

# femininbio

#20 - DÉCEMBRE 2018 / JANVIER 2019

LE FÉMININ QUI CHANGE LA VIE

COACHING  
MON BILAN  
POSITIF DE  
L'ANNÉE !

## EN ÉQUILIBRE

ASTRES, TAO,  
SENTEURS,  
ALIMENTATION,  
COULEURS...

LES MÉTHODES  
POUR FAIRE FACE  
AUX DIFFICULTÉS  
DE LA VIE

TUTO BEAUTÉ  
**CHEVEUX  
& MAKE-UP**  
SANS PRISE  
DE TÊTE !

IMMUNITÉ  
MIEUX MANGER  
POUR RÉSSITER  
AU FROID

ARGENT  
L'INFLUENCE  
DE NOS  
ANCÊTRES

# ZAZIE

L'INTERVIEW  
« ESSENCIEL »  
SON INSPIRATION  
SES RÊVES  
SA TRIBU



DIDIER VAN  
CAUWELAERT  
« LES PLANTES  
RESSSENTENT  
DES ÉMOTIONS »



NOS EXPERTS  
LUCILE CORNET-VERNET  
THIERRY CASASNOVAS  
ARNAUD RIOU  
SATISH KUMAR

L 19481 - 20 - F: 3,90 € - RD



# L'ÉNERGIE DES COULEURS POUR S'ÉQUILIBRER

LES COULEURS FONT PARTIE DE NOTRE EXISTENCE, ELLES SONT PARTOUT ! DANS LA NATURE, LES ÉLÉMENTS DE NOTRE VIE QUOTIDIENNE ET MÊME LES EXPRESSIONS DE LA LANGUE FRANÇAISE. POURTANT, NOUS SOMMES LOIN D'IMAGINER L'AMPLEUR DE L'INFLUENCE QU'ELLES ONT SUR NOUS...

Par Fabienne Dolphin-Boucheron

omniprésentes dans notre vie sans que nous prenions conscience de leur réelle influence sur notre jugement et notre comportement. À y regarder de plus près, on découvre qu'elles sont un véritable langage : nous ne dégagons pas la même énergie lorsque nous sommes habillés en rouge ou en noir. En effet, les couleurs que nous portons émettent des vibrations et dégagent des ondes (comme les ondes électromagnétiques, elles aussi invisibles à l'œil nu) qui nous traversent. Les personnes qui nous entourent vont y être sensibles et vont les interpréter.

Mais alors, comment trouver son propre équilibre avec l'énergie des couleurs ? Et comment s'entourer des bonnes couleurs, celles dont on a besoin ? Walt Disney disait : *"couleurs, c'est le secret du bonheur."* Les couleurs seraient-elles donc liées à ce fameux bonheur que nous essayons tant d'atteindre ?

## Je m'écoute

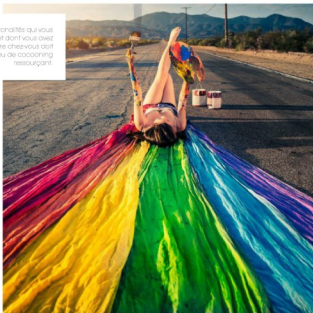
Trouver son équilibre avec l'énergie des couleurs, c'est tout d'abord écouter ses ressentis : *"J'ai très envie de porter ce petit pull bleu aujourd'hui ?"* Eh bien, portez-le ! Entourez-vous des teintes qui vous attirent, sentez-vous belle dans vos tenues colorées. Nous

ne sommes jamais lumineuses dans des couleurs que nous ne "sentons" pas, que nous n'avons pas envie de porter. Écoutez votre petite voix intérieure qui vous guide.

## Visage et couleurs

Lorsque votre tenue est choisie, si vous vous maquillez vous pouvez la marier aux couleurs de votre fard à paupières, de votre fard à joues et de votre rouge à lèvres. Par exemple, les tons rosés de votre tenue seront sublimés par les nuances rosées de votre maquillage. Porter un rouge à lèvres rouge avec une robe aux nuances roses manquerait d'élégance.

Entourez-vous de tonalités qui vous ressemblent et dont vous avez besoin, car votre chez-vous doit rester un lieu de cocooning ressourçant.



