la puissance sereine.

⁴ Jean-Gabriel CAUSSE – *L'étonnant pouvoir des couleurs*

⁵ Jean-Gabriel CAUSSE - *L'étonnant pouvoir des couleurs*

Il est associé à l'action, à la motivation, à l'organisation, à la concentration, à l'application, à la réalisation de soi, de ses buts, de ses objectifs personnels ainsi qu'à la satisfaction de tous les appétits. C'est une couleur positive et tonique.

Parce que cette couleur est un mélange du rouge qui symbolise l'action et l'énergie et du jaune qui incarne la sagesse, on peut conclure que l'orange permet de contrôler, de tempérer et de freiner tous types d'emportements, de réactions et d'élan de colère, d'agressivité et de violence. En ce sens il favorise la communication

Mots clés : Action - Energie

JAUNE : il est associé à **SATURNE** qui symbolisa les bienfaits de l'âge d'or et une civilisation qui se voulait sans défaut.

Le Jaune évoque le soleil, l'or, les cheveux d'Apollon (Dieu de tous les Arts, symbole du Soleil et de la lumière) ou ceux de Simone Signoret dans Casque d'or, film de Jacques Becker, l'harmonie, la paix, la bonne entente, la sympathie.

Il est principalement lié aux facultés de l'esprit, à l'intelligence, à la pensée, aux aptitudes intellectuelles.

C'est la couleur de l'inspiration, de l'imagination, de l'intuition de la réflexion et des pressentiments.

Selon les bouddhistes le rayon jaune est étroitement associé à la sagesse, au discernement, à la prudence, au bon sens.

Le jaune correspond au plexus solaire, régulateur du système nerveux.

Mots clés : Réflexion – Sagesse

VERT : c'est le symbole de **L'AIR**

La couleur des jeux de hasard (*c'est la couleur des tapis de jeux*), du sort, de la chance et du risque.

Au XVIIIème siècle le vert devient la couleur complémentaire du rouge, celle de la permission, de la liberté, de la fertilité.

Il est aussi symbole de l'espoir, du renouveau, de la renaissance et de la nature avec toutes ses richesses et ses trésors. Il évoque le printemps, on parle d'une nature qui reverdit.

C'est la couleur de l'espoir, de la bonté, de l'altruisme, de la charité, du contrôle de soi et de la quête de l'équilibre et de l'harmonie.

C'est la couleur des inventeurs, des scientifiques et des guérisseurs et donc du rétablissement de la santé.

Le vert est la couleur du printemps en Chine, montée des énergies nouvelles du corps que l'hiver a mis en réserve (hibernation).

Le vert est la couleur de la lecture. D'ailleurs beaucoup de bibliothèques *étaient* vertes par le passé.

Mais paradoxalement le vert, par superstition, est tabou au théâtre, au moins en France, suite à plusieurs décès d'acteurs sur scène, dont Molière, qui portaient leurs tenues vertes à même La peau. La teinture de ces costumes était composée d'oxyde de cuivre, une substance toxique.

On associe la couleur verte à tout ce qui ne dure pas : l'enfance, l'amour, la chance, la fortune, le hasard, le jeu.⁶

Mots clés : Santé, apaisement

BLEU : il évoque L'EAU

Le bleu symbolise le calme, la sérénité, la paix de l'esprit, la sagesse, la piété, la ferveur religieuse, l'inspiration céleste et divine : dans les églises les vierges polychromes sont souvent habillées de bleu.

Il symbolise l'infini (le ciel), l'immensité du cosmos, la spiritualité, l'instinct, la clairvoyance, les prémonitions, le mystère.

Le bleu est la couleur de la droiture, de la sincérité et de la fidélité.

Il fut une époque où de nombreux Sages, pensaient que nous serions issus de la « lumière bleue » qui serait la couleur initiale de la Création.

Le bleu ralentit l'activité énergétique, favorise la créativité.

On travaille mieux dans une atmosphère bleue, on a plus d'idées mais moins précises.⁷

Mots clés : Relaxation, sérénité

INDIGO : il évoque le CIEL

L'indigo est un bleu foncé avec des reflets violets ou rougeâtre.

Il dégage des vibrations froides et calmantes.

Il évoque la spiritualité, l'infini, la sagesse supérieure, la clé des mystères, l'ésotérisme, la pénétration des secrets, la frontière à traverser pour atteindre l'illumination divine. Il symbolise l'instinct et les pressentiments.

Mots clés : Mysticisme⁸, psychisme⁹

VIOLET : il symbolise la recherche de la QUETE SPIRITUELLE

Couleur paradoxale et complexe, elle est associée à la mélancolie et à la tristesse mais aussi à la magie et au surnaturel.

Le Violet est la couronne du spectre, il dégage des vibrations froides dont l'effet est calmant.

Il évoque l'intuition, la passion, l'esprit supérieur, la sagesse, la spiritualité dans toute sa force et sa puissance.

C'est la couleur de la transformation, des visions, de l'illumination divine, de la générosité, de l'altruisme, de la philanthropie, de la noblesse du cœur, de l'oubli de soi-même, du renoncement aux futilités et aux frivolités.

On fait l'amour plus souvent dans une chambre mauve que dans une chambre peinte d'une autre couleur. Une étude a été réalisée sur 2000 personnes et il s'avère que les couples ont environ 3,18 rapports par semaine dans une chambre

⁶ Michel Pastoureaux – Le vert

⁷ Annie Wilson – Les couleurs, le corps et l'esprit

⁸ Qui a trait au mystère

⁹ Processus relevant de l'esprit, de l'intelligence, de l'affectivité et de la volonté

à dominante rouge, 3,49 dans une chambre mauve, seulement 2,02 dans une chambre blanche et enfin 1,80 dans une chambre grise.¹⁰

C'est l'accomplissement du moi.

Mots clés : Illumination, spiritualité

ROSE : Jusqu'au XVIII^{ème} siècle, le rose était considéré comme voisin du jaune. Ce n'est que récemment qu'il est perçu comme un rouge clair, désaturé.

Il symbolise l'espoir, la joie. Avec du rose, on se sent plus euphorique.

Porté par des valeurs positives le rose est une couleur apaisante, mais elle est aussi la couleur de la naïveté (celle de l'enfance dans nos sociétés occidentales, c'est la couleur préférée des petites filles), de la gourmandise ou encore de sensualité et d'érotisme provocateur.

NOIR : il symbolise tous les paroxysmes, des ténèbres de l'enfer, de la peur jusqu'à l'humilité et l'élégance. Dans nos sociétés occidentales, c'est la couleur du deuil, de la tristesse.

En médecine chinoise c'est la couleur associée au sentiment de la peur.

BLANC : le blanc est bien une couleur, c'est même une couleur absolue (plus blanc que blanc pour une couleur vantée par une publicité et brocardée par Coluche !) Elle est pourtant exclue par Newton du cercle chromatique. Elle est chargée de principes fondamentaux, la vie, la mort, la pureté (la virginité), l'innocence, le paradis.¹¹

Un blanc redouté dans un discours radiophonique, peut représenter aussi un temps de réflexion.

* La couleur se retrouve dans les rites catholiques

Le blanc, couleur de fête et de réjouissance, pour les cycles de Pâques, de Noël et des autres fêtes du Christ, de la Vierge Marie et des saints qui ne sont pas martyrs.

Le rouge est la couleur de la passion du Christ, des fêtes de la Pentecôte, c'est aussi le rouge que l'on porte pour honorer la mémoire des Apôtres et des martyrs.

Le vert, quant à lui, est porté pendant après l'Épiphanie et après la Pentecôte.

Le vert est une variante du violet employée pour le troisième dimanche de l'Avent et le quatrième dimanche de Carême pour signifier un adoucissement temporaire du temps de pénitence par la joie de la fête à venir.

Le violet est consacré aux temps de préparation et de pénitence comme l'Avent et le Carême.

Le noir est utilisé pour les offices des défunts et le Vendredi saint.¹²

¹⁰ Etude Magasin Littlewoods – réalisée par le Daily Mail en 2012

¹¹ Marie-Claire Rossignol - Les couleurs

¹² Dictionnaire théologique d'Elwell, et Traité de Feng Shui et de médecine ayurvédique

* La couleur est utilisée sur le plan pédagogique

Certaines études, notamment celles de l'Université de Curtin en Australie, montrent que nous mémorisons et comprenons plus facilement ce qui est en couleurs et que les apprenants assimilent mieux les concepts nouveaux s'ils sont en couleurs ! Voilà pourquoi nous ne pourrions-nous passer de la puissance pédagogique des couleurs

Par rapport à leur influence sur l'individu, les couleurs sont divisées en trois groupes :

Les couleurs **actives**, positives, qui paraissent sortir de la surface, elles sont appelées saillantes : Le rouge, l'orange et le jaune.

Les couleurs **passives**, froides, lointaines, qui semblent sombrer dans la surface, elles sont appelées rentrantes : le bleu, l'indigo, le violet.

Les non-couleurs, qui représentent la résistance et suggèrent la vie : le blanc ; ou le défaut de résistance et suggère l'immobilité, la distance, la solitude : le noir

3 - LA COULEUR EST UN LANGAGE

La Biodanza qui nous familiarise avec l'expression sensible qui stimule notre attention au développement de nos perceptions facilite le ressenti émotionnel de plus en plus fin, de la couleur comme de la musique. De nombreuses personnes en témoignent.

Durant ces deux dernières années, j'ai appris à parler un nouveau langage ou plutôt, non pas à le parler mais à le percevoir, car picturalement la couleur est un langage que les mots ont des difficultés à traduire, tout comme la danse permet une expression des émotions plus juste que les paroles.

C'est ainsi qu'on note chez Jacques Salomé, dans « *La ferveur de vivre* » : « *c'est aussi avec nos yeux que nous colorons notre existence et lui donnons les couleurs de nos états d'âme, de nos désirs, de nos peines et de nos joies* ». Philip Ball, écrivain, complète cette vision : « *la couleur comme la musique, constitue un raccourci pour nos sens et nos émotions* ».

La couleur est un langage qui est subjectif comme pour les émotions déclenchées par la poésie, la musique ou devant un beau paysage. Elle est une relation sensible, émotionnelle qui fait toute la suggestivité de sa nuance.

Bien que la description exacte des couleurs puisse être exceptionnellement bien détaillée, l'impact de la couleur sur nos sens ne nous arrive que lorsque nous la voyons.

La couleur, lorsqu'elle est perçue par l'œil, est avant tout un stimulus émotionnel. Cependant, en dehors du spectre coloré, elle peut influencer le comportement de notre organisme : infra-rouge, ultra-violet.

Dans les années 1990, rares étaient ceux qui s'intéressaient à la couleur, comme le soulignait Olivier Guillemin, alors *Président du comité français de la couleur et Secrétaire Général d'Intercolor*. Elle n'avait pas la côte chez les designers et avait été balayée par le règne tout puissant du noir dans les années 1980, la mode était alors au design des neutres, de la non-couleur et du minimalisme. L'emploi de la couleur n'était plus dans la couleur du temps. Son retour en grâce arrive dans les années 2000 où les designers prennent conscience de son importance dans le quotidien des gens. On ne peut concevoir les pouvoirs de la couleur sans en considérer la dimension émotionnelle qu'elle provoque.

Ce constat m'a amené à approfondir mes connaissances sur le mécanisme des couleurs.

Tout ce qui suit m'a été inspiré par des personnes comme, Michel Pastoureau, Jean-Gabriel Causse, Amandine Gallienne et autres... (voir bibliographie en annexe).

4- LA PERCEPTION DE LA COULEUR

* Définition du mot « perception »

« La perception est l'activité par laquelle un sujet fait l'expérience d'objets ou de propriétés présents dans son environnement. Cette activité repose habituellement sur des informations délivrées par ses sens ».

*C'est une « opération psychologique complexe par laquelle l'esprit, en organisant les données sensorielles, se forme une représentation des objets extérieurs et prend connaissance du réel. (Perception tactile, visuelle, spatiale) ».*¹³

En 2001, *Crick, Edelman, Wiesel et Hubel* (4 prix Nobel de physiologie et médecine) déclarent que la vision trichromatique partagée par les membres de l'espèce humaine a précédé le langage articulé d'une bonne trentaine de millions d'années. Les biologistes, eux, parlent d'épigénétique, théorie selon laquelle l'expérience et l'environnement d'une personne peuvent influencer l'héritage biologique de ses descendants et cela sur plusieurs générations : par exemple, si Papi a été torturé pendant la seconde guerre mondiale dans une pièce verte, peut-être que votre père, vous-même et vos enfants détesterez-vous le vert sans savoir pourquoi. Partout dans le monde des chercheurs travaillent sur cette science et les premiers résultats sont surprenants.¹⁴

* Qu'est-ce qu'une couleur ou plus exactement une perception colorée ?

¹³ Wikipédia

¹⁴ Dias, Ressler – 2013 - Epigénétique - Encyclopédie de l'environnement

Michel Pastoureau, nous dit que « *La couleur n'existe pas ! ou plus exactement elle n'existe que parce qu'on la regarde, c'est donc une pure production de l'homme* »

C'est une longueur d'onde que perçoit l'œil humain. L'œil humain voit les radiations comprises entre 380 nm (nanomètres)* [violet] et 730 nm [rouge], les radiations invisibles étant celles dont la longueur d'onde est inférieure à 400 nm [ultra-violet] et supérieure à 800 nm [infra-rouges et ondes radio] : les scientifiques parlent ainsi du spectre optique.

*(Nanomètre : Unité de longueur égale à 1 milliardième de mètre)

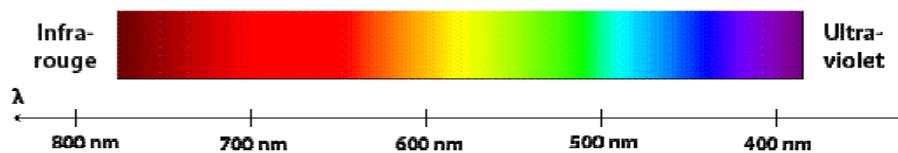


Figure 1 Spectre chromatique

Plus simplement, il s'agit de la lumière que voit l'œil. La lumière est un phénomène ondulatoire, au même titre que : les infrarouges, les micro-ondes, les ondes radio (ondes plus longues que la lumière), les rayons X et les UV (ondes plus courtes que la lumière).

La différence fondamentale, est que *ces ondes sont invisibles à l'œil*, ce qui ne veut pas dire pour autant qu'elles ne peuvent pas nous influencer inconsciemment.

La lumière blanche contient toutes les couleurs : le prisme ne produit pas les couleurs, il ne fait que séparer les couleurs déjà contenues dans la lumière blanche. La couleur est considérée comme une qualité seconde, comme l'odeur, le goût, le mouvement : ainsi, par exemple, on est sûr qu'une sphère est une sphère, on peut définir avec certitude sa masse et son volume mais sa perception colorée reste suggestive et donc non quantifiable, seulement qualifiable.¹⁵

* La Couleur ? Une Question de Vibration

Chaque couleur vibre à une fréquence qui lui est propre et chaque couleur possède des caractéristiques particulières et une influence particulière. En somme, nous vivons une interaction permanente avec tout ce qui nous entoure. Puisque nous sommes, à la fois émetteurs et récepteurs d'ondes, nous ressentons de façon, plus ou moins consciente et plus ou moins intense, les vibrations émises par les couleurs.

* Comment percevons-nous la couleur ?

¹⁵ Jean Gabriel Causse – L'Étonnant pouvoir des couleurs

Dans la rétine humaine, il y a deux sortes de photorécepteurs : les cônes et les bâtonnets.

Les cônes, donnent une vision lorsque la lumière est vive et nous permettent de distinguer clairement les couleurs entre elles.

