



« Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. »
« Emile Coué

SOMMAIRE

Avertissement

INTRODUCTION

PARTIE 1 : QUAND LES COULEURS SE MAQUILLEN

1. Couleurs des villes et couleurs des champs

1. Attention couleur vivante
Les ondes colorées – Le détournement de la nature
2. Couleur = Energie
La société décolorée

2. Fonctions de la couleur

Retrouver l'intuition – Respecter les fonctions des couleurs

PARTIE 2 : ECOUTER LES COULEURS

1. Le rouge

1. Santé et vie sociale
L'action
La vérité du rouge
Sexualité et innocence
Il y a donc dans le message du rouge

En résumé

2. Le jaune

1. La lumière et les ténèbres
2. Le jaune apporte le changement
3. Les Shakras – *Les 7 shakras*
4. La vérité du jaune
Les astres et les couleurs – Le jaune et la formation du monde
Equilibre et vitalité
Psychologie du jaune

3. Le vert

1. Se mettre au vert
Psychologie du vert
2. La vérité du vert

4. Le bleu

1. Le bleu et la décontraction
2. La vérité du bleu
A propos du bleu – Ses fonctions
Psychologie du bleu
Féminité du bleu

5. L'indigo

Psychologie de l'indigo

6. L'orange

Psychologie de l'orange

7. Le violet

Le violet perversi
Psychologie du violet

8. Le brun, le marron

Psychologie du marron

9. Le blanc

Le blanc et la paix

10. Le gris

11. Le noir

Epilogue

Les couleurs et la santé

Résumons-nous

Utilisez les étoiles couleurs

Rouge

Jaune

Vert

Bleu, Indigo

Orange

Violet

Blanc

Marron

Gris

Noir

PARTIE 3 : LES CORRESPONDANCES DES COULEURS

1. Les couleurs de votre décor

Le bleu autour de vous

2. Décoration

*Bleu – Jaune – Rouge – Vert – Orange –
Noir – Gris – Violet*

PARTIE 4 : NE VOUS LAISSEZ PAS ENVAHIR PAR LES MAUVAISES COULEURS

1. L'harmonie des couleurs

*Se révéler par la couleur – L'expérience
de Johannes Itten*

2. Les quatre saisons

1. Couleurs froides et couleurs chaudes
Eté – Hiver – Printemps - Automne
2. Trouver sa palette couleur pour trouver
L'équilibre
*Mal dans sa peau, mal dans son costume-
Savoir décorer – Couleurs et bien-être*

3. Comment reconnaître à quelle Saison vous appartenez

1. Etes-vous été ?
2. Etes-vous hiver ?
3. Etes-vous automne ?
4. Etes-vous printemps ?
5. Palettes
6. Conclusion
*Les couleurs ont des effets physiques –
Les couleurs et les femmes*

Un chez-soi chez soi

1. Lumière et espace
2. La cohabitation des saisons
*La maison du bonheur – A chacun son
coin – Les couleurs sur votre table
(des couleurs plein l'assiette)*
3. Relaxez-vous en couleur
4. Conclusion
*Les enfants et la couleur – Couleurs et
Société (enseignez la couleur ; conseils à
quelques lycéens)*

POUR CLORE CE LIVRE

Bibliographie

Je suis très heureux de faire rééditer « l'équilibre par les couleurs » (déjà paru en 1987 Maison du Bien être Collection Michel Bontemps et les Editions Médiana Orchestra) en ayant la possibilité d'annoter **en joignant à la couleur mes analyses personnelles sur le rôle de la musique dans le Mieux être, en vous conseillant des méditations sur des couleurs avec des musiques appropriées et expérimentées** sur plusieurs années et sur des personnes très différentes.

Ce livre a pour but d'amener les lecteurs à retrouver leur plein pouvoir et leur estime de soi afin qu'ils puissent dépasser leurs limites et atteindre des niveaux de conscience supérieurs. Ce travail sur soi permet la guérison spirituelle et favorise le regard en soi, qui nous ouvre à nous même au lieu de nous inciter à chercher des réponses à l'extérieur de nous-même.

LA MUSIQUE favorise ce voyage intérieur. Associée à la couleur elle révèle la solution longtemps cachée. Le processus d'auto guérison est alors en marche. « Non seulement l'inconscient préside aux fonctions de notre organisme, mais il préside aussi à l'accomplissement de *toutes nos actions, quelles qu'elles soient*. C'est lui que nous appelons imagination et qui, contrairement à ce qui est admis, nous fait *toujours* agir, même et *surtout* contre *notre volonté*, lorsqu'il y a antagonisme entre ces deux forces »

nous dit Emile Coué.

De plus en plus il faut lutter contre les agressions sournoises et leurs retentissements durables. Dans une classe, une expérience a été réalisée avec des élèves de même niveau placés dans trois types d'environnement sonore : bruyant, musical, silencieux. Les scores scolaires les plus performants ont été réalisés dans l'environnement musical. Dans une société qui s'urbanise de plus en plus, nous constatons « un désir conscient de renouveau de l'énergie psychique ».les musiques douces s'inscrivent dans la quête du mieux vivre et de la redécouverte du sens de l'humanité. (Médecine douce Thierry Morati)

Aujourd'hui, je sais que l'Harmonie du Bonheur est possible grâce au couple Couleur et Musique. Il nous permet de **DEPASSER** notre mal d'être **POUR MIEUX APPREHENDER** la guérison de notre âme, notre **REEL MERVEILLEUX**.

