

Se soigner par l'imposition et l'opposition des couleurs, cela ressemble à une thérapie de « doux-dingue ». Pourtant, à l'hôpital, les médecins s'en servent... notamment avec les bébés.

La chromatothérapie

Les **couleurs** qui équilibrent not

K rôma, en grec, veut dire « apparence » et « couleur », deux termes qui ne sont, certes, pas synonymes pour nous.

En revanche, pour les chromatothérapeutes, c'est toute une médecine !

L'historien Michel Pastoureau, professeur à la Sorbonne et à l'Institut des sciences sociales ⁽¹⁾, justifie ce double sens : « La couleur est une seconde peau ou plutôt une troisième, une quatrième. » Le Dr Dominique Bourdin, qui s'est spécialisé dans cette thérapie, complète cette approche « universitaire » avec une théorie plus pragmatique. « Nous sommes entourés de plusieurs enveloppes énergétiques, invisibles, bien sûr. Mais je les perçois sous la main, sous forme de sensations de froid ou de chaud. » Ces différences de température du corps à des points très précis expriment des manques que la couleur va combler. Pas si mystérieux...

Nous faisons de la chromatothérapie sans le savoir

« Je suis si heureux que je vois tout en rose ! », « Je sens que j'ai besoin de me mettre au vert »... En prononçant ces petites phrases qui font partie du florilège des expressions toutes faites, nous énonçons la théorie même de la chromatothérapie : les couleurs ont une influence sur notre vie !

Pour Michel Pastoureau, qui s'est spécialisé dans l'utilisation de la couleur dans les armoiries dès le Moyen Age, la couleur est notre « couverture sociale », un mode de communication avec le monde extérieur.

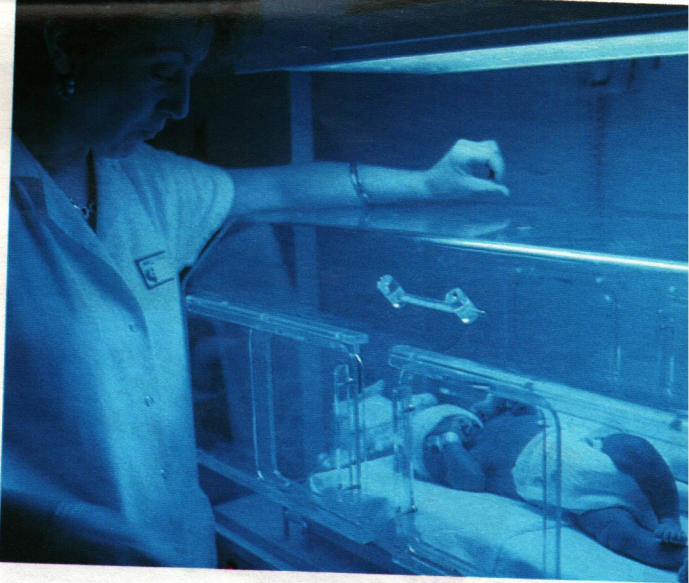
Le rouge dit : « Je me sens battante » ; le bleu, « Je suis en paix avec moi-même » ; le jaune, « Je me sens rayonnante »... si nous portons ces couleurs avec assurance ! Mais combien de fois avons-nous craqué pour un vêtement

Marc GUEBERT-FLORENCE VERRIER

re vie

L'ictère du nourrisson (la jaunisse) est soigné par un « bain » de lumière bleue, dirigée sur la couveuse où dort le nouveau-né.

© G. MAUX/REPHO



(particulièrement pour « sortir » de l'hiver !) orange pétard, bleu 14 Juillet ou jaune bouton d'or, dans lequel nous avons l'air d'une pâle violette étiolée ? Un mauvais achat qui reste au fond de notre placard tout l'été. Et pourtant, notre impulsion était révélatrice du besoin que nous avions de cette couleur à ce moment-là ! Nous avons raison d'écouter notre instinct, mais nous aurions dû nous rabattre sur un coussin, un bracelet-montre ou une paire de chaussettes... Car, même en petites touches, le rouge dynamise, le jaune tonifie et le bleu apaise...

La lumière des couleurs fait vibrer aussi notre santé !

Nous le savons et nous le lisons bien souvent dans nos magazines, les rayons dorés du soleil, non seulement nous font chaud au cœur, mais encore fixent différentes vitamines dans notre organisme.

Si la couleur à l'état pur fait du bien à notre psychisme, ses vibrations lumineuses peuvent nous soigner... dès notre naissance.

Ainsi, les nouveau-nés qui souffrent de jaunisse sont-ils placés sous une lumière bleue. Ce rayonnement complémentaire du jaune a le pouvoir de faire baisser le taux de bilirubine (pigment responsable de la couleur ocre de leur peau) concentré dans leur sang. En quelques heures seulement, les nourrissons reprennent du rose aux joues.

Le Dr Bourdin soigne par la lumière colorée quantité d'affections, allant de l'asthme à l'angoisse, en passant par la sinusite ou l'état dépressif, mais également les maladies infectieuses et notamment les affections « récidivistes ». La main placée sur un point sensible, il passe autour du corps du patient, en fonction du trouble pour lequel il est venu consulter, une lumière d'une couleur spécifique. « Lorsque je sens "l'en- ➔

Comment trouver la couleur qui remonte notre moral ?