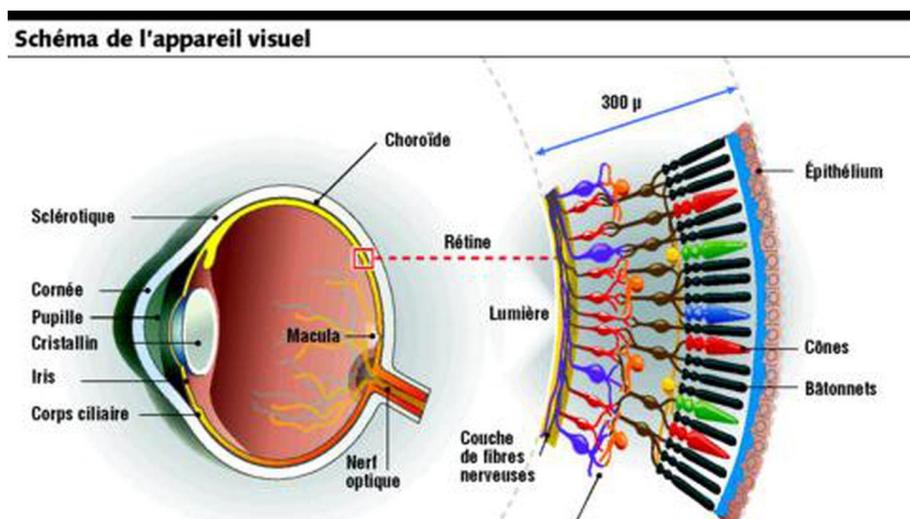
Ils sont au nombre d'environ 6 millions et sont divisés en trois sortes de cellules sensorielles :

- *S pour small* : longueurs d'ondes courtes plutôt sensibles aux bleus,
- *M pour medium* : longueurs d'onde moyennes plutôt sensibles aux verts,
- *L pour large* : longueurs d'ondes longues plutôt sensibles aux rouges.

On pense aujourd'hui qu'il y aurait chez 10 % des hommes et 50 % des femmes un quatrième type de photos-récepteurs sensibles aux oranges.¹⁶ On remarque que nos cônes ont une meilleure sensibilité lorsque nous sommes dans la pénombre et regardons des couleurs bleues et une baisse de sensibilité lorsque nous regardons des couleurs rouges.

Les bâtonnets sont 10 fois plus nombreux, environ 110 millions, que les cônes et ne sont pas sensibles aux couleurs mais simplement à l'intensité lumineuse. Et quand l'intensité lumineuse baisse, la lumière peut être suffisante pour activer les bâtonnets, mais trop faible pour activer les cônes.

Les bâtonnets et les cônes fonctionnent ensemble uniquement quand le niveau lumineux est moyen ; c'est pourquoi les couleurs nous paraissent plus subtiles et nuancées à l'aube ou à la tombée du jour.



* Que percevons-nous ?

La couleur se compose de caractéristiques diverses et variables : la luminosité, la saturation, la tonalité, la température, l'électromagnétisme, et la réfraction.

¹⁶ Etudes Jameson, Highnote et Wasserman 2001-2004

La colorimétrie est la méthode de mesure des différentes propriétés de la couleur, décomposées de la façon suivante :

a) La Luminosité : elle est décrite¹⁷ comme une lumière réfléchi sur une surface. Elle s'évalue sur une échelle de gris allant du blanc au noir ; c'est schématiquement son pourcentage de blanc qui influe. Le rouge par exemple varie du rose pâle au bordeaux foncé, le bleu, du bleu ciel au bleu marine. La luminosité pourra être appréhendée comme la quantité de photons¹⁸, particules lumineuses, émis par la source lumineuse. (Moins le photon visible est énergétique, plus il paraîtra rouge et plus il est énergétique, plus il semblera tirer sur le violet).

Le noir absolu qualifie une couleur dont l'indice de réfraction est égal à zéro, c'est-à-dire ne renvoyant aucune lumière.

L'indice du blanc est égal à 100%. Il est entendu que le noir absolu n'existe pas même si en 2014 des scientifiques britanniques ont réussi à obtenir 0,04 % ce qui est déjà une prouesse.¹⁹

Lorsqu'on mélange, à l'aide d'un prisme, la lumière des sept couleurs de l'arc-en-ciel, elle redevient BLANCHE. Lorsqu'on mélange sept peintures de ces mêmes sept couleurs on obtient du NOIR.

Avec le noir et le blanc c'est le même équilibre que celui du yin et du yang, deux énergies opposées structurellement, qu'entre l'ombre et la lumière, entre la nuit et le jour ensoleillé.

Les neuroscientifiques se sont posé une question un peu saugrenue : est-ce qu'on voit les couleurs sur une photo en noir et blanc ? Réponse surprenante, il s'avère que lorsque vous regardez une photo en noir et blanc d'une banane ou d'une fraise, votre cerveau décode aussitôt l'information en couleur.²⁰

Images extrait du livre « Le Magicien des Couleurs » d'Arnold Lobel

¹⁷ Site internet Futura sciences

¹⁸ Les photons sont des « paquets d'énergie » qui peuvent se comporter à la fois comme des particules et comme des ondes. L'énergie est l'outil par lequel les changements sont réalisés dans l'espace-temps, les photons sont les principaux architectes de tout changement, de tout mouvement dans la réalité spatio-temporelle CNRS

¹⁹ Amandine Gallienne – les 100 mots de la couleur

²⁰ Etude Bannert, Bartel 2013



b) La Saturation :

La saturation c'est l'amplitude relative de la longueur d'onde dominante par rapport aux autres longueurs d'onde de la source éclairante.

Elle mesure la pureté d'une couleur, elle est mesurée à son pourcentage de gris : la radiation ou saturation pure étant de 100%, le blanc pur a une saturation de zéro. Dès qu'il existe une seconde longueur d'onde colorée associée, la couleur résultante n'est plus spectrale, c'est-à-dire pure, on dit qu'elle se désature.

Ainsi le blanc désature une couleur, on parlera de couleurs lavées ou de couleurs pastel. Dans le cas du noir, la saturation reste égale à elle-même mais la couleur perd en luminosité.

En résumé, le noir désature une couleur lentement alors que le blanc la désature très rapidement.

c) La Tonalité :

C'est ce que l'on appelle la « couleur » Elle met en évidence la tendance chromatique en fonction de la longueur d'onde dominante. Les couleurs claires sont de faible saturation et de forte luminosité.

d) La Température :

La couleur d'une source de chaleur varie en fonction de la température de la source.

La plupart des gens pensent que le rouge est une couleur chaude et le bleu une couleur froide... la plupart des gens... sauf les scientifiques. La température des couleurs va en effet à l'inverse de ce que l'on a coutume de penser.

Plus la température est élevée, plus la couleur tire vers le bleu. Si vous chauffez un morceau de charbon, par incandescence, il deviendra orangé à une température de 1500 K [degrés Kelvin]²¹ (lumière d'une bougie), Jaune-orangé à 2700 K (lumière d'une ampoule), jaune clair à 3200 K (lumière d'un halogène), blanc à 5800 K (lumière du soleil) et à des températures supérieures il deviendrait bleu.

²¹ Echelle de mesure de température utilisée en thermodynamique

Sauf cas particulier comme celui-là, nous percevons les rouge, orange et jaune comme des couleurs chaudes, le bleu et le violet comme des couleurs froides, le vert est considéré comme une couleur tiède. Il semble que même si tel est notre ressenti, d'un point de vue physique, c'est faux. Peut-être devrait-on parler de couleur chaleureuse ?²²

Dans l'imagerie populaire le feu et le soleil qui chauffent ont des couleurs rouge, orange et jaune et nous donnent une sensation de chaleur.

A contrario, les icebergs sont bleus et donnent donc une sensation de froid. En fait plus l'atmosphère est pure plus le bleu est intense car sa longueur d'onde n'est pas ralentie, comme également par la réfraction de la lumière qui traverse la glace.

Lorsqu'on veut se chauffer ce sont les rayons infra-rouges qu'on utilise car leur longueur d'onde est basse.

e) L'électromagnétisme :

La lumière est donc une onde électromagnétique. Elle peut être émise, filtrée ou réfléchi :

- **Emise** par l'objet que voit notre œil (soleil, ampoule, bougie, surface phosphorescente),
- **Filtrée** (paire de lunettes de soleil, diaporama),
- **Réfléchi** en partie ou en totalité, c'est ce qui nous permet de voir les choses qui nous entourent mais aussi de voir la lune.

f) La réfraction :

La couleur n'est pas un degré de luminosité mais une caractéristique de la lumière, chaque couleur possédant son angle de réfraction. La réfraction est le fléchissement, la déviation d'une onde à l'interface entre deux milieux aux vitesses de phase différentes et se traduit par une modification de l'orientation

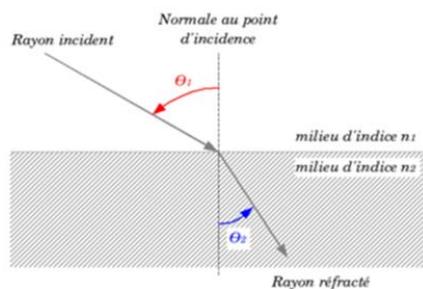


Figure 2 : Modèle de réfraction d'un rayon à l'interface de deux milieux différents (Air/Eau) : le rayon incident est dévié

* **La sensation de couleur** est donc un mélange de ces diverses perceptions, décodées par le cerveau. Ce mélange se fait essentiellement dans la région occipitale, soit à l'arrière du cerveau (Walsh, 1999)

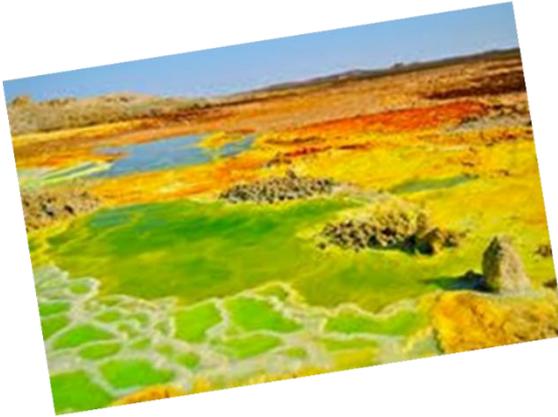
²² Jean-Gabriel CAUSSE - L'étonnant pouvoir des couleurs

*** Les couleurs dans la nature (minéral, végétal, animal)**

Les animaux utilisent les couleurs, pour se cacher, se montrer, parader... Dans la nature, la couleur s'apparente bien souvent à une stratégie, de chasse, de séduction, de protection. Par exemple, certains oiseaux par leurs plumages exposent leurs plus belles couleurs pour séduire, je remplacerai ces exemples par la proposition qui suit : des insectes se camouflent en adoptant les mêmes couleurs que leur environnement pour chasser, la pieuvre pour se protéger, adopte la couleur des fonds marins dans toutes ses variations etc.

Nous même, humain ne nous parons nous pas de couleurs pour séduire ? Ne portons nous pas des couleurs neutres pour nous fondre dans une assemblée ou au contraire de couleur plus éclatantes pour être remarqués, pour nous affirmer ?





Montagnes de Vinicunca au Pérou

Aurores boréales en Laponie

*Holi, la fête des couleurs

Célébrée en Inde du Nord depuis la nuit des temps, Holi est l'une des plus grandes fêtes de l'Inde, sans doute la plus populaire et la plus joyeuse de toutes... et la plus colorée ! C'est l'occasion pour petits et grands de s'asperger de poudres et d'eau de toutes les couleurs. Au cours de la première nuit, des feux de joie sont allumés en mémoire de la crémation de Holika, en signe de victoire du Bien sur le Mal. Le 2e jour (Rangapanchami), la fête (ou la bataille) commence pour de bon ! Les gens vêtus de blanc circulent avec des pigments de couleurs et les jettent sur les autres passants indépendamment de la caste à laquelle ils appartiennent. Les couleurs des pigments ont une signification bien précise : rouge pour la joie et l'amour, bleu pour la vitalité, vert pour l'harmonie, orange pour l'optimisme.



*La nature a ses couleurs correspondant à un des quatre éléments :

PRINTEMPS	Air	Vert,
ETE	Feu	Jaune, orange,
AUTOMNE	Terre	Rouge, marron,
HIVER	Eau	Bleu, blanc,

A toutes les saisons on peut associer des couleurs. Les couleurs de la nature participent à notre émerveillement.

Au printemps c'est l'explosion des couleurs, un feu d'artifice, la montée de la sève, c'est la période des amours.

En été le jaune du soleil donne l'envie de sortir, les peaux se mettent à nue et se colorent, le besoin de faire des rencontres se fait sentir.

A l'automne ce sont les rouges, les orangés, les marrons qui accompagnent le repli de la nature, le lâcher-prise.

En hiver, les feuilles sont tombées et c'est le repos et le calme du blanc, des espaces enneigés et du noir graphique pour les branches. Les aurores boréales nous enivrent de couleurs fluorescentes.²³

* Les animaux voient en couleur

Contrairement à ce que l'on a cru pendant très longtemps, les animaux voient en couleurs mais n'ont pas forcément le même spectre de couleurs que les humains. Des études relativement récentes, mettent en évidence et mesurent les diverses réactions des animaux aux couleurs.

Il semblerait que :

- ✓ La plupart des mammifères soient daltoniens,
- ✓ Les chiens ne distinguent bien que les couleurs vertes,
- ✓ Chats, lapins, rats, bovins n'ont aucune idée de ce qu'est le rouge, en revanche ils seraient sensibles aux bleus et aux verts,
- ✓ Le cheval distingue bien le jaune et le vert mais mélange le rouge et le bleu,
- ✓ Chez les reptiles on sait que la tortue différencie le bleu, le vert et l'orange,
- ✓ Le lézard distingue le jaune, le vert, le rouge et le bleu,
- ✓ Les insectes apprécient particulièrement le jaune,
- ✓ -Les oiseaux ont une perception des coloris très développée et l'utilisent dans leur manœuvre d'attraction et de séduction,
- ✓ Les écureuils, les musaraignes et quelques papillons ont sensiblement la même perception que les humains,
- ✓ Les champions de la couleur sont les crustacés et les poissons qui perçoivent les ultra-violets en plus du spectre humain,
- ✓ Les chauves-souris et les serpents voient très bien dans les infra-rouges,
- ✓ Les abeilles perçoivent très bien les ultra-violets.

²³ Goethe, Kandinsky, Pastoureau, Wisenblit, dictionnaire théologique d'Elwell, Traité de Feng Shui et de médecine ayurvédique

* Perception des couleurs dans les sociétés

Qu'est devenue notre perception originelle ?

D'une société à l'autre, d'une époque à l'autre, et même d'une civilisation à l'autre, les couleurs ont été utilisées, codifiées, de telle manière que les individus ont fortement été influencés et ont perdu leur jugement propre (*cf. la mode*).

On ne peut parler de vérité transculturelle de la couleur puisque l'appréciation de la couleur et sa pratique, ce que l'on en fait, est devenu largement une question de culture et que vient s'ajouter au vécu de chacun, sa culture familiale et personnelle. Ainsi, cet environnement a contribué à modeler notre rapport à la couleur rendant impossible d'internationaliser les goûts et les couleurs, bien trop profondément ancrés dans chaque culture et chaque éducation (On peut le constater lorsque pour une boutique d'une même enseigne, on ne trouvera pas les mêmes articles qu'elle soit située dans le sud ou dans le nord)

Chaque société a également utilisé les couleurs pour créer des catégories, des cloisonnements, des uniformes pour inscrire des individus dans des registres différents (soldats, religieux, écoliers, sportifs, catégories professionnelles etc...).

La couleur de nos vêtements pouvant exprimer un choix qui nous engage et nous révèle, il est souvent plus simple de décrocher de sa penderie une robe noire ou un pantalon bleu foncé.