© Tony Stone Worldwide

Pour un résultat liftant au niveau de votre visage, choisissez des hauts aux couleurs claires : vos pulls orangé, jaune paille, bleu clair et écru (pour ne citer qu'eux) éclaireront votre teint, votre regard et l'ovale de votre visage, surtout si vous avez peu dormi.

#### À la maison

Dans la décoration intérieure, entourez-vous de tonalités qui vous ressemblent et dont vous avez besoin, car votre chez-vous doit rester un lieu de cocooning ressourçant. Les contrastes de couleurs dans une salle de séjour aux murs blanc cassé et

aux meubles rouge bordeaux, ou quelques coussins jaune souris, par exemple, apporteront de la vitalité et de la personnalité à votre intérieur. Des dégradés de bleus dans une salle à vivre auront un effet apaisant et souligneront la douceur de ces

lieux de vie où vous vous régénérez.

Si vous avez un jardin, ressourcez-vous au contact des arbres, des odeurs de mousse, de la terre : vous êtes alors en contact direct avec la couleur verte, le brun, le pourpre et le noir. Le jardinage ou une balade en forêt sont des moments de calme nécessaires à votre équilibre psychique d'Occidentale aux multiples casquettes.

### Nature et chakras

Les sons de la nature sont aussi liés aux couleurs grâce aux chakras, ces roues d'énergie au nombre de sept qui harmonisent notre corps lorsqu'elles tournent sur elles-mêmes, tel un mécanisme d'horlogerie, sans grippage. Ainsi, le premier chakra (chakra racine, situé au niveau du bassin et symbole d'ancrage et de vitalité, est représenté par les couleurs noir, brun, pourpre et rouge. Écoutez le crépitements d'un feu de cheminée les yeux fermés ou les gouttes de pluie qui tombent au sol. Vous vous connectez alors à la nature dont les mots-clés sont "recentrage", "calme" et "réconfort".

Toujours par rapport aux chakras, l'utilisation des pierres peut être intéressante. Les pierres noires, marron et rouges, comme la tourmaline noire, les bois fossilisés et le jaspe rouge, entre autres, sont liés au

premier chakra. Les utiliser redonne donc au corps la vitalité dont il manque. Les pierres bleues comme l'aigue-marine, la turquoise et la calcite bleue sont, elles, liées au cinquième chakra, celui de la communication ; elles permettent de calmer le mental et ramènent la paix intérieure. Portez-les en journée dans une poche ou en bijou, elles calmeront vos pensées et votre système nerveux en vous recentrant sur l'essentiel. N'oubliez pas de les passer sous l'eau fraîche le soir pour les purifier.

### Juilise et soutiens mon mental

Les visualisations permettent, elles aussi, de vous entourer de la couleur dont vous avez besoin. Cette technique efficace ne coûte rien : fermez les yeux et imaginez un lieu de vacances ou d'enfance. Vous "voyez" cet endroit magique ; respirez lentement et enveloppez-vous de l'énergie des couleurs de manière ludique.

L'usage des huiles essentielles est aussi très puissant et lié aux couleurs. Lorsqu'on a le mental en surchauffe, l'huile essentielle de menthe poivrée, par exemple, liée au bleu, dégage les voies respiratoires et clarifie les pensées en apportant un courant d'air frais. Respirez-la au flacon, ou déposez deux gouttes mélangées à une huile végétale sur les veines du poignet.

### Dans mon assiette

Les fruits et les légumes que nous ingérons contiennent eux aussi l'énergie de leur couleur. Vous êtes fatiguée ? Faites-vous une belle salade de tomates fraîches, une salade de betteraves ou de chou rouge, à l'énergie réconfortante et tonique. Savourez ces aliments gorgés de l'énergie dont vous manquez en ce moment.

Toujours pour vous occuper de votre énergie et "booster" vos défenses immunitaires, tournez-vous vers le vert. Occupez-vous de vos plantes vertes d'intérieur, respirez de l'huile essentielle de pin sylvestre et faites un jus de légumes verts composé de fenouil, de courgettes et d'épinards.

Alors, si vous avez envie d'échapper à la grisaille de certains jours, passez à l'action et entrez dans le monde magique des couleurs. C'est en faisant de leurs belles énergies vos alliées que vous trouverez votre équilibre intérieur. ■

### NOTRE EXPERTE

Fabienne Delphin-Baucheron est l'auteure de *Jouer avec l'énergie des couleurs*, paru aux éditions Guy Trédaniel.