« *Mieux vaut allumer une bougie que maudire les ténèbres* »
(Citation de Lao-Tseu)

Elle, mademoiselle Suzy, je n'ai jamais su son nom, avait dessiné sur un grand tableau noir, avec des craies de toutes les couleurs, un petit garçon algérien avec

une chéchia rouge, une chemise jaune et un pantalon court, vert. Je devais avoir trois ans. Des mots aux syllabes et voyelles multicolores ont surgi. Depuis, le I évoque chez moi le jaune et le A le vert. Et personne n'y pourra rien changer. Mademoiselle Suzy était notre nouvelle institutrice. Nommée dans les Aurès dans un petit village minier qui se nomme le Kouif respirant le phosphate et le début de la guerre d'Algérie, elle fit de ma première classe, le cours préparatoire, le début d'une longue aventure au pays des couleurs.

Pouvait elle imaginer qu'elle serait responsable quelques années plus tard de mon choix sur la composition de musiques spirituelles, New Age, de relaxation ou de méditation pour le plus grand nombre et sans que je m'en doute du sujet de ma thèse sur le rôle des couleurs dans l'œuvre de Gustave Flaubert?

Et toujours cette question du Dr Jacques Vigne dans son livre « éléments de psychologie spirituelle » :

Peut-on être normalement malade ou normal à en être malade ?

La Nature est un temple où de vivants piliers
Laissent parfois sortir de confuses paroles ;*

« Du silence provient l'égo, de l'égo provient la pensée, de la pensée provient la parole. C'est pour cela que le silence est largement plus puissant que la parole. » (Réflexion de Ramana Maharshi).

Que dire de plus !

Ma musique génère ce silence intérieur tout autour de moi. Elle colore mes instants que je vous partage visant à produire en vous la paix intérieure. Vos témoignages écrits et parlés me confortent dans la volonté de reprendre mon bâton de pèlerin.

Depuis ma quête, philosophique et musicale, consiste dans la recherche de ce paradis perdu. Tel un don quichotte insatiable, je vais de chemins en campagnes.

L'homme que je suis, garde cachée derrière la porte de son Temple intérieur, la mémoire de cet océan de bonheur qui vient à moi comme une vague de désir sans cesse recomposée,

Quand :

Les parfums, les couleurs et les sons se répondent

...*

INTRODUCTION

La couleur est omniprésente.

La couleur telle que nous la voyons existe depuis que l'homme existe. La couleur n'a pas de réalité physique, elle existe dans notre cerveau parce que notre œil est sensible à la lumière, c'est une sensation... Notre œil ne reçoit donc que les radiations réfléchies. Ce sont ces radiations réfléchies qui vont déterminer la couleur de cet objet.

On dira alors qu'un objet " est rouge " parce que sa surface réfléchit la composante rouge de la lumière et absorbe toutes les autres... La décomposition de la lumière solaire (lumière blanche) par un prisme nous permet d'obtenir l'ensemble du spectre visible par l'œil humain. Pour utiliser ce spectre dans la reproduction des couleurs, on dit que la lumière blanche (composée de toutes les couleurs visibles par l'œil) est composée à parts égales de lumière Rouge, de lumière Verte et de lumière Bleue. Les humains peuvent voir 7 000 000 de couleurs. Qu'en est-il des animaux ? La plupart d'entre eux voient moins de couleurs que l'homme, mais certains peuvent en voir plus. Les oiseaux peuvent voir de 5 à 7 couleurs. Les crocodiles ne peuvent voir que le blanc, le noir et des niveaux de gris.

L'EQUILIBRE PAR LES COULEURS

Chacun des animaux a sa vision propre qui lui est adaptée en fonction de ses besoins et du milieu dans lequel il vit. Ainsi, les yeux répondent à des impératifs de vie et de survie dépendant de l'espèce.

La couleur figure partout sur nos murs, sur nos meubles, sur notre linge bien sûr, sur nos journaux, dans notre jardin, sans oublier sur notre petit écran.

La couleur est hors de nous et en nous ; nous en mangeons au sens propre dans notre assiette et au sens figuré tout autour de nous. Prendre conscience que la

couleur est sans cesse présente dans nos activités, c'est reconnaître son existence, son importance.

Car la couleur est un langage de communication. Comme la musique, elle nous paraît tout d'abord superflue. Evidemment, nous avons nos états d'urgence, notre quotidien, et nous faisons systématiquement passer après. Nous faisons tout passer derrière les exigences de tous les jours car nous sommes habitués au train-train, aux soucis quotidiens, et nous avons tort.

L'EQUILIBRE PAR LES COULEURS

Mais la couleur aussi a son propre langage, souvent différent du langage que les hommes lui prêtent. Il est en accord avec le langage social du paraître, de la représentation. La couleur est un signe qui nous indique, si nous savons le voir, l'entendre, l'écouter, une meilleure approche de nous-mêmes.

C'est une fenêtre ouverte sur un paysage non encore exploré : le vraie connaissance de soi.

C'est pourquoi notre choix, dans la couleur, se doit d'être personnel.

Mais je sais combien il est difficile, pour ne pas dire presque impossible, d'échapper à tous les pièges de notre société de consommation. Il faut malgré tout relever le défi.

Etre bien dans sa peau exige de nous beaucoup d'efforts. Alors, nous allons partir chasser ces obstacles : ces bonheurs maquillés qui débouchent la plupart du temps sur des angoisses – des stress -, des anxiétés passagères, comme si ces appellations, qui tendent à banaliser «ces maladies qui n'en sont pas », suffisaient à soulager ceux qui en souffrent.

L'EQUILIBRE PAR LES COULEURS

"La méditation est la clé pour ouvrir les portes des mystères à votre esprit. L'homme s'abstrait lui-même, dans cet état il se retire de tous les objets extérieurs ; il est immergé dans l'océan de la vie spirituelle et peut dévoiler les secrets des choses en elles-mêmes."

(Abdu'l-Bahá,) *Paris Talks*, 1995, p. 175, ed. Bahá'í Distribution Service,