Avant toutes sortes d'apprentissage et de conditionnement, le petit enfant exprime ses émotions de manière naturelle. Avant 6 mois, les bébés ne perçoivent ni les bleus ni les violets qui leur apparaissent grisés, ni les couleurs pastel qu'ils voient blanches. Cependant ils découvrent très tôt les couleurs et sont attirés par les couleurs vives. Si le rouge fait peur aux nourrissons, dès l'âge de 1 an il devient la couleur que les enfants choisissent en premier (sûrement parce que c'est la couleur qui donne l'impression d'être au premier plan, grâce à sa plus grande longueur d'ondes).²⁴

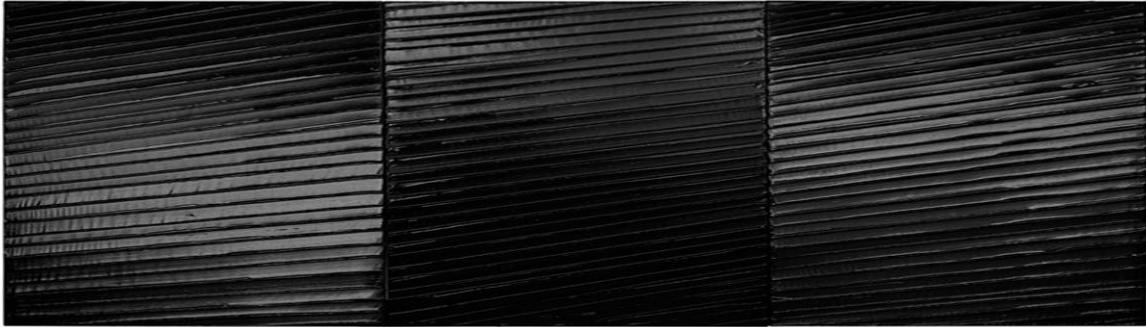
Ce rapport particulier aux couleurs risque de se perdre au fil du temps, il est donc important, pour retrouver une perception pure des couleurs de les appréhender avec délicatesse, humilité et sensibilité.

La réappropriation de la perception profonde des couleurs, à titre individuel, me paraît fondamentale au même titre que la réappropriation du mouvement libre et global. Elle peut participer à l'expression pleine et entière des émotions, facteur essentiel de relations humaines plus authentiques.

²⁴ Adams et courage 1998 – Suttle, Banks et Graf 2002

La capacité de voir intensément les couleurs réside en chacun d'entre nous quand on s'affranchit des codes, on peut s'extasier de la nature, d'un tableau, de telle ou telle couleur alors qu'elle ne correspond pas forcément au sens que donne notre culture ou notre éducation.

Pour exemple, cette exposition à Rodez du *Peintre* Pierre Soulage qui m'a enchanté alors que je ne suis pas très attirée par le monochrome. Cette couleur noire unique qu'utilise le peintre m'a transporté dans une émotion à laquelle je ne m'attendais absolument pas. Toutes ces nuances dans la même couleur, quel talent.



On peut ainsi dire que le rapport aux couleurs est universel, tout comme « *LA BIODANZA EST UNIVERSELLE, elle fait fi des cultures individuelles* ». Rolando Toro Araneda

La couleur, qui n'est qu'un concept impalpable, est d'autant plus captivante qu'elle est insaisissable : elle vit sa propre vie, elle est en mouvement perpétuel, elle change selon la lumière, les supports, la matière, le sexe de la personne qui la regarde. Elle disparaît à nos yeux quand on ne la regarde plus mais elle est toujours là...

« *Elle est difficile à maîtriser, elle nous surprend encore et encore, visuellement, émotionnellement, elle se métamorphose selon son environnement, elle est pleine de forces symboliques qui changent selon le contexte culturel et social, elle nous échappe, elle nous regarde, elle est indomptable* ». ²⁵

²⁵ Marie-Claire ROSSIGNOL - *Les couleurs*



1970



1990



2000



2020

* Les couleurs peuvent influencer nos perceptions :

a) Les pochettes :

J'ai eu connaissance d'une expérience en milieu scolaire où, une personne, adulte portant un masque occultant sur les yeux, a reçu une pochette de couleur différente sur chaque main. Elle a ressenti une vibration différente pour chaque couleur et ce après plusieurs passages de pochettes colorées dans ses mains ; la pochette rouge paraissait toujours plus lourde que les pochettes blanches et bleu ciel alors qu'elles pesaient le même poids.²⁶

b) Le goût :

Dans notre cerveau, la perception visuelle est prioritaire et la couleur a une influence sur notre goût :

Une expérience a été faite auprès d'enfants avec de la crème anglaise à la vanille à laquelle on avait rajouté des colorants. Ils avaient plusieurs qualificatifs pour définir chaque crème colorée, amère, sucrée, salée, acide, douce. Ils ont exprimé :

- La crème rouge est très bonne,
- La crème rose est douce,
- La crème verte est acide,
- La crème noire est amère.

Le rose est en général associé au sucré, le vert au salé, l'orange au poivré et le jaune à l'acide.²⁷

* L'association du goût et des couleurs

Plusieurs personnes goûtent des yaourts et des glaces de couleurs différentes. Enormément d'hypothèses ont été « lancées et affirmées » par les expérimentateurs :

- Le yaourt rose est à la fraise ou la framboise,
- Le jaune a le goût du citron, de la mangue ou du fruit de la passion,
- La glace verte est à la pistache ou à la menthe.

Or, tous les pots étaient à la vanille et aucune personne n'a trouvé le vrai goût se laissant « berner » par la couleur.

Nous goûtons avec nos yeux, le ketchup Heinz est jugé plus épicé lorsqu'il est plus foncé alors que c'est le même, seul un colorant inodore et sans goût a été rajouté.



²⁶ (1985 - Ecole Saint-Mathieu à Grasse)

²⁷ D'après plusieurs études Divard et Urien 2000 et 2001 – Koch 2003

* L'association des couleurs et du sentiment d'efficacité

De même pour nos lessives les personnes les jugent en fonction de leur couleur :

- La lessive de couleur jaune est jugée inefficace,
- La lessive de couleur rouge est très puissante mais abîme le linge,
- La lessive de couleur bleu ou verte est formidable, sent bon le frais et respecte le linge.

La lessive est pourtant exactement la même dans chaque boîte, seul le colorant change : c'est une forme d'effet placebo (*du latin piacere, plaire*)

* L'association couleur et chaleur

Des chercheurs ont demandé à un groupe de personnes de comparer la température de cubes équipés de résistance électriques et enveloppés dans des tissus de couleurs différentes. Bien que les cubes aient la même température de 42°C, le bleu et le vert furent perçus plus chauds que le rouge et le violet. Les participants s'attendant à trouver les cubes bleu ou vert plus froids ont surestimé leur température.²⁸

* Influence de la couleur sur notre physiologie et nos comportements

Si les couleurs peuvent modifier notre perception du monde réel, elles ont aussi la faculté de modifier nos comportements.

Les scientifiques disent que les couleurs froides apaisent. Le système nerveux parasympathique est stimulé par les longueurs d'onde courtes (bleu, violet) et stimulent le corps pour réduire la pression artérielle, le pouls et le rythme respiratoire.

Le rose réduit le rythme cardiaque, la pression sanguine et les pulsations, c'est une couleur tranquille qui régule notre énergie et réduit l'agressivité.²⁹

Alexandra Schauss, Directrice de l'American institute of biosocial research 1979, a fait peindre des cellules du centre correctionnel de la Marine Américaine (Navy) en rose.

Après 5 mois d'expérimentation elle a constaté que pour une exposition de 15mn par jour, le taux d'agressivité des détenus avait été réduit de 30 %.



²⁸ MOGENSEN ET ENGLIS – 1926 – JB CAUSSE

²⁹ (LIAO et LIU - 1995)

Depuis, un hôpital de Marseille, des écoles pour enfants hyperactifs, puis la prison de Bern en Suisse se sont appuyées sur ces expériences pour repeindre leurs murs en rose.

En Angleterre, plusieurs salles de classes ont été repeintes en rose alors qu'elles étaient de couleur beige et en comparant les dessins des enfants avant et après la coloration des murs, il a été constaté qu'ils sont très différents. Depuis que les pièces ont été peintes en rose les dessins sont plus positifs ; les enfants ont plus de sourires, il y a moins de nuages, les soleils sont plus nombreux et plus gros.

Des centaines de scientifiques du monde entier cherchent encore des explications à ce phénomène d'autant que le rose et le rouge ont la même longueur d'onde.

De plus en plus d'entreprises repeignent les murs de leurs bureaux en couleurs car il s'avère que les gens travaillent mieux dans des espaces aux murs colorés plutôt qu'au milieu de murs blancs. Les salles de travail blanches peuvent provoquer une fatigue à long terme chez l'employé et être préjudiciable à sa performance. Les sujets travaillent mieux, plus vite et en faisant moins d'erreurs, dans une ambiance chromatique marquée.³⁰

En médecine du travail, il a été remarqué que le « pire du pire » c'est de travailler entre des murs blancs et pourtant 80% des bureaux sont blancs. Le blanc génère plus de burnout, moins de productivité, moins de créativité.

A Las-Vegas, un casino a tenté l'expérience de tapis de jeu de couleurs différentes :

- **Tapis Rouge** : les joueurs jouent fortement mais se lassent vite.
- **Tapis Bleu** : les joueurs jouent mollement, s'ennuient et ne restent pas longtemps.
- **Tapis Vert** : les joueurs jouent modérément mais longtemps et s'ils perdent, ils ont l'espoir de se refaire. Ce n'est pas un hasard si les tapis de jeu, de la table de billard aux tables de bridge ou de casinos sont verts.

*Lorsqu'une phrase est surlignée en couleur, il y a 50% de chance en plus qu'elle soit retenue.

*Les enfants apprennent 4 fois plus vite les chiffres en couleurs.

*Une expérience intéressante a été menée sur des adultes que l'on a séparés en deux groupes et à qui on a donné des pièces de lego bleus et rouges.

Les deux groupes avaient pour instructions de « construire du jamais vu » :

- Les membres du groupe « legos bleus » ont fait plus travailler leur hémisphère cérébral droit et ont fait des objets créatifs, des œuvres d'art qui ne veulent rien dire.

³⁰ Elif ÖZTÜRK 2010

- A l'opposé les membres du groupe « legos rouges » ont plus sollicité leur cerveau gauche, sont restés cartésiens et ont fabriqué des objets fonctionnels tels qu'une voiture ou une machine à laver.³¹

Depuis 20 ans, même si les choses semblent en train de changer, l'ambiance achromatique de l'occident aurait un impact négatif sur l'humeur des gens.

Ainsi en 2005 une étude de l'Université turque d'Ankara a mis en lumière que le taux d'absentéisme et la fatigue des salariés augmentaient dans un environnement professionnel teinté en blanc et a observé un lien entre les burnouts et un environnement achromatique.

A la lumière de ces expérimentations une conclusion semble logiquement s'imposer : ne serait-on pas plus calme et notre moral ne serait-il pas meilleur si nous vivions dans un environnement plus coloré ?

*Anomalie de perception des couleurs

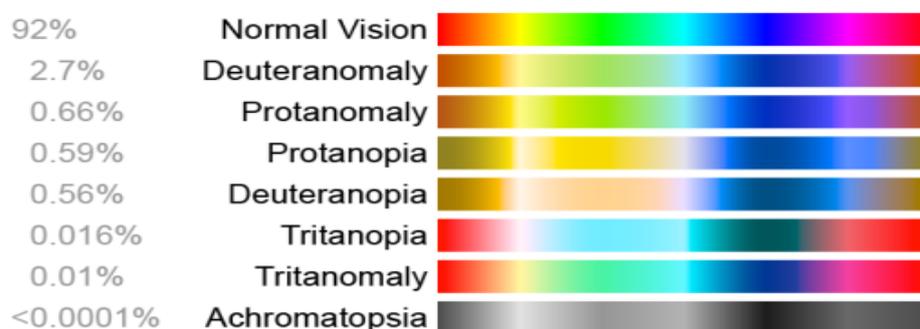
DALTONIENS : Cela concerne environ 300 millions de personnes dans le monde.

On reconnaît trois formes de daltonisme :

- La protanopie : ne voit pas le rouge mais plutôt de l'orangé
- La deutéranopie : ne voit pas le vert mais du jaune
- La tritanopie : désigne l'absence complète des cônes bleus.

Des chercheurs américains ont mis au point des lunettes pour améliorer la vision des daltoniens. Ils ont créé des verres spéciaux qui filtrent et amplifient les longueurs d'ondes de manière à ce que l'œil et le cerveau les reçoivent toutes correctement.

L'émotion profonde des daltoniens qui découvrent leur environnement, avec tout le spectre des couleurs, est bouleversante. Il est assez troublant de voir combien il leur est facile de nommer des couleurs qu'ils découvrent pour la première fois (là le vert, ici le rouge...). L'expression qui revient souvent alors est : « comme c'est lumineux et beau ».



Le daltonisme

5 – LA SYNESTHESIE : juste une particularité !

³¹ Elliot 2007 – Elliot, Lichtenfeld, Maier, Pekrun 2012

La synesthésie (*du grec syn, union, et aesthesis, sensation*) est un phénomène qui fait référence au « mélange des sens ». Il associe un sens à un autre : voir des sons, goûter des couleurs. La plus fréquente est l'association de couleurs à des lettres ou des chiffres (*synesthésies graphème-couleur*).³² La Synesthésie toucherait jusqu'à 5% de la population mondiale.

Depuis Aristote, les poètes, les philosophes et les physiciens ont tenté d'établir des analogies entre les sons et les couleurs.

La synesthésie n'est pas considérée comme une maladie ou un trouble : c'est juste une particularité précise la neurobiologiste Claire Martin.

Les synesthètes ont souvent une meilleure mémoire et souvent une meilleure capacité d'analyse.

	Sens mis en contribution							
	Vue	Ressenti	Ouïe	Odorat	Goût	Toucher	Raison	Mouvt
Couleurs et Musique	X	X	X					
Couleurs et Forme	X					X		
Couleurs et Saveur	X	X			X			
Couleurs et Danse	X	X						X
Couleurs et Parfum	X	X		X				
Couleurs et Lettres	X						X	
Couleurs et Chiffres	X						X	

Il existe plusieurs formes de synesthésie :

*** Des couleurs à la place des lettres**

Claire Martin, *neurobiologiste* au CNRS donne l'exemple des lettres en couleurs qui favorisent l'apprentissage de l'alphabet chez les enfants.

Dans ce type d'apprentissage, les synesthètes font des associations beaucoup plus naturellement et emploient l'expression : " voir les couleurs " pour indiquer par exemple qu'à chaque fois qu'ils voient un A, le rouge lui sera associé. Elle nous dit que cette particularité persiste toute la vie, et c'est ainsi que l'on reconnaît les synesthètes.

Arthur Rimbaud pour son « *Sonnet des voyelles* » sous-titré « *De l'audition colorée à la vision érotique* », s'est amusé à attribuer une couleur à chaque voyelle : Noir pour le A, Blanc pour le E, Rouge pour le I, Vert pour le U et Bleu pour le O.

Le *neurologue américain* Richard E. Cytowic, raconte comment il a découvert par hasard la synesthésie en 1980, lorsqu'un ami chez qui il était invité s'est excusé

³² Cohen Kadosh & Henik, 2007

que " *le poulet n'était pas assez pointu* ". Ce dernier associait des formes géométriques simples (images visuelles) au goût.

Pour Marcel Proust, dans son roman *Du côté de chez Swann*, (1913) la sonorité de certains noms propres lui évoque des couleurs : « *Je reconnaitrais ce que sous son enveloppe orangée et brillante, la Duchesse de Guermantes enfermait réellement* » Les neuroscientifiques cherchent à observer le phénomène de synesthésie grâce à l'imagerie. Quelques études ont permis de voir des zones sensorielles s'activaient de manière particulière en fonction du type de synesthésie (par exemple, la zone de l'aire auditive s'active à la projection d'une image).

* Couleurs et musique

Une personne synesthète peut voir des sons et écouter des couleurs. Comment expliquer cette particularité étonnante ? Si vous voyez des couleurs quand vous écoutez de la musique, si pour vous les mots ont un goût ou les sons une odeur, alors vous êtes peut-être synesthète.