Le Dr Bourdin nous conseille ce petit test. Achetons une pochette de papier gommé de différentes couleurs. Posons chaque feuille de couleur à côté d'une feuille blanche. Fixons une première couleur pendant 30 secondes, puis portons immédiatement notre regard sur la feuille blanche. Si nous voyons s'y dessiner une tache de la même couleur (ou très voisine), nous avons grand besoin d'introduire cette teinte dans notre décor. Si, à l'inverse, la tache qui apparaît cor-

respond à sa couleur complémentaire (voir notre encadré page suivante), ce ton n'a pas lieu d'être dans notre horizon. Si, après avoir fixé une surface verte, nous voyons un halo rose magenta, inutile de changer notre moquette beige pour un gazon pure laine vierge ! En revanche, si après nous être concentrées sur un rouge pivoine, notre feuille blanche prend des reflets rose dragée, il sera bon pour notre moral d'investir dans un abat-jour rouge acidulé.



Le violet, qui n'a rien de primesautier, est une des couleurs « phare » de la chromatothérapie : « C'est la couleur de la guérison », assure le Dr Dominique Bourdin.

Les couleurs de pointe tonifient notre énergie

Le Dr Agrapart, neuropsychiatre et acupuncteur, travaille lui aussi sur les mécanismes physiologiques de « l'homme énergie » et sur l'action des rayons colorés⁽²⁾. Il donne pour exemple une brûlure par eau bouillante. A l'endroit où la peau a été touchée apparaissent rougeurs et cloques, la sensation douloureuse de brûlure est intense. Le traitement normal serait : désinfectant et antalgique et, si besoin, sérum et vaccin antitétanique. Le traitement par chromatothérapie semble fort simple : le plus rapidement possible après l'accident, il « suffit » d'exposer la zone atteinte à un rayonnement coloré orange, puis bleu. Cette irradia-

tion va faire disparaître la douleur en 20 mn. Si l'on agit vite, la peau ne présente plus, le soir même, que l'apparence d'un coup de soleil, qui disparaîtra en 24 heures. La desquamation se fera vers le troisième ou le quatrième jour. Si l'on a attendu plusieurs jours pour irradier, la chaleur résiduelle non éliminée par l'organisme sera neutralisée par le même traitement coloré. D'autre part, certains acupuncteurs, comme Christian Agrapart, associent la chromatothérapie à leur ancestrale technique en orientant des faisceaux de lumière là où ils piquent leurs aiguilles d'or : aux points d'acupuncture, ils utilisent des couleurs sur ces zones de concentration énergétique pour « disperser » ou tonifier ces énergies. Etant donné la précision d'action, les effets sont plus durables que ceux de l'acupuncture, affirme le praticien. Tout comme son confrère, le Dr Dominique Bourdin est passionné par cette thérapie de la couleur, mais impartial : « La chromatothérapie a fait ses preuves, ➔

veloppe" s'élargir sous ma main, j'ai trouvé, en fonction de l'endroit où est localisé le halo de lumière, l'endroit précis où le corps a besoin de cette couleur. Le traitement consiste à y placer un filtre de la couleur adéquate et de l'y laisser quelque temps. Cette technique est sans danger », assure le Dr Bourdin.

Au tableau, les couleurs

Chaque couleur de base a sa couleur complémentaire. A connaître, puisque leur association est importante pour l'environnement de notre enfant... comme pour la nôtre.

Couleur de base	Complémentaire
Bleu	Jaune
Vert	Rose magenta
Rouge	Cyan
Violet	Jaune
Citron	Pourpre
Turquoise	Ecarlate
Orange	Indigo

Nos enfants, des chromothérapeutes-nés !

Non, ce n'est pas pour nous faire endurer mille hontes qu'il tient à enfiler sa chemise **rouge**, son pantalon **violet** et ses chaussures **jaunes**... Les enfants connaissent d'instinct les couleurs dont ils ont besoin pour se sentir bien, assure le Dr Bourdin. Ils les utilisent même pour nous faire passer des messages. Ainsi, ce choix d'associer des couleurs voyantes et agressives est peut-être une manière de nous dire que s'il fait dans le *too much* (le trop), c'est qu'il est un peu angoissé... S'il nous paraît difficile de l'emmener déjeuner chez sa mamie dans cette tenue voyante, en revanche, laissons-le décider du choix des accessoires de sa chambre : une chaise **turquoise**, d'accord. Avec un tapis **vert**, OK! Une couette **écarlate**... «Heu, nous allons plutôt acheter un coussin dans cette jolie couleur !» En effet, il est préférable de lui aménager un coin sommeil dans des couleurs douces, dites froides, comme le blanc, le **paille** ou le **bleu pastel** (ce dernier étant particulièrement propice à l'apaisement). Ajoutez-y une petite pointe de **rose**, même côté garçon, qui a la faculté de détendre et de relaxer. Mais une chambre d'enfant doit faire éclater les couleurs. Si le **bleu pâle** est bienfaisant autour de son lit, utilisé de façon monochrome, il risque de porter notre enfant à la déprime. Le **jaune** (franc) – qui pousse au dynamisme les plus délurés et amène les plus timides à prendre confiance en eux – aura tout intérêt à être tempéré. Complété de touches de **violet** et de **bleu** pour les jeunes Farzan qui s'accrochent comme à une liane à leur plafonnier pour tenter



le saut de l'ange... et dynamisé d'une bonne part de **rouge** pour les timorés qui ont besoin d'un peu plus de stimulation pour se lancer ! Le **vert**, qui invite à l'évasion et à laisser gambader son imagination dans la nature peut, à haute dose, lui donner la migraine. D'une manière générale, reportez-vous à notre tableau des couleurs complémentaires ci-contre, pour contrebalancer les effets de chaque ton. La chambre est le lieu de vie, d'apprentissage et de repos de nos enfants, aussi est-il particulièrement important de veiller à leur équilibre...