Les sept couleurs de l'arc-en-ciel et les sept notes de musique de la gamme heptatonique « révèlent le septénaire comme un régulateur des vibrations, vibrations dont plusieurs traditions primitives font l'essence même de la matière ». ³³

Vassili Kandinsky (1866-1944) peignait ses musiques. Le *peintre Russe* participe à la naissance de l'abstraction dans l'art moderne. Il avait « l'audition des couleurs ». A un son, une tonalité, il associait une couleur, comme le jaune pour la trompette, l'orangé au son d'un alto, le rouge au son du tuba. Comme en musique, la couleur est la note qui construit le motif, la mélodie.

Il nous dit : « *L'existence d'un lien entre la couleur et la musique n'est pas l'exclusivité des synesthètes, il a été observé depuis la Grèce Antique* ». Il sentait qu'une œuvre d'art possédait une structure symphonique et que ses compositions de « couleur-musique » devaient être considérées comme les premières peintures véritablement abstraites, sans aucune référence à des objets identifiables.

Kandinsky disait encore en 1910 « Si l'on admet que la contemplation de la couleur provoque une vibration de l'âme, on peut mettre en liaison l'œil avec tous les sens » Lorsqu'il parlait du « *spirituel dans l'art* », toujours en 1910 et dans la peinture en particulier, il disait : « *la couleur est la touche, l'œil, le marteau, l'âme le piano, l'artiste est la main qui par le bon choix des touches met l'âme du spectateur en vibration* ». La création de l'œuvre se déploie de manière mystérieuse, se charge d'un souffle mystique pour faire vibrer l'âme humaine.

Le compositeur Alexandre Scriabine (1872-1915) compose en 1908 « *Prométhée* » le poème du feu, une œuvre musicale qui nécessite l'utilisation d'un clavier à lumière qui projette les couleurs du spectre.

³³ Jean Chevalier et Alain Cheerbrant, *Dictionnaire des symboles*, Éditions Robert Laffont, S.A. et Éditions Jupiter, Paris, 2005.

Michel-Eugène Chevreul (1786–1889) est un chimiste français, Directeur de la *Manufacture des Gobelins*, qui a écrit : « Comme les intervalles et les accords en musique, les teintes n'existent pas par elles-mêmes, mais seulement par comparaison. Lorsque l'œil perçoit deux couleurs avoisinantes, elles paraissent aussi dissemblables que possible... ».

Le grand poète Charles Baudelaire : (1821-1867) à propos de la couleur, parle de chant, de vibration, de symphonie, d'hymne, de contrepoint, de spectre et dit « C'est encore éveillé, lorsque j'entends de la musique que je trouve une analogie et une réunion intime entre les couleurs, les sons et les parfums »³⁴

On dit d'une œuvre qu'elle est lumineuse ou sombre, on parle du timbre brillant d'un instrument, de couleurs acides, de parfums flamboyants, d'un motif en musique, du rythme d'une gamme colorée, de tonalité de couleurs et de son... spectre. On a pu d'ailleurs comparer les longueurs d'onde des sept couleurs à celles des sept notes de la gamme diatonique.³⁵

Parfois, les synesthètes disent d'une musique qu'elle est rouge et intense, qu'elle est bleue et qu'elle pique, qu'elle est orange et ronde, qu'elle est transparente, qu'elle est noire.

Le XXème siècle connaît un foisonnement d'expériences et de créations métaphoriques entre peinture et musique. Aujourd'hui, certains artistes synesthètes réalisent des œuvres dans lesquelles la sollicitation combinée de plusieurs sens aboutit à un certain effet esthétique. Ainsi Sophie Chir (*Chorégraphe et peintre*) associe couleurs et musique, ou encore Erin Manning, qui intervient au Département des Arts à l'Université de Concordia au Québec, associe odorat et vision.

* Couleurs et Mouvements

Au retour d'une expérience d'exercices de Biodanza et de couleurs, avec le concours des participants de mon groupe hebdomadaire, il est apparu clairement que même si pour 26 personnes sur 29, la danse yang et la marche de détermination étaient rouge, les réponses étaient plus nuancées pour les autres couleurs. Il s'avère que le résultat dépend du contexte, de la musique, de l'attitude, de l'expression du visage de la personne qui danse, et de son humeur endogène.

* Couleurs et Emotions

³⁴ *Le parfum, les couleurs et les sons se répondent – Correspondances - Les fleurs du mal 1846*

³⁵ <https://blog.cristalvibrasons.com/tout-savoir-sur-les-bols-de-cristal/la-correspondance-entre-les-notes-et-les-couleurs/>

Certaines études ont été faites autour des couleurs et des émotions. Un laboratoire Bio a même mis au point des fragrances d'huiles essentielles, sels et produits cosmétiques qui permettent d'avoir un ressenti profond du corps et de l'esprit dans une immersion au cœur de l'instant présent grâce aux couleurs.

Parlons aussi des émotions du gastronome « Sept sons, sept couleurs, sept saveurs » cité par Lucien Tendret dans son ouvrage « *la table au pays de Brillat-Savarin* ». Jean-Anthelme Brillat-Savarin, *Magistrat, gastronome et écrivain français* fut lui-même auteur d'un ouvrage « *Physiologie du goût, ou méditations de gastronomie transcendante* » édité en 1825, et inspirateur de la création du gâteau « le savarin ».

6 – LES EMOTIONS ET LES COMPORTEMENTS

La couleur n'est jamais une réalité palpable mais toujours une perception, tout autant que le ressenti émotionnel. Le pouvoir des couleurs amène très souvent des ressentis émotionnels. L'émotion est une réponse à un stimulus extérieur ou intérieur. Pourquoi apparaît-elle comme une nécessité, celle de ressentir sans obligatoirement la comprendre ?

La vie est émotion tout comme la couleur est émotion.

« *Les émotions s'expriment avant tout par des manifestations physiologiques* ». ³⁶

Quel qu'en soit le domaine, la couleur peut modifier nos comportements. Cela a pu se vérifier lors d'une évaluation de QI : lorsque l'on inscrit le nom ou le numéro d'un candidat en rouge sur le questionnaire, les candidats donnent plus de réponses mais font aussi plus de fautes : le rouge crée un stress qui altère le jugement. ³⁷

Si la couleur peut changer l'apparence d'un vêtement, l'atmosphère d'un salon ou l'attrait d'un met, elle peut également, grâce à son rayonnement intrinsèque, aider le corps et l'esprit humain à retrouver équilibre et harmonie.

* Expressions courantes faisant appel à des couleurs :

Rouge : on peut être rouge de colère, de honte, d'énervement. Être dans le rouge à la banque.

Le poulpe est rouge quand il est en colère, crache son encre (*noire*) et devient blanc lorsqu'il a peur.

³⁶ Christian Agrapart (*Neuropsychiatre*)

³⁷ Etude menée en 2007 à l'université de Rochester : Elliot, Maier, Moller

Vert : on peut être vert de peur, de rage, de dégoût ou être abattu. On peut avoir la main verte et recevoir une volée de bois vert, on peut aussi donner le feu vert.

Bleu : on peut être fleur bleue, avoir des bleus au cœur ou à l'âme, avoir du sang bleu. Avoir un bleu sur le corps signifie avoir un hématome, être un cordon bleu.

Jaune : rire jaune pour dire qu'on ne rit pas de bon cœur, avoir les yeux jaunes pour signifier « une maladie de foie ». Être un « jaune » (Personne considérée comme un traître dans le syndicalisme).

Noir : avoir des idées noires, broyer du noir, travailler au noir, extraire de l'or noir.

Blanc : être blanc comme un linge, être blanc de peur, être blanc comme neige, montrer patte blanche, faire un mariage blanc, parler de but-en-blanc. La mèche de cheveux qui en une nuit devint blanche après un choc émotionnel.

Gris : avoir de la matière grise. Faire grise mine.

Rose : voir la vie en rose

Couleurs : Une personne haute en couleurs est une personne originale.
En faire voir de toutes les couleurs.

7 - QUELQUES EXEMPLES DE L'UTILISATION DE LA COULEUR

* LES CHAKRAS

Le mot « chakra » vient du sanskrit et signifie « roue » ou « disque en rotation ». A chaque chakra est associé une couleur.

Ce concept nous vient de l'Inde, des Upanishad.³⁸

Selon les recherches du Docteur Janine Fontaine, *Médecin énergétique et écrivain (La médecine des trois corps)* il y aurait quelques 88 000 chakras dans notre corps. Cependant, il y en a sept principaux considérés comme les sept centres vitaux du corps humain.

La principale mission des chakras est donc d'absorber l'énergie vitale et de la redistribuer à travers le corps, particulièrement vers les glandes endocrines que chacun d'eux régit respectivement :

Chakra rouge ou chakra de la base : mots clés → *Départ (terre/matériel)*

Il est lié à l'élément Terre

Chakra orange ou chakra des organes génitaux : mots clés → *Energie - Eveil*

Il évoque la force énergétique essentielle qui agit sur la santé,

Chakra jaune ou chakra du plexus solaire : mots clés → *Sensation – Désir*

Ce chakra évoque la force mentale,

Chakra vert ou chakra du cœur : mots clés → *Harmonie – Amour*

Il symbolise le tremplin vers le spirituel

Chakra bleu ou chakra de la gorge : mots clés → *Communication – Réflexion*

³⁸ Texte composé entre le VII et le Xème siècle

Ce chakra évoque l'action réfléchi

Chakra indigo ou chakra du troisième œil : *mots clés* → *Clairvoyance – Expansion*

Ce chakra évoque l'intuition et la clairvoyance

Chakra violet ou chakra de la couronne : *mots clés* → *Spiritualité, Illumination (Ciel/Esprit)*

Ce chakra évoque la spiritualité et l'élévation de l'âme.

* LA CHROMATOTHERAPIE®

La chromatothérapie, (thérapie par les couleurs, est une méthode scientifique, créée voici 40 ans par le Dr Christian Agrapart (*neuropsychiatre – acupuncteur*), qui permet d'utiliser de façon rationnelle les rayonnements colorés. C'est en 1976 que l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) la reconnaît comme médecine douce.

* LA METHODE DES « 4 COLORS »

Carl Gustav Jung (*psychiatre*) disait que les couleurs constituent la langue maternelle du subconscient. Ses principes de traitements sont basés sur l'étude des comportements psychologiques ou physiques. Cela permet de mieux se connaître et de comprendre les autres. Pour lui « les quatre couleurs (rouge, jaune, vert, bleu) représentent les quatre comportements de base que l'on retrouve chez chaque individu : sensation, pensée, sentiment, intuition, se combinant à deux attitudes, l'introversion et l'extraversion ».

On peut les présenter ainsi :

- **La sensation** (c'est-à-dire, le sentiment de perception) vous dit que quelque chose existe dans le présent ;
- **La réflexion** vous dit ce que c'est ;
- **Le sentiment** vous dit si c'est agréable ou pas ;
- **L'intuition** vous dit d'où il vient et où il va (long terme).

Principalement utilisée dans le monde professionnel, la méthode 4Colors de Carl Jung est utilisée dans des entreprises de tous secteurs d'activité et de toutes tailles qui ont compris l'importance de replacer « l'humain au cœur de l'entreprise ».

* METHODE DES SIX CHAPEAUX³⁹

Elle s'applique à tous les domaines et donne les moyens d'aborder tous les problèmes. (*Application de la maïeutique de Socrate*)⁴⁰

³⁹ Edward DE BONO – expert en créativité, Docteur en médecine et en philosophie, Master en psychologie et en physiologie

⁴⁰ La maïeutique est l'art d'accoucher les esprits, de leur faire enfanter la vérité. Socrate en philosophe affirme que chacun porte le savoir en lui, sans en avoir conscience.

Les six chapeaux permettent de clarifier les raisonnements, de surmonter les travers personnels, de sortir des cadres de réflexion habituels et de trouver des solutions réellement inédites qui font la différence.

Cette méthodologie totalement originale est également utilisée avec succès en milieu pédagogique.

Les méthodes de pensée traditionnelles sont généralement tributaires de l'argumentation et de la critique, ce qui les rend conflictuelles et négatives

Ce système crée un climat de discussion cordial et créatif et facilite la contribution de chacun. Cela permet à tous d'être sur la même longueur d'onde en même temps et les idées des uns provoquent les idées des autres.

Cette méthode centralise l'énergie créatrice de l'équipe, rarement sollicitée.

Chapeau blanc : *Les faits et les chiffres.*

La neutralité : lorsqu'il porte le chapeau blanc, le participant énonce des faits purement et simplement. La personne alimente le groupe en chiffres et en informations. C'est l'image de la *froidueur*. C'est le goût de la simplicité : le minimalisme.

Chapeau rouge : *Les émotions, les sentiments et les intuitions.*

La critique émotionnelle : avec le chapeau rouge, le participant rapporte ses informations teintées d'émotions, de sentiments, d'intuitions et de pressentiments. Il n'a pas à se justifier auprès des autres chapeaux. C'est le *feu*, la *passion*, *l'intuition*.

Chapeau noir : *Les risques et la critique.*

La critique négative : lorsqu'il porte le chapeau noir, le participant fait des objections en soulignant les dangers et risques qui attendent la concrétisation de l'idée. C'est l'avocat du diable ! C'est la *prudence*, le *jugement négatif*.

Chapeau jaune : *Les avantages.*

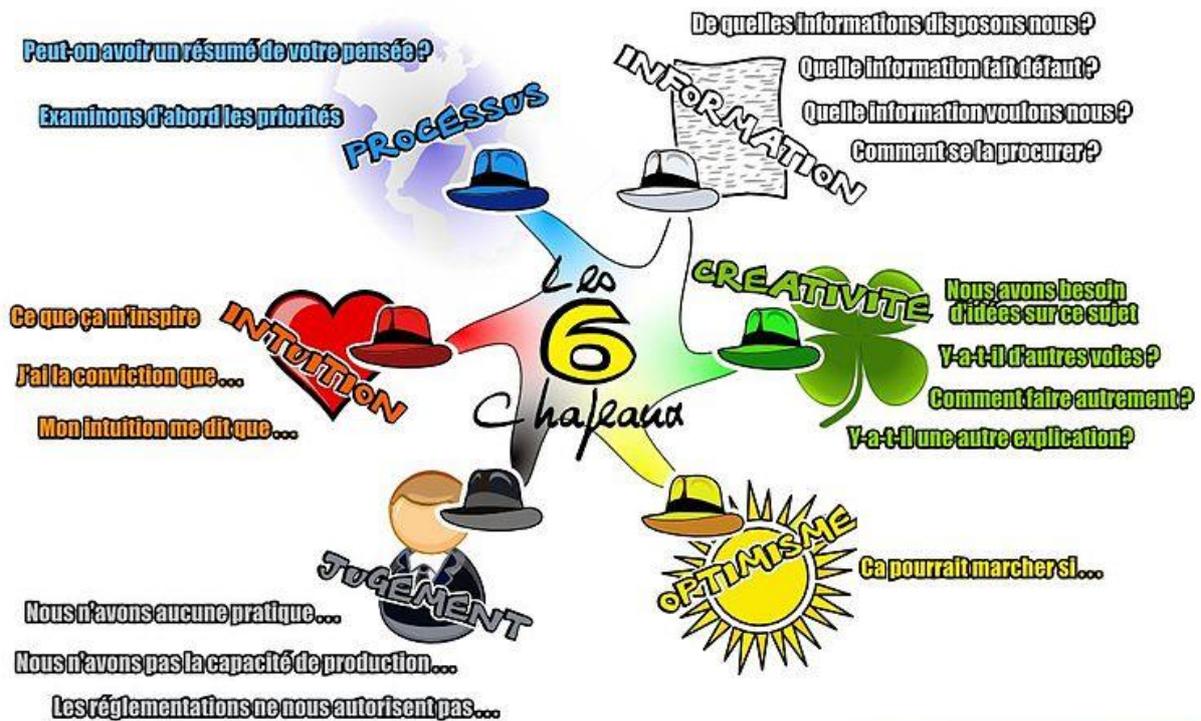
La critique positive : lorsqu'il porte le chapeau jaune, le participant admet ses rêves et ses idées les plus folles. Ses commentaires sont constructifs et tentent de mettre en action les idées suggérées par les autres membres du groupe. C'est le *soleil* et *l'optimisme*.

Chapeau vert : *La créativité.*

La créativité : lorsqu'il porte le chapeau vert, le participant provoque, recherche des solutions de rechange. Il s'inspire de la pensée latérale, d'une façon différente de considérer un problème. Il sort des sentiers battus et propose des idées neuves. C'est la fertilité des plantes, *la semence des idées*.

Chapeau bleu : La prise de recul.

L'organisation : c'est le meneur de jeu, l'animateur de la réunion qui canalise les idées et les échanges entre les autres chapeaux. C'est le bleu du ciel qui englobe tout.



Les 6 Chapeaux  Le 07-03-2006

IV - LA PROPOSITION DE LA BIODANZA ET MON RAPPORT AUX COULEURS.

1 - LA BIODANZA

« La Biodanza est née d'une profonde méditation sur la vie et le bien-être, et de l'impulsion naturelle à satisfaire nos instincts de base d'amour, de santé, de liberté, de création, de nutrition, de plaisir et d'harmonie cosmique humaine. Le système Biodanza possède la force efficiente qui réveille la sensibilité exprimée dans la poésie de la rencontre humaine, par le langage universel de la danse et de la musique. Nos buts sont le développement harmonieux de nos potentiels humains grâce à un nouveau concept de la santé et du ré-apprentissage à vivre... » Rolando Toro Araneda.⁴¹

Ce langage poétique, qui fait appel à notre sensibilité que sont la poésie, la musique, la danse, se retrouve aussi dans l'art pictural à travers les formes mais aussi les couleurs. Des couleurs que l'on retrouve dans la nature et qui enchante nos sens, une palette de nuances qui colore à son tour le langage du poète... et nous invite à vivre en poésie, à vivre en musique, à vivre en couleur, à vivre en dansant...

Quand j'ai rencontré la Biodanza, j'ai vécu des vivencias colorées. Cela m'a fait réfléchir sur les couleurs et à un moment donné j'ai fait le rapprochement entre mes ressentis avec les couleurs et mes ressentis avec la Biodanza. Ils s'unissent dans un spectre d'émotions, de sensations, de ravissement d'où naît ma danse.

La proposition de la Biodanza place au cœur de son assemblage, la phénoménologie, l'étude du phénomène, basé sur l'expérience.

Ce que je propose, dans ma réflexion sur les couleurs, ressort de la même démarche. Elle se trouve étayée par le résultat de certaines études scientifiques qui viennent confirmer ma perception du pouvoir des couleurs.

Ce cheminement expérimental, me place devant toute la difficulté d'apporter des preuves de ce que je perçois comme juste.

Or, dans les sciences humaines, il n'y a pas *UNE* vérité, il y a donc toujours une part d'incertitude.

Alors, si Rolando Toro Araneda invite chacun à mettre « plus de vie dans sa vie », j'ose, à mon tour, inviter chacun à mettre « plus de couleurs dans sa vie » et ainsi à répondre encore plus à l'invitation de Rolando à devenir des artistes de la vie.

⁴¹ Créateur de la Biodanza - Anthropologue – Psychologue clinicien

2 - LA GENESE DE LA BIODANZA ET DES COULEURS

*Comment est née cette association ?

Il existe peu d'écrits sur la relation qui unit la Biodanza et les couleurs, c'est pourquoi, afin d'en savoir davantage, j'ai interviewé Sandra Salmasso, créatrice de l'extension Biodanza et les danses des couleurs originelles. J'avais dansé un stage qu'elle animait et j'ai eu le bonheur de suivre son enseignement dans l'extension, ce qui m'a facilité le chemin pour l'interroger. Je me sentais « parler » le même langage.

Sandra Salmasso,⁴² est fille de peintre et a baigné dans une maison pleine de toiles et de couleurs. En 1993, elle a commencé à s'intéresser à la symbolique des couleurs et à en chercher l'essence pour les incorporer (in-corpore : mettre à l'intérieur du corps). Selon ses propres paroles, elle dit avoir « marché » vers la danse de la couleur en y assimilant l'essence même de la couleur ainsi que son intense force vibratoire. Tout naturellement, elle a étudié la relation entre notre psyché et les couleurs.

Elle a alors demandé à Rolando Toro Araneda pourquoi il n'existait pas d'extension « Biodanza et les couleurs » alors qu'elles sont si importantes dans nos vies ? Rolando lui a répondu : « *Si tu veux faire des recherches, alors fais-les, moi je n'ai pas le temps, il y a trop de couleurs !* ».

Pourtant des recherches, Rolando en avaient entreprises bien avant, mais le doute qu'il avait, était de ne pas choisir les couleurs importantes afin de les intégrer par la danse, car le nombre de couleurs étant infini, faire un choix s'avérait compliqué. En 1990, Rolando Toro Araneda avait déjà donné lui-même deux ou trois stages sur les archétypes des couleurs, d'abord au Brésil puis en Italie à Bologne. Il y avait même intégré le marron, le rose et le noir. Il était encore en période de recherche. Au congrès de Sao-Paulo où se tenait la 2^{ème} formation didacte, Valkiria Bolinelli a proposé un stage de Biodanza avec des couleurs, très similaire à celui que Rolando avait présenté à Bologne.

Valkiria Bolinelli a pu échanger très souvent avec Sandra Salmasso car elle avait elle-même déjà commencé des études sur les couleurs. De son côté, Sandra Salmasso en tant que professeur, continuait ses expériences auprès de ses élèves. C'est à partir de ce moment-là, en 1996 que Sandra Salmasso a insisté auprès de Rolando Toro Araneda pour créer une extension car il y avait pour elle comme un « manque » dans la Biodanza.

Pendant une longue période, elle eut la permission de poursuivre ses recherches, bien qu'elles n'aient pas été clairement définies. Assez vite, elle propose à Rolando de danser seulement les 7 couleurs de l'arc en ciel et le blanc.

⁴² Professeur de Biodanza, didacte et co-directrice de l'école de Biodanza de Trivenetto près de Padoue en Italie, créatrice de l'extension « Biodanza et les couleurs originelles »

Pour elle, c'était l'inspiration la plus évidente en rapport avec la nature, une référence très précise au principe biocentrique. Ce fut une bonne intuition car Rolando valida l'idée pour que les facilitateurs puissent travailler sur ce thème. C'est en 1993 que Sandra Salmaso a commencé à donner des stages avec les 7 couleurs de l'arc en ciel qui est un archétype universel et c'est en 2008 que Rolando et elle, ont formulé la définition de l'extension. C'est donc, un travail de longue haleine, beaucoup de recherches ont été nécessaires par Sandra Salmaso et Rolando Toro Araneda pour faciliter la naissance de cette extension qui a demandé plus de 10 années de collaboration.

Sandra Salmaso a ensuite présenté le 1^{er} fascicule sur la symbolique des couleurs qu'elle avait étudié. Elle a réalisé une synthèse qu'elle a proposé à Rolando Toro Araneda. C'est en 2008 que Sandra Salmaso donne son premier stage de l'extension « **Biodanza et les couleurs de l'arc-en-ciel** ».

« Nos yeux voient la couleur et la perception est tout-à-fait personnelle, c'est comme une projection que nous faisons sur la sensorialité de la couleur par ces vibrations et scientifiquement, il a été prouvé que la vibration des couleurs dépend beaucoup de notre émotion ». Ainsi s'est exprimée Sandra Salmaso à l'issue du stage.

Comme cité, ci-dessus, il a été prouvé scientifiquement que le ressenti de la vibration d'une couleur dépend beaucoup de l'émotion du moment. L'émotion que nous vivons projette la couleur comme nous la voyons. Il n'y a pas qu'une seule façon de voir le rouge même si tout le monde peut le voir. Il y a énormément de nuances et chacun ressent le rouge de façon différente. Cela dépend de notre émotion et souvent de ce que nous avons intériorisé en relation avec la couleur rouge.

***Les Archétypes**

Nous pouvons parler d'archétypes, de perception sensorielle, de symbolique archaïque faisant partie de l'inconscient collectif.

*** L'arc-en ciel, un archétype universel**

Le premier arc qui inspira les peuples du monde est de nature cosmique, c'est l'arc-en-ciel tel qu'il apparaît, sublime et merveilleux, constitué d'un demi-cercle et contenant les sept couleurs du prisme.

L'arc-en-ciel, représente le lien entre deux mondes, celui de Dieu et celui des êtres vivants. L'arc est le pont qui symbolise le moyen de contacter le ciel par l'envoi d'une flèche. La réponse pouvait être positive, la pluie en cas de sécheresse, mais aussi négative, la foudre et les éclairs destructeurs. Les populations en vinrent à croire que les dieux étaient eux-mêmes des archers.

Il fut choisi spontanément pour sa beauté mais aussi parce qu'il était la représentation d'une vérité universelle, à savoir que toute manifestation est la conséquence de sept sons, trois majeurs et quatre subsidiaires. Un son émet une couleur, d'où le prisme solaire. C'est pour cette raison que nous retrouvons notre septénaire dans tous les aspects de la création. Ce signe fut donc considéré par les Anciens comme le signe de Dieu, et l'arc, par sa forme, en devint le vivant symbole.*

Cette notion d'archétype universel renvoie à l'inconscient collectif. Les couleurs de l'arc en ciel, de ce fait, font partie de notre inconscient. Et l'usage que l'on fait des couleurs est peut-être tout aussi inconscient.

Si l'on demande à une personne sa couleur préférée, elle donnera une réponse mais bien souvent sans savoir pourquoi. Et, quand on fait le rapprochement avec les qualités attribuées aux couleurs, on se rend souvent compte qu'elles correspondent aux qualités de la personne.

Cet archétype universel qui porte les sept couleurs rejoint en effet, dans l'expérience, la dimension personnelle. Ainsi notre expérience de la couleur rouge dans notre vie, vivenciellement parlant est toute personnelle.

En effet, si quelqu'un a vécu des expériences difficiles dans lesquelles le rouge était impliqué, la symbolique de cette couleur peut suggérer la rage plutôt que la joie de vivre. Le ressenti n'est alors pas positif.

Sandra Salmasso et Rolando Toro Araneda, ont cherché quels archétypes positifs les participants allaient pouvoir danser ?

Rolando était très intéressé à choisir lui-même des musiques avec une sémantique très claire et avec des émotions très marquées et positives. Pour la musique correspondant à la danse de la couleur violette, Rolando Toro Araneda voulait à tout prix retenir le Requiem de Haendel. Pour Sandra Salmasso, les personnes risquaient à l'écoute de la musique, de sombrer dans la mélancolie... Mais Rolando lui a alors répondu : « *mais ma chérie c'est ce que nous voulons, que les personnes ressentent un peu de tristesse* ».

Sandra Salmasso pensait aussi que seules, les personnes capables d'entrer en vivencia pouvaient danser sur ce Requiem. Mais Rolando l'a voulu ainsi.

Pour le rouge, il voulait absolument la musique de la danse du feu de Manuel de Falla, même si l'association rouge et feu est très forte.

**signes et sens – genèse IX 12-13*

Lorsque les groupes sont très avancés, Sandra Salmasso propose aussi de danser l'archétype du « guerrier » ou du « chasseur » qui, dans la littérature, est très relié au rouge.

Mais c'est une proposition très puissante qui peut activer la rage, et de ce fait, il est très important de proposer cet exercice avec un chemin bien préparé car il s'apparente presque à un défi rappelant ceux proposés lors du stage du Projet Minotaure (seul stage de Biodanza permettant d'aborder les peurs profondes). Les vivencias avec les couleurs peuvent s'adapter à toutes les propositions (stages, cours hebdomadaires, mensuels etc...). Afin de vivre pleinement une vivencia très profonde, il est important de contextualiser la séance en fonction de l'avancée du groupe.

L'interaction des couleurs et de la Biodanza reste complexe et requiert une approche subtile. Lors d'une fête de fin d'année, Sandra Salmaso a proposé une vivencia avec les couleurs de l'arc-en-ciel. C'est une vivencia très simple et qui peut être une approche facile pour ressentir par la danse, les bienfaits d'apporter de la couleur dans sa vie.

***Comment associer couleurs de l'arc-en-ciel et lignes de vivencia ?**

Toutes les danses sont organisées en fonction de la symbolique des couleurs et des archétypes car à chaque couleur peut être associée un archétype. Sandra Salmaso a fait cette association avec Rolando Toro Araneda car, pour eux, il était évident que :

- **Le rouge**, est attribué au feu. Il apporte beaucoup de vitalité, de force. Il s'associe au principe Yang,
- **L'orange** correspond à une vitalité plus intégrée avec tout l'aspect complémentaire du Yin et du Yang avec une intégration de l'aspect érotique, et de la sensualité. C'est aussi une vitalité plus harmonisée,
- **Le jaune** s'associe à une vitalité plus expansive qui ouvre à la créativité spontanée, au côté solaire,
- **Le vert** est relié à l'affectivité, à la nature, à la régénération par son contact avec la nature, à l'ouverture de la poitrine, à une danse d'expansion affective,
- **Le bleu** est une couleur que nous avons coutume de qualifier de froide, qui induit la recherche créative, déjà plus rationalisée. Consciemment, je peux chercher mes ressources créatives. Il est proposé pour cela « la danse du chef » (semblable à la danse de la protection de la valeur). C'est l'intensité du bleu qui renforce la vivencia et donne la possibilité de se concentrer sur la valeur.

Une psychologue de Lille a témoigné lors d'un stage, qu'avoir mis du bleu partout dans son cabinet a renforcé son identité professionnelle : voir du bleu pour elle, l'a valorisée.

- **L'indigo** développe l'intuition, une sensibilité suave grâce à la lenteur du mouvement,

- **Le violet** fascine et crée le mystère, il facilite le voyage intérieur, développe le Yin et une affectivité sensible.

3 - DANSER LES COULEURS

Danser les couleurs c'est danser l'Univers chromatique qui entre en résonance avec la musique et la danse : cela se fonde sur des vivencias qui trouvent leur source dans les sept couleurs de l'arc-en-ciel et du blanc-lumière.

La triade « Danse-Musique-Couleur » proposée génère des ambiances, des atmosphères spécifiques et danser successivement les sept couleurs génère des émotions, des états d'âme, une alchimie existentielle qui produit des effets profonds de transmutation énergétique. Puisque la couleur est une longueur d'onde spécifique, une vibration donc une énergie, elle devient un outil opérationnel pour l'expression de son identité. Elle agit sur l'humain au même titre que le son ou la musique.

Nous pouvons attribuer une forme d'éducation psychique à la couleur qui améliore la perception et l'estime de soi à travers l'expression créative personnelle et collective.

En Biodanza, les propositions d'exercices dansés avec la musique, la relation au groupe permet une expansion de l'identité. Danser les couleurs rehausse la qualité des perceptions ressenties au rythme de la musique.

Toujours selon Sandra Salmasso, danser les sept couleurs de l'arc-en-ciel permet, de :

- *Renforcer l'expressivité du mouvement,*
- *Etendre la perception de la réalité environnante,*
- *Amplifier l'intensité de la perception chromatique,*
- *Stimuler avec intensité les cinq lignes de vivencias.*
-

« La couleur comme un langage immédiat renforcé »

Aux sept pouvoirs de la Biodanza (la musique, le mouvement, la vivencia, la transe, la caresse, l'expansion de conscience, le groupe) on rajoute la couleur et cela peut renforcer l'expression des émotions et des sentiments comme un langage immédiat renforcé.

Dans un stage de Biodanza et couleurs, on marie danse et peinture. On commence toujours par danser une couleur avant de la peindre en fin de séance car c'est l'incorporation par la danse qui permet l'expression d'un ressenti global. La peinture renforce l'expression de notre émotion ce qui permet de garder une trace physique et émotionnelle. Elle reflète alors le mouvement profond de l'individu.

Certaines personnes vivent tellement les couleurs qu'elles peuvent être dans une expansion de conscience telle, qu'elles peuvent éprouver une vivencia de transcendance, une intase.

Sandra Salmasso évoque que dans un de ces stages, une personne éprouvait des problèmes avec la couleur orange, qui est en rapport avec la sensualité et l'érotisme. Dans la nuit, elle a peint une toile aux couleurs orangées. Le lendemain, elle a présenté au groupe ce qu'elle avait pu exprimer pendant la nuit. Elle a alors pris conscience de son blocage sur sa sensualité et du coup, « elle "a fait l'amour" avec sa peinture orange ». Cela a eu un effet libérateur très important d'autant qu'elle a pu le partager et que cela l'a émue en profondeur.

Sandra Salmasso a aussi travaillé avec des adolescents porteurs de handicaps mentaux légers et graves et l'expérience fut très importante car pour ces personnes, le résultat était immédiat.

4 -RELATION A L'AUTRE

J'ose me révéler au monde et la couleur me dit où j'en suis. Rien ne s'impose mais se suggère : la danse, la musique, la relation à l'autre et la couleur. La couleur est une dimension complémentaire et peut être un vecteur de révélation de l'identité, de l'expression de soi et d'expansion du processus de révélation de la personne.

Dans la rencontre avec l'autre, ma perception évolue. D'un contact superficiel venant de l'extérieur celui-ci se transforme peu à peu et donne lieu à un effet de feed-back engendrant un dialogue émotionnel de plus en plus approfondi.

Quand je suis en relation avec des couleurs, je ressens le même dialogue. Le langage émotionnel des couleurs me procure le même effet de feed-back.

Je me suis rendue compte qu'à l'approche d'une personne, si je suis attentive aux couleurs qu'elle porte, à son teint, à son maquillage, je peux percevoir son état d'être du moment.

Très souvent, les personnes que je fréquente régulièrement se mettent à porter plus de couleurs : le fait de me voir arborer des vêtements colorés active inconsciemment le mimétisme et très souvent elles me disent que c'est « chouette » d'oser porter de la couleur, que c'est lumineux, que ça apporte de la joie ... etc. Je suis très émue lorsque je vois les participantes habillées avec des vêtements colorés et je me dis que j'ai mis une petite touche de « folie » dans leur vie.

Sandra Salmasso a remarqué que l'effet de la mode du noir, était bien présente et que les personnes qui arrivaient habillées en noir, blanc et gris à ses stages, ont changé très rapidement leurs rapports aux couleurs dans leur quotidien (la couleur des murs, la décoration, les sofas et les vêtements ...etc.) car la couleur est vibrationnelle et en même temps perceptible.

5 - TOUTES LES COULEURS NOURRISSENT MON ETRE.

Les couleurs perçues par nos yeux et notre corps provoquent une réaction émotionnelle.

On peut dire que la couleur est à la vue ce que le son est à l'oreille, les deux sont des mouvements vibratoires de l'univers.

Je n'ai pas évolué en Biodanza grâce aux couleurs mais elles m'ont permis d'intensifier le processus d'expression et de reconnaissance de mon identité. Le fait qu'on me dise en permanence que les couleurs que je porte font du bien, que je suis lumineuse m'ont conforté dans ma vision colorée de la vie.

Ci-après, je me propose de mettre en relation les cinq lignes de vivencia mises en évidence en Biodanza par Rolando Toro Araneda dans le développement ontologique de l'Être Humain et mon vécu existentiel avec les couleurs. Dans cette approche très personnelle, je me situe donc dans le domaine de mon expérience, partageant les observations, remarques et questions qu'elles suscitent.

6 - LES CINQ LIGNES

Le chemin proposé par la Biodanza est le chemin de notre réalisation, de l'épanouissement de l'Être. Mon vécu par les couleurs m'avait déjà entraîné sur un chemin semblable et c'est ce même cheminement qui m'amène à penser que la Biodanza et les couleurs sont deux chemins parallèles avec le même objectif : faire émerger les potentialités de l'Être et mettre plus de Vie dans sa vie.

* La Vitalité

Rolando Toro Araneda : La vitalité se caractérise, en terme généraux, par un bon niveau de santé (homéostasie) et une bonne harmonie organique. D'un point de vue existentiel, avoir une bonne vitalité signifie posséder de bonnes motivations à vivre et disposer de l'énergie disponible à l'action (élan vital).

Pour ma part, un environnement de couleurs renforce ma vitalité par un feu d'artifice de vie. Les sentiments tels que la joie intérieure, l'enthousiasme ou la plénitude existentielle, sont caractéristiques d'une personne dite « vitale ». La vitalité est liée à la qualité de l'humeur endogène. Se pourrait-il que ce soit elle qui influence mon choix vestimentaire chaque jour ? Ne serait-ce pas la couleur que je choisis qui m'aide à la renforcer ou à booster une part de moi-même ?

* La Sexualité

Rolando Toro Araneda :

Chez l'être humain, la sexualité est associée au plaisir qui constitue probablement une sorte de subterfuge auquel la nature a eu recours pour assurer la continuité de

l'espèce). Les partenaires se sentent attirés les uns vers les autres, non pas seulement pour se reproduire, mais par plaisir... ce qui aboutit à la reproduction.

La sexualité se colore d'expressions émotionnelles et affectives qui atteignent des niveaux très élevés de raffinement : les êtres humains (femmes) se parent de bijoux colorés, les animaux font valoir leurs couleurs (paons), les fleurs offrent leurs couleurs aux abeilles, les légumes grandissent, changent de couleur.

Indépendamment de la reproduction, la sexualité recouvre le domaine de la séduction, de la découverte, de la rencontre, et de tous les chemins du plaisir des sens : un coucher de soleil que l'on admire à deux, un fruit mûr qu'on déguste, prendre un bain pendant lequel les corps se rapprochent, se touchent ...etc.

Le plaisir est une manière d'être au monde, il compromet la totalité de l'être.

Ce plaisir des sens je le trouve chaque fois que je mitonne un plat, que je prépare un dessert, que je décore ma maison, que je peins ma cabane, que je confectionne un bouquet, que j'essaie des vêtements ou sous-vêtements etc... et la couleur contribue à la stimulation de mes sens, participant à l'augmentation de mon plaisir...

*** La Créativité**

Rolando Toro Araneda :

L'acte créateur est toujours le résultat expressif, visible, de l'acte de vivre.

L'artiste est une espèce de démiurge (Dieu créateur de l'univers pour les Platoniciens) capable d'insuffler la vie aux couleurs, aux formes, aux sons et aux mots...

La « Biodanza et les danses des couleurs originelles » fait partie de la ligne de la créativité, même si nous abordons toutes les lignes car les 7 couleurs de l'arc-en-ciel nous permettent de faire un voyage au sein de toutes les lignes de vivencia. Le but est de développer le plus possible l'expression de notre identité car il est très important pour la ligne de la créativité que nous puissions toujours nous exprimer dans toutes nos possibilités. C'est un renforcement de l'expression de l'identité.

Comme Sandra Salmasso l'évoque plus haut dans le texte, elle confie que pour certaines personnes qui font ce stage, danser certaines couleurs peuvent être comme un défi qui peut parfois presque s'apparenter à un Projet Minotaure. Elle l'a découvert en donnant des stages au Brésil, au Canada, en Europe du nord et du sud et elle a remarqué une universalité par rapport aux 7 couleurs, auxquelles les personnes répondent dans une forme archétypale et c'est quelque chose qui transforme la vie des personnes.

Créer, c'est s'exprimer de façon unique et nouvelle. Créer, c'est oser innover dans les actes au quotidien ; assumer d'être unique et différent, c'est créer sa vie.

« La créativité fait partie intégrante de la réalité des processus de transformations dans l'ensemble du cosmos. Elle trace le parcours qui va du chaos à l'ordre de l'incrédible vers le créé ». Rolando Toro Araneda

Elle se manifeste comme une impulsion, comme un élan à innover dans le rapport entretenu avec la réalité. L'activité créatrice s'organise comme une sorte de langage unique et singulier.

Lorsqu'un peintre crée un tableau, une œuvre d'art, son choix des couleurs est déterminant pour traduire ses émotions. L'incorporation des couleurs dans ma vie signifie transférer à l'intérieur de mon corps la force de la couleur et réaliser à partir de là un changement existentiel qui peut-être va me permettre de faire ressortir certaines émotions.

Dans l'atelier de peinture spontanée,⁴³ les participants sont accompagnés dans le cheminement vers un geste spontané, dans le respect du rythme, de la personnalité et des envies de chacun.

Sans autre contrainte que celle de se faire plaisir, pour mieux se connaître et se retrouver, un peintre va manifester son état d'être par les couleurs qu'il utilise.

Une personne de ma connaissance peint depuis quelques années en noir et rouge. Elle dit n'avoir pu faire autrement. Depuis peu, elle y inclut des touches de bleu, elle ne sait pourquoi. Elle ne peut faire autrement. Certains peintres ont des périodes autour d'une couleur (la période « bleu » de Picasso).

Qu'apporte la couleur à la Biodanza ?

On est principalement dans la ligne de la créativité, bien qu'on traverse toutes les lignes, en développant la sensibilité à la couleur. La couleur en Biodanza, va stimuler l'expression des émotions à la couleur et des transformations s'opèrent alors.

Sandra Salmasso a vu, au cours de ses stages dans les écoles primaires et secondaires, des changements rapides s'opérer car danser la couleur devient un langage expressif et procure une satisfaction immédiate.

Après la danse, vient le moment de la feuille blanche et du pinceau. Avec la même musique que celle de la vivencia, le participant est invité à peindre avec la couleur qu'il vient de danser. Les personnes qui ont des conditionnements négatifs vis-à-vis du dessin se libèrent car la peinture les rassure. Dans cet exercice, nul n'est besoin de « savoir » peindre ou d'avoir un quelconque talent artistique pour créer son œuvre. Il s'agit simplement de ressentir la couleur.

Dans une vivencia sur les couleurs la personne peut avoir une expansion de conscience et voir qu'elle peut s'exprimer par le dessin. Elle dessine des griffonnages ou gribouillis mais ils expriment quelque chose émanant d'elle.

Danser en libérant la couleur favorise la possibilité de continuer à peindre chez soi et de pouvoir s'exprimer comme on le ressent.

⁴³ méthode « Geste de peindre » créée par Arno Stern, Educateur, pédagogue

« *La couleur est plus forte que le langage* » Marie-Laure Bernadac (Louise Bourgeot)

A contrario, le circuit de la lecture est prioritaire sur les couleurs.

Exemple : cet exercice où l'animateur montre un carton dont le nom de la couleur est inscrit d'une autre couleur. Le participant doit énoncer très rapidement la **couleur** de chaque mot écrit sur le carton et non le nom ; La plupart du temps, c'est l'inverse qui se passe, les personnes donne le nom du mot écrit et non la couleur.

Exemple des cartons :

VERT **ROUGE** **JAUNE** **BLEU**
Jaune vert bleu rouge

Les réponses le plus souvent données
Les bonnes réponses

« *Ma vie, c'est moi qui vais la peindre, alors je vais y mettre le feu en y ajoutant plein de couleurs* » Grand Corps Malade

* L'Affectivité

Rolando Toro Araneda :

C'est par l'affectivité que nous nous identifions aux autres personnes que nous sommes capables de les comprendre, de les aimer, de les protéger mais aussi de les repousser et de les agresser. L'affectivité est l'expression de l'identité.

Dans une œuvre peinte nous pouvons retrouver toute l'iconographie des passions, des instincts et des émotions humaines.

L'affectivité est importante dans la structuration de l'identité, dans son développement et dans le tissage des relations humaines.

Le mélange de différents tons d'une même couleur pour arriver à un camaïeu requiert une relation intime, affective à chaque couleur. Le rapport affectif qui me lie aux couleurs m'amène à les relier pour créer une harmonie.

Mais une peinture avec de multiples couleurs en opposition à un tableau monochrome me touche plus encore.

On ne peut qu'être en accord avec ce que le *peintre* Eugène Delacroix (1798-1863) nous dit : « *La couleur est par excellence la partie de l'art qui détient le don magique ; alors que le sujet, la forme, la ligne s'adressent d'abord à la pensée, la couleur n'a aucun sens pour l'intelligence mais elle a tous les pouvoirs sur la sensibilité* »

Jean Chardin (1643-1713) écrivain, s'exprime de manière comparable : « *On se sert des couleurs mais on peint avec le sentiment* »

* La Transcendance

Rolando Toro Araneda :

En Biodanza, le concept de transcendance se réfère à une fonction naturelle chez l'être humain : celle de sentir et d'entretenir un lien essentiel avec tout ce qui existe, avec la totalité du vivant, avec la totalité cosmique.

Les différentes recherches sur les états d'extases, réalisées par les neurosciences révèlent que ces états possèdent une infrastructure anatomique et qu'ils ne sont pas que des phénomènes spirituels

Transcender signifie : dépasser une limite, passer au-delà de celle-ci dans un processus d'expansion, accéder à un autre niveau de perception de la réalité.

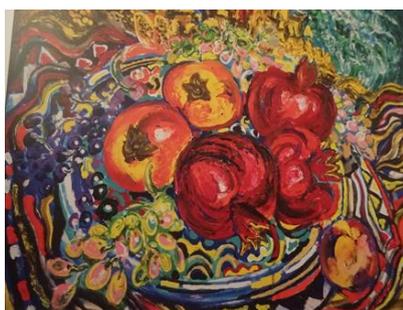
a) Mon expérience de transcendance en couleurs à l'exposition de *TOGRUL*

Lorsque je suis allée voir l'exposition du *peintre azéri* Togrul Narimanbeyov, j'ai été subjuguée par sa peinture colorée, expressive, par la dimension de ses œuvres qui m'ont littéralement happée et je suis totalement entrée dans la toile. J'avais l'impression de faire partie du décor.

J'ai même entendu le violoncelliste Rostropovitch, né lui aussi à Bakou, jouer de son instrument tellement j'étais imprégnée de toutes ses couleurs, j'ai eu envie de croquer dans la grenade, de danser au milieu des enfants du cirque. Quelle joie, j'ai ressenti au milieu de toutes ses œuvres magnifiques !



Portrait de ROSTROPOVICH



Cadeau de la nature

Mon chemin de Compostelle

Quand j'ai fait le chemin de Compostelle en 2009, seule et d'une seule traite, je ne me suis pas fixé d'objectif de réussite. Simple, aller jusqu'où je pourrais et mettre le temps qu'il faudrait. J'ai mis deux mois et demi pour parcourir 1829 kms. Si j'ai voulu le faire seule, c'est d'abord pour me retrouver, me poser les bonnes questions quant à mon avenir personnel, professionnel, peut-être trouver des réponses, m'offrir le luxe de prendre mon temps et pouvoir m'arrêter quand je le désirais.

Passionnée de photos, je me suis émerveillée des couleurs, des odeurs, des textures que nous offre la nature. J'ai parfois fait des haltes de plusieurs heures, juste pour voir le changement de luminosité ou fait un détour parce que le paysage, de l'autre côté, était totalement différent.

Le soir après l'étape, je ne restais pas au gîte pour écrire mon cahier de bord mais je trouvais un endroit où je pouvais admirer encore et encore les paysages et toutes leurs nuances.

J'adhère à ce qu'exprime A. Ramaiya (*Yogi indien*) « *La vie est comme un arc-en-ciel, il faut de la pluie et du soleil pour en voir les couleurs* »



Sahagun en Espagne

7 – LES QUATRE ELEMENTS DANS LEUR RAPPORT A LA COULEUR

Au XII^{ème} siècle déjà, des savants se sont intéressés à la couleur et considéraient que la perception de la couleur était la perception majeure, celle qui fonde la connaissance physique. Mais pour eux, les couleurs sont aussi les signes des principes supérieurs d'agencement de l'univers et participent à une cosmogonie⁴⁴ fondée sur les quatre éléments.

Au XIII^{ème} siècle Roger Bacon (1214-1294) - *philosophe, savant et alchimiste anglais surnommé « Docteur admirable »* en raison de sa science prodigieuse voit le spectre des couleurs comme les tuniques de l'œil. Les tuniques sont les enveloppes qui protègent l'œil :

- Tunique externe : le Blanc de l'œil

⁴⁴ La cosmogonie, du grec ancien « cosmos » (monde) et « gonos » (procréation), est un récit mythologique qui décrit ou explique la formation du Monde

- Tunique moyenne : l'Iris
- Tunique interne : la Rétine

C'est au XIV^{ème} siècle que Thierry de Freiburg (1250-1310 - *le premier Occidental à écrire un traité et qui trouva la juste explication du phénomène de l'arc-en-ciel*) isole le jaune.

Le rouge est couleur du FEU,
Le vert est couleur de L'EAU,
Le bleu représente LA TERRE et
Le jaune L'AIR

8 – LA PHYSIOLOGIE SENSIBLE A LA COULEUR

Rolando Toro Araneda :

La perception musicale ne se résume pas à une expérience auditive. La musique s'écoute avec tout le corps. Bien plus, avec tous les tissus, tous les organes, toutes les cellules du corps. Elle constitue un phénomène comparable à de la nutrition et ses effets recouvrent non seulement le psychisme et les émotions, mais elle a aussi des répercussions sur les niveaux de réponse hypothalamique, sur l'équilibre neurovégétatif et sur l'homéostasie...

Les influences physiologiques des couleurs s'avèrent opérer même les yeux fermés. Il faut savoir que la peau et la rétine ont une photosensibilité comparable. (Campbell et Murphy 1998)

L'un des premiers à s'être intéressé à l'influence des couleurs sur notre peau n'est autre que Jules Romains, qui avant d'être *écrivain* était un *physiologiste* et qui a travaillé sur la vision extra-rétinienne.

D'après lui, sous certaines conditions, on pourrait ressentir des différences de températures entre des objets ou surfaces colorées.

Max Luscher (*Psychologue, philosophe et écrivain suisse*)⁴⁵ est le chercheur qui s'approche le plus de la Biodanza parce qu'il dit que les couleurs représentent nos instincts et nos fonctions physiologiques. Il affirme qu'en regardant les couleurs, on produit une réponse comportementale, émotive et psychique.

Les couleurs agissent sur l'identité mais aussi sur la physiologie.

Des expériences cliniques confirment que le rouge suscite un pouls plus rapide, une plus grande tension artérielle, une plus grande réponse électrodermale, davantage de battements de paupières, une fréquence respiratoire plus élevée et une plus grande réduction des ondes alpha sur l'électroencéphalogramme. Bref les

⁴⁵ *Texte des couleurs de Luscher en 1949*

différences sont chiffrées et significatives : un environnement rouge augmenterait l'activité bioélectrique dans le corps de 5.8 % et la force musculaire de 13.5 %.⁴⁶ Il est également avéré que certaines migraines ou crises d'épilepsie sont déclenchées par des fréquences précises de rouge.

Un regard furtif sur le rouge modifie les capacités et comportements humains en éveillant notre cerveau reptilien, et quand notre cerveau reptilien prend le dessus, on n'est plus dans une intelligence raisonnée mais dans une intelligence primitive avec un réflexe de survie. Le rouge favorise l'encodage et la mémoire à court terme, preuve d'une attention maximale face au danger. (*Knez 2001*)

Si vous devez fournir un effort de raisonnement, fuyez le rouge, si vous voulez vous imposer comme leader alors portez du rouge.

Certaines couleurs, comme le turquoise, influencent également notre rythme biologique et nos sécrétions de mélatonine.

Les couleurs ont aussi une incidence sur l'ouïe. Les couleurs sombres sont à privilégier pour un environnement bruyant en haute fréquences (sons aigües) et des couleurs claires pour lutter contre les basses fréquences (sons graves ou infrason).⁴⁷

Les scientifiques s'accordent à dire aujourd'hui que le « *noyau amygdalien du cerveau influence les traitements cognitifs de l'information par un phénomène dit de transfert d'affect créant une activation physiologique* »⁴⁸.

En clair cela veut dire qu'en « trifouillant » dans le cerveau, certains scientifiques ont constaté que les couleurs éclairaient celui-ci comme un sapin de Noël et nous faisaient faire des choses sans que l'on sache très bien pourquoi. Ce ne sont pas les mêmes zones du cerveau qui sont activées lorsque les couleurs sont chaudes ou froides.

Chaque couleur actionne des zones différentes du cerveau. La perception d'une personne habillée en rose, vert ou bleu ne sera donc pas la même.

L'œil humain est capable de percevoir 300 000 couleurs et peut même aller jusqu'à 8 millions de nuances de couleurs ; c'est autant d'actions et de réactions possibles. D'après une étude de juin 2019 du Professeur Ignasi Jürgen de l'ICR (Centre d'Ophtalmologie de Barcelone) l'œil humain peut même aller jusqu'à percevoir 10 millions de couleurs.

Une étude de la pensée traditionnelle chinoise d'y il a 5000 ans par *Nei King So Queen* nous dit que l'homme absorbe autant d'éléments par la peau que par la voie digestive.

⁴⁶ Gérard 1957 - Wilson 1966 - Birren 1998 - Robinson 2004 - Mayer, Bhika 2014

⁴⁷ Deribere 1996 - Devismes 2000

⁴⁸ Zillmann 1971 - Garrett et Maddock 2001 - Schwarz et Clore 2003 - Tang, Liu 2002

De la même manière, que la musique nous pénètre et génère le mouvement, les couleurs sont des ondes vibratoires qui pénètrent en nous par les pores de notre peau, par nos yeux, par nos oreilles, par notre respiration et vont toucher tous nos organes, toutes nos glandes, tous nos muscles, tous nos nerfs, toutes nos cellules. Il n'est donc pas étonnant qu'on y soit si sensible.

Kandinsky développe une théorie de l'effet physique que produit une couleur sur le corps de celui qui l'observe, aspirante, ou repoussante, et du mouvement intrinsèque des couleurs. Le jaune irradie et invite à l'ouverture alors que le bleu met de la distance.

Notre peau est sensible aux couleurs. Nous avons tous conscience que notre épiderme réagit à certaines longueurs d'onde comme les UV, responsables des coups de soleil. Les longueurs d'onde visibles telles que les couleurs ont, elles aussi une action sur notre peau. C'est pour cette raison que certaines personnes sont réticentes à porter certaines couleurs.

Il est déconseillé d'être sur l'ordinateur trop longtemps le soir à cause de la lumière bleue de l'écran, que nous percevons froide et n'est pas reposante, il est préférable d'avoir une lumière que nous percevrons plus chaude dans les jaune-orangé qui calme et régule notre mélatonine qui influence notre énergie et notre humeur.

9 – L'IDENTITE ET LA COULEUR

Définition de Rolando Toro ARANEDA :

L'identité se définit comme « l'unique et ses attributs ».

L'identité se manifeste non seulement au niveau cellulaire et viscéral, mais aussi au niveau psychologique et existentiel.

Rolando Toro ARANEDA → (Rythme et identité)

Il n'existe pas qu'un seul et unique rythme vital. Nous avons besoin de temps et d'intensités différentes pour qu'existe la pulsation.

Le rythme organique varie en fonction de la situation, des bruits environnants, de l'heure de la journée, de la température, des aliments ingérés, de l'état émotionnel, des couleurs qui nous entourent et de tant d'autres facteurs possibles.

C'est aussi par la couleur de ma peau, de mes cheveux, de mes yeux que je m'identifie. L'utilisation des couleurs dans notre vie quotidienne est une expression de notre identité dont nous ne sommes pas toujours conscients. Comme je le disais précédemment, il m'arrive bien souvent de déterminer l'état d'âme d'une personne par l'état de son habillement. Le matin, lorsque j'ouvre mon armoire, la

vision colorée de mes étagères et de ma penderie me procure déjà un bien-être et le choix de ma tenue du jour est intuitivement en relation avec mon état intérieur.

Je trouve attristant que bien souvent la relation aux couleurs ait été et est encore refoulée par le port d'uniformes obligatoires ou d'une mode normative et monochrome. Dans la Chine de Mao, dans les camps de concentration, l'uniforme bleu foncé a été utilisé pour restreindre l'esprit de la liberté d'identité.

L'uniforme peut pourtant être un signe d'appartenance et de solidarité lorsqu'il est porté pour représenter une profession ou lorsqu'il est siglé pour représenter une association ou un club sportif. Il peut également être rutilant, magnifique, d'apparat : il suffit de regarder encore les uniformes portés par les dignitaires de la couronne d'Angleterre. Les parades de la cour d'Angleterre magnifient l'apparat et montrent ainsi sa puissance : les couleurs éblouissent.

L'élaboration intellectuelle du concept d'identité est très complexe et requiert, de la part du penseur contemporain, une très grande subtilité. La même subtilité dont les scientifiques ont dû faire preuve lorsqu'il leur a fallu renoncer à leurs certitudes pour appréhender les paradoxes de la physique moderne ou celles où tout un chacun se doit de témoigner pour s'ouvrir à la nouveauté.

La proposition de Rolando Toro Araneda est de nous rendre disponible pour que notre identité puisse s'épanouir dans son intégralité.

Notre essence de l'identité reste-t-elle la même tout au long de notre vie ?

Lorsque j'étais jeune, je ne n'avais peur de rien, je ne craignais personne, j'avais des certitudes qu'au fil des années j'ai un peu perdu mais je me sens toujours la même. Je *sais* que Jean est Jean et que bien qu'il se transforme, dans le temps, en un autre Jean, en un Jean différent de ce qu'il était, il ne cesse d'être lui-même. Il change à tout moment mais demeure, en essence Jean.

De toutes les créatures, l'homme est probablement le seul qui ait conscience de sa propre identité. La conscience de cette identité apparaît lors de la vivencia émouvante et inéluctable de se sentir vivant. Elle n'est pas que pensée. Il s'agit d'une expérience corporelle. L'identité se renouvelle dans la multiplicité des expériences de communion avec le différent, l'autre. Celui qui passe sa vie en se bornant à protéger les limites de son identité se prive de la saveur des « fruits » que propose l'autre et se dessèche.

Danser en groupe, dans la découverte progressive des rituels d'approche, facilite l'intégration de l'identité et développe la possibilité d'acquérir la capacité du lien affectif. Notre identité se révèle dans la présence et au contact de l'autre.

L'identité se manifeste non seulement au niveau cellulaire et viscéral, mais aussi au niveau psychologique et existentiel.

En effet, la recherche clinique a pu démontrer qu'il existe un rapport étroit entre la perception corporelle et la perception de soi.⁴⁹

La vivencia d'être vivant est à tout moment influencée par l'humeur endogène, par les sensations corporelles (cénesthésiques). Le développement de l'identité ne dépend pas uniquement de la maturation du système nerveux. Il est conditionné par la relation avec l'environnement. Dans ce sens, le monde monochrome constitue un processus véritablement dramatique, dans la mesure où l'individu n'a pas de contrôle sur cet environnement duquel il dépend pour être qui il est.^{50b}

Les premières notions de la différence naissent du contact avec les autres. L'identité se révèle en se mirant dans le reflet de celle des autres. Les premières expériences de la diversité conduisent progressivement à la conscience de sa propre singularité et à l'acte de se penser soi-même face au monde. C'est la conscience d'être unique et différent, ce qui devient très compliqué dans un monde où ce qu'on qualifie de « bon goût » de la mode nous laisse dans des couleurs telles que le gris, le noir le blanc, l'écru et jusqu'au marron glacé mais rarement plus loin. Cependant, et heureusement, ce sont plutôt des teintes pour l'hiver où l'on se dévoile peu, où l'on rentre en soi comme pour un hivernage relatif.

10 - J'AI DANSE LES COULEURS

Sandra Salmaso, lors de l'extension, nous proposait d'envisager comment nous pouvions stimuler les différents niveaux de l'identité dans l'objectif d'intégration dans les différentes lignes de vivencia par des stimuli liés à la couleur.

Ces notions sur l'identité proposées par la Biodanza sont pour moi en adéquation avec mon vécu intime avec les couleurs. Lorsque je mets des couleurs j'affirme mon identité. Lorsque dans une séance de Biodanza, je danse l'intégration de l'identité, je danse mon identité, je danse avec mes couleurs. Chaque fois que je me relie aux couleurs que je choisis, je change ma perception de la vie ; mon identité, et l'estime de moi s'en trouvent renforcées.

Lorsque j'ai participé à mon premier stage sur les couleurs à Padoue en Italie en 2012, c'est avec quelques appréhensions car je ne parlais pas couramment l'italien et j'avais quelques réserves. Je suis alors entrée dans cette salle où des ronds de couleurs étaient accrochés aux murs et tout de suite je me suis dirigée vers la couleur jaune. J'étais la seule à avoir été appelé par cette couleur, que j'aime au demeurant mais qui n'est pourtant pas ma couleur favorite. A cet instant précis, je ne pouvais pas me diriger vers une autre couleur tant celle-ci m'appelait.

Puis la théorie a commencé et heureusement Sandra Salmaso avait prévu un interprète, tout ce qui était avancé comme arguments faisaient sens pour moi qui

⁴⁹ Rolando Toro Araneda - Module Identité et Intégration
^{50 b} Rolando Toro – Module « Identité et Intégration en Biodanza

était déjà passionnée par les couleurs. Pour les vivencias, je n'ai pas voulu d'interprète car j'avais plus envie de sentir que d'entendre les consignes.

Nous avons commencé par danser le **blanc**, une couleur virginale qui ouvre à tous les possibles. Lorsque je suis arrivée dans la salle et que tous les participants étaient habillés en blanc, j'ai trouvé ça curieux comme ambiance. Comme s'il manquait quelque chose et en même temps cela m'a fait penser au tout, à l'unité. Nous étions tous différents dans la même unité de couleur. En dansant le blanc, c'est de la légèreté que j'ai surtout ressenti. Pour moi cette vivencia était lumineuse.



stage à Bolozon -2017

La vision du groupe habillé en **rouge** a été très forte, comme conquérante, le résultat très énergique. Mes vivencias ont été passionnelles malgré le fait que je ne connaisse personne dans ce groupe. Le rouge m'a permis de prendre ma place et toute la place que l'autre me laissait.

Dans l'association musique couleur, danse, je me suis sentie libérée, désinhibée et ma vivencia a été plus intense, plus habitée encore.



Stage

Juillac 2016

J'ai partagé une superbe danse lorsque nous avons dansé l'**orange** avec une personne qui m'a simplement transporté dans une sensualité incroyable. Dans l'orange, j'ai pu exprimer ma sensualité et ma liberté. Je me suis dévoilée.



Stage Bolozon 2017

Quand le groupe s'est présenté en **jaune**, il a irradié l'espace. Le jaune a été pour moi un incroyable retour à mon âme d'enfant, j'ai goûté tous les bonbons, comme la gamine que j'étais à 5 ou 6 ans. La vivencia que je retiens particulièrement du jaune est le dessin que j'ai fait. J'étais tellement en transcendance que je ne me souviens pas comment j'ai peint. J'ai eu l'impression de devenir le jaune de la peinture que je malaxais. Ça été très fort pour moi au point de terminer ma

peinture par des pleurs de bien-être et de reconnaissance. Avec le jaune je me suis élevée à la noblesse, j'ai osé être qui je suis.



Stage Juillac 2016

Je retiens la magnifique vision du groupe en **vert**, comme si nous formions un pré en pleine nature. J'ai compris lors de la vivencia du vert pourquoi j'aimais tant cette couleur et la « danse de l'ouverture du cœur » m'a fait prendre conscience de tout l'amour que j'ai au fond de moi. J'ai respiré cet amour. Le vert m'a apporté le calme, l'harmonie, la relation tranquille



Stage Bolozon 2017

Le groupe habillé en **bleu** et en **indigo** me paraissait plus strict que les autres couleurs, plus formel. Pendant la vivencia du bleu, j'ai enfin intégré la position génératrice de la protection de la valeur qui me semblait un peu abstraite et que j'avais du mal à accepter. Partant de cette marche de solidarité j'ai pu percevoir ce que je mettais dans la « valeur ». Bien que cette danse soit proposée, en principe,

pour protéger la valeur de la vie en soi, elle nous a été donnée pour protéger nos propres valeurs et cela m'a permis de mieux la comprendre. Curieusement et contrairement à ce que je pensais, mon dessin était tout en subtilité et en nuances Avec le bleu et l'indigo j'ai été le chef d'orchestre de ma vie, je me suis sentie majestueuse.



Stage Bolozon 2017

Nous avons dansé le **violet** ensemble, le soir et pour moi cela a été un voyage intérieur extraordinaire. Le violet m'a embarqué dans les étoiles et je ne faisais plus qu'un avec l'univers. J'ai atteint un degré de plénitude que je ne connaissais pas.



Stage Bolozon 2017

J'ai dansé **l'arc-en-ciel**, avec toutes ses couleurs, j'ai joué avec lui, je l'ai touché de mes mains et c'était un moment suspendu, jouissif. J'ai eu du mal à redescendre de mon arc-en-ciel.



Extension Canossa 2018

En résumé, pour moi, je peux dire que regarder les couleurs, les vivre et les danser, ça n'est pas du tout pareil. Cela donne une autre dimension à la couleur et également à ma vivencia.

*« Efface le gris de la vie et allume les couleurs que tu possèdes à l'intérieur »
Pablo Picasso*

11 - LA MUSIQUE

Rolando Toro Araneda nous dit :

« Lorsque j'écoute de la musique, il peut m'arriver de m'identifier à une œuvre comme par exemple, l'Alléluia de Haendel. Qu'est-ce que cela veut dire ? Cela signifie simplement que si je me laisse guider par le mouvement de la musique, il peut arriver un moment où la distance entre ma perception de la musique et ma perception de moi-même se réduisent jusqu'à abolir la frontière entre intérieur et extérieur, entre objet perçu et sujet percevant. Ce n'est plus moi écoutant la musique, je suis la musique, la musique est moi. Il s'est alors produit une transubstantialisation ontologique, un acte de médiumnité : j'existe parce que la musique existe ; la musique existe parce que j'existe. Nous existons l'un par l'autre »...

« C'est comme si l'être et le non être n'étaient séparés que par un acte de conscience aussi fragile qu'un regard qui s'ouvre et se ferme sur le réel.

Je pense que l'étude du processus ontologique devrait se concentrer sur celle de l'extase musicale car la musique est la voie royale d'accès à la complexité de l'identité. L'extase musicale est une forme de conscience qui se transforme en vivencia et redevient conscience.

C'est aussi le même phénomène de l'identification musicale qui nous permet de comprendre l'unité corps-âme ; le continuum psychosomatique et celui de la filiation viscérale de la vivencia et du langage poétique »

Tout ce que dit Rolando, je le ressens pleinement, avec la musique, la danse, mais aussi avec les couleurs et le tout s'inscrit dans mon processus évolutif. Si l'identité est perméable à la musique, elle l'est également aux couleurs. La Biodanza m'a permis de m'identifier au contenu de la musique et à la résonance affective qu'elle éveille en moi. Peu à peu j'ai intégré les effets de la musique (module sémantique musicale) à savoir : effets cénesthésiques, évocation d'images et de couleurs, évocations de souvenirs, modification des états de conscience, modifications des états organiques neurovégétatifs. J'ai alors découvert que j'avais rencontré ses états auparavant avec les couleurs. Au fil des vivencias, j'ai pu expérimenter une intensification de mon mouvement et de ma présence, de mes ressentis lorsque j'associais les couleurs aux différentes musiques.

La notion de rythme est un élément essentiel à la création d'une harmonie de couleurs. Le rythme détermine le style de l'harmonie. Est-ce une danse effrénée ou un pas de deux amoureux ? Le choix des couleurs, l'agencement, les variations lumineuses contribuent à donner le rythme voulu à un ensemble coloré.

12 - LE GROUPE

Véronica Toro et Raoul Terren :

« Le groupe en Biodanza est une matrice de renaissance qui s'intègre au niveau affectif ; il constitue un champ d'interaction très intense... les situations de rencontres ont le pouvoir de changer profondément certaines attitudes et formes de relations humaines »

La relation aux couleurs peut avoir la même finalité que la proposition de la Biodanza, à savoir, améliorer et activer un désir de vie plus intense. La musique, le mouvement proposé, la relation de groupe, induisent un état d'ouverture qui permet le réveil des instincts et la libération des émotions, tout comme les couleurs. Il se peut que les couleurs m'aient permis une intégration plus facile au sein d'un groupe de Biodanza.

Lors des stages de « Biodanza et les danses des couleurs originelles », on proposa aux participants de s'habiller de la même couleur. Les témoignages font ressortir que les personnes se sentent plus en cohésion les unes avec les autres et ressentent encore plus le besoin d'appartenance au groupe qui les anime. Plusieurs personnes ont même partagé qu'à partir du moment où elles avaient dansé revêtues de telle ou telle couleurs qu'elles ne portaient jamais, elles avaient alors ressenti le désir de se les approprier.

Un accord coloré est comparable à un accord de musique : chaque note-couleur a sa place, sa respiration, son intensité. L'harmonie n'est pas seule présente en musique mais aussi en couleurs. Dès que l'on cherche à marier plusieurs couleurs entre elles, il suffit d'en retirer ou d'en changer une seule pour que tout bascule. Une personne qui manque n'est pas remplacée par une autre, car il manque « sa » nuance de couleur. « *Un seul être vous manque et tout est dépeuplé* », comme le dit si poétiquement Lamartine. Une seule couleur vous manque et tout est inharmonieux.

Le groupe est un bouquet de fleurs avec toutes les couleurs possibles.

Dans le groupe, est-ce que c'est moi qui, inconsciemment influence les personnes par mes couleurs ?

J'ai souvent observé que les débutants de Biodanza arrivent la plupart du temps, habillés avec des couleurs neutres (gris, noir, beige). Puis au fil du temps et de leur épanouissement émotionnel et identitaire ils s'approprient de plus en plus de couleurs pour danser. Une amie facilitatrice m'a confié qu'elle a pris goût à s'habiller en couleurs grâce à la Biodanza. Ça été une manière d'exprimer sa personnalité et son identité. En Biodanza, la palette (comme celle du peintre, tiens, tiens !) d'exercices mis à sa disposition, celle de musiques et la diversité de potentialités à exprimer étaient telles que sa palette de couleurs s'est transformée. Sa gestuelle s'est enrichie, sa façon de s'exprimer s'est modifiée et elle a rajouté des couleurs à sa garde-robe.

Le *peintre* Henri Matisse (1869 - 1954) nous dit : « *Un ton seul, n'est qu'une couleur, deux tons c'est un accord, c'est la vie* »

De son côté *l'artiste-peintre ukrainienne* Sonia Delaunay (1885 -1979) affirme que le « *Nouvel Art* » commencera vraiment quand nous comprendrons que la couleur a une existence en elle-même, et que l'infinie combinaison des couleurs a une poésie et un langage poétique plus expressifs que n'importe quoi d'autre.

D'après Sandra Salmasso « *Les danses proposées pour chaque couleur, expriment les significations que chaque teinte a acquise pendant l'histoire de l'humanité* ».

C'est pour cela que l'on s'interrogera sur le passé et sur la symbolique des couleurs dès l'origine et jusqu'à notre époque. On doit s'interroger sur l'origine expressive et communicative des couleurs, au-delà de la spécificité du langage.

V – CONCLUSION

Pour s'intéresser à la couleur, il faut être curieux, savoir se laisser aller à la contemplation et à la rêverie, être gourmand de la vie, reconnaître la sensualité d'une matière, être sensible au timbre d'une voix, au parfum d'un(e) inconnu(e) croisé(e) dans la rue ; cela implique d'être attentif à la couleur d'un fruit, de partager la joie des enfants qui chahutent... etc.

L'émerveillement ressenti par les petites choses est une source d'inspiration infinie, le moteur de la création.

Je n'ai pas évolué en Biodanza grâce aux couleurs mais elles m'ont permis d'intensifier mon processus et cela m'a donné cette envie d'établir un parallèle entre la Biodanza et les couleurs.

Je ne peux pas expliquer pourquoi les couleurs font parties intégrantes de moi et pourquoi j'ai envie de croquer la vie à pleine dent lorsque je suis habillée en couleurs. Est-ce que le fait de ne pas pouvoir l'expliquer rationnellement ne validerait pas cette réalité que je vis ? L'absence de reconnaissance scientifique suffit-elle pour dire que cela n'existe pas ? Bien des découvertes ont eu pour origine une expérience de vie (Archimède, Newton et bien d'autres). De plus, les preuves scientifiques sont évolutives.

Rolando Toro Araneda est parti d'une intuition pour créer la Biodanza, il y a maintenant près de 60 ans. Ses intuitions géniales, comme le Modèle Théorique et l'Inconscient Vital, mis en œuvre dans les exercices dansés, permettent à tout-un-chacun d'y accéder inconsciemment et se trouvent peu à peu validées par les neurosciences.

Il m'a semblé important de partager avec d'autres ce ressenti profond qui m'habite. J'ai le désir de transmettre ma passion des couleurs, d'aider le plus possible à préserver notre rapport intime à la couleur et faire confiance à notre instinct pour faire les choix qui nous conviennent et échapper autant que possible à la tyrannie du « bon goût » et d'une mode dictée par les magazines et les professionnels de la décoration et de l'habillement.

J'aime accompagner des personnes pour leur permettre, face à un tableau, à un paysage, à un jardin fleuri, à un coucher de soleil, de connaître un état émotionnel proche de l'état vivenciel auquel Rolando nous a convié.

De la même manière, je souhaite les accompagner dans la découverte de ce ressenti profond sous l'influence de la couleur en vivencia.

Rolando Toro Araneda nous a proposé un système extraordinaire et complet et je regrette sincèrement de ne pas, avec lui, Sandra et tous ceux pour qui les couleurs

sont importantes, avoir pu échanger, partager, approfondir cette expérimentation. Pour moi, cette vivencia peut induire des états de conscience encore plus intenses avec l'apport des couleurs de la nature.

J'espère que les avancées scientifiques qui évoluent régulièrement viendront corroborer mes ressentis et valider ainsi le travail de Sandra Salmasso et Rolando Toro Araneda, visionnaire avant son temps, créateur du système Biodanza, méthode qui fonctionne et approuvée de nos jours.

Ceci n'est pas une conclusion mais une porte ouverte pour aller vers plus de couleurs dans sa vie.

J'aimerais terminer par un texte de Jacques Salomé :

Les Couleurs de la Vie (livre la ferveur de vivre)

« Il arrive à certains de rêver en couleurs et de se trouver confrontés à leur réveil à la grisaille des jours.

D'autres au contraire, aux petits matins de leur quotidien savent capter le moindre rayon de lumière pour transformer leurs regards et illuminer sans la moindre hésitation les rencontres à venir

Il y a aussi ceux qui colorent chaque instant avec les couleurs de leurs rêves et qui savent que c'est bien au travers de leur sensibilité que la vie scintille, s'éclaire ou s'obscurcit.

Oui, c'est aussi avec nos yeux que nous colorons notre existence et lui donnons les couleurs de nos états d'âme, de nos désirs, de nos peines et de nos joies ».

Et de m'approprier une citation, qui fait sens pour moi de l'humoriste et acteur Pierre DAC

« Si la matière grise était plus rose, le monde aurait moins les idées noires » !

VI BIBLIOGRAPHIE

1. Tous les modules de formation de Rolando Toro Araneda Araneda traduits par Hélène-Jeanne Levy Benseft
2. Traité des couleurs – Johann Wolfgang Goethe
3. Le dico des mots de la couleur – Colette Guillemard
4. 100 mots pour la couleur Amandine Gallienne
5. L'étonnant pouvoir des couleurs – Jean-Gabriel Causse
6. Les couleurs – Marie-Claire Rossignol
7. Histoire vivante des couleurs – Philip Ball
8. La magie des couleurs – Richard Webster
9. Des couleurs pour guérir – Etienne Juillet
10. Les couleurs, le corps et l'esprit – Annie Wilson et Lilla Bek
11. Je suis né un jour bleu – Daniel Tammet
12. Dictionnaire des couleurs de notre temps – Michel Pastoureau
13. Dictionnaire des symboles – Jean Chevalier et Alain Gheerbrant
14. Les couleurs de nos souvenirs – Michel Pastoureau
15. Le petit livre des couleurs – Michel Pastoureau et Dominique Simonnet
16. Les couleurs racontent – William Berton
17. Le langage secret des couleurs – Dominique Bourdin
18. Le magicien des couleurs – Arnold Lobel
19. Les crayons de couleurs – Jean-Gabriel Causse
20. Les couleurs dans l'histoire –
21. Le bleu – Michel Pastoureau
22. Le vert – Michel Pastoureau
23. Le rouge – Michel Pastoureau
24. La ferveur de vivre – Jacques Salomé
25. L'atlas des centres énergétiques – Kalashatra Govinga
26. La méthode des six chapeaux - Bono Edward - 2005
27. Texte des couleurs de Luscher - 1949
28. Dictionnaire théologique d'Elwell
29. Traité de Feng Shui et de médecine ayurvédique
30. Internet signes et sens – Genèse IX 12 - 13

VII REMERCIEMENTS

- Rolando Toro Araneda qui a eu l'intuition de créer la Biodanza.
- Anne-Laure grâce à qui j'ai découvert la Biodanza.
- Hélène-Jeanne Levy-Benseft pour son accompagnement et son enseignement précis, habité et pour l'enthousiasme, la rigueur et la qualité qu'elle met dans ses modules.
- Catherine Charbonnier pour son accompagnement, ses précieux conseils et sa patience.
- Michel Bercher pour sa présence, sa disponibilité et son efficacité.
- Bruno Ribant pour sa bienveillance, ses conseils lors de mes supervisions et pour m'avoir fait découvrir la Biodanza et les couleurs.
- Jean-Louis Filip Pour m'avoir tenu à bout de bras pendant les moments difficiles durant ma formation, pour son amitié sans faille et son soutien lors de mes premiers pas de facilitatrice.
- Anne Filip pour nos échanges, nos partages, son écoute, sa pertinence dans l'écriture de cette monographie.
- Odile Laugier pour notre complicité, nos discussions, son aide précieuse dans le démarrage de cette monographie, pour l'aventure humaine, pour son soutien dans les moments difficiles de ma vie et l'amitié que nous vivons depuis tant d'années.
- Rémi Wogue pour son soutien, sa lecture active, ses conseils avisés.
- Christèle Dumouchel pour son énergie créatrice
- Tous mes Ami(e)s du cycle 5, du cycle 6 et du cycle 7.
- Sandra Salmasso pour avoir eu l'idée de créer cette extension de Biodanza et les couleurs originelles et pour ces deux merveilleuses formations que j'ai suivies.
- Alain Fiandrino et Anne Perrin-Gouron grâce à qui j'ai pu démarrer la facilitation dans une belle salle de danse au Plan de Grasse.
- Véronique Granier et Eric Chevalier, à Fabienne Albert et Janine Schildler pour ces magnifiques stages de Biodanza et couleurs que j'ai pu vivre.
- Toutes les personnes des groupes de Jean-Louis dans lequel j'ai eu la joie de danser et d'évoluer.
- Toutes les personnes des stages de Anne grâce auxquelles j'ai tant appris sur moi et qui sont devenus des ami(e)s.
- Enfin à toutes les merveilleuses personnes qui dansent avec moi le mardi soir au Plan de Grasse et avec qui j'ai grandi comme facilitatrice mais aussi en tant que personne et pour leur soutien inconditionnel qui me donne l'envie de progresser encore et encore.
- Et puis à moi, qui ai pu évoluer et atteindre le but de devenir facilitatrice et avoir le courage d'écrire cette monographie.

Merci



Solange

« Il n'existe pas qu'un seul et unique rythme vital. Nous avons besoin de temps et d'intensités différentes pour qu'existe la pulsation. Le rythme organique varie en fonction de la situation, des bruits environnants, de l'heure de la journée, de la température, des aliments ingérés, de l'état émotionnel, des couleurs qui nous entourent et de tant d'autres facteurs possibles.

C'est comme notre marche, lorsque nous passons d'une jambe sur l'autre pour faire un pas. Ce mouvement n'est rien d'autre que la recherche constante d'un équilibre à l'intérieur d'un constant changement. »

Rolando Toro Araneda

