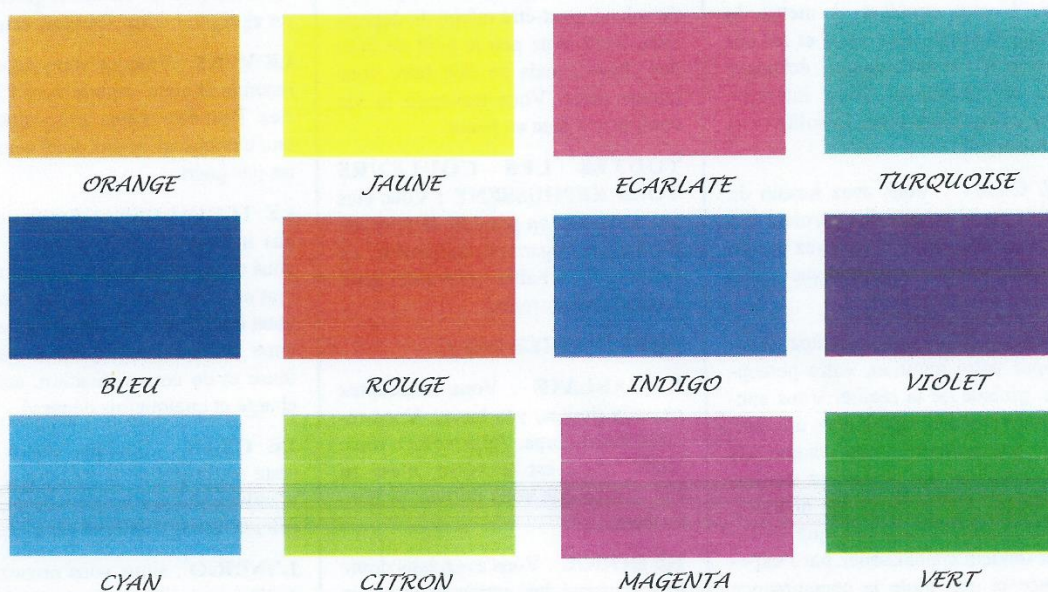


CONNAISSANCE DE SOI A TRAVERS LES COULEURS



Mettez-vous en état de détente. Respirez tranquillement par le ventre en soufflant en deux fois plus de temps que vous n'inspirez. Puis regardez les douze couleurs qui vous sont présentées ci-dessus.

Sans chercher à faire le lien avec une décoration ou avec la couleur de vêtements, simplement en regardant ces couleurs pour elles-mêmes :

- Repérez une ou deux couleurs qui vous attirent particulièrement et que vous aimez bien. Laissez-vous choisir par elles. Observez-les ; ressentez ce qu'elles vous apportent.
- Repérez une ou deux couleurs que vous n'aimez pas. Laissez-vous repousser par elles et ressentez ce qu'elles font sur vous.

Il est possible que vous ne puissiez pas choisir. Soit vous les aimez toutes, soit elles vous laissent indifférent, soit elles vous dérangent toutes. Acceptez cela aussi.

VOUS AIMEZ :

L'ECARLATE : Vous avez besoin de trouver ou de retrouver vos bases, vos limites à partir desquelles vous vous construisez. Vous avez besoin de vous enraciner, de garder les pieds sur terre. Prenez soin de votre corps : il réclame. Bougez, sortez dans la nature, reprenez contact avec la terre.

LE ROUGE : Vous avez besoin de vous faire dorloter, de vous sentir en sécurité, protégé, accueilli, accompagné. Reconnaissez la culture et les croyances dans lesquelles vous êtes baigné. Vous êtes sans doute fatigué et souhaitez retrouver du tonus, vous

ressourcer physiquement. Faites des exercices.

LE ORANGE : Vous avez besoin de vous éclater, de vous faire plaisir, de rire, de chanter, de crier, de jouer, de jouir, peut-être de faire l'amour. Osez retrouver votre cœur d'enfant qui découvre la vie par de nombreuses expériences ludiques et qui s'émerveille. Osez créer.

LE JAUNE : Vous avez besoin de digérer les événements de la vie, de faire le tri dans votre vie entre ce que vous gardez et ce que vous rejetez, dans les aliments, mais aussi dans les croyances, les connaissances, les relations ou les situations. Vous avez

besoin d'acquiescer de la confiance en vous.

LE CITRON : Vous avez besoin de vous construire avec ce que vous avez acquis, de vous structurer. Mais aussi de mettre ce que vous êtes et ce que vous savez au service des autres et de la planète. Vous avez envie de travailler, de trouver votre place dans la société.

LE VERT : Vous avez besoin d'être aimé et reconnu d'aimer et d'avoir quelqu'un qui existe pour vous. Vous attachez de l'importance à l'image que l'on vous renvoie de vous ainsi qu'à ce que les gens pensent de vous.

LE TURQUOISE : Vous avez besoin de stimuler votre système immunitaire, d'apprendre à vous défendre, à vous protéger, à mettre la bonne distance entre vous et les autres pour communiquer, échanger tout en préservant votre intégrité. Être en équilibre entre le solitaire et le fusionnel.

LE CYAN : Vous avez besoin de vous exprimer, par des paroles, des gestes et des actes. Vous avez besoin de vous dire, de dire quelque chose de ce que vous êtes.

L'INDIGO : Vous souhaitez développer votre intuition, votre perception globale de la réalité. Vous souhaitez vivre des expériences d'humanité qui ouvrent votre champ de conscience et pas seulement des expériences futiles pour se distraire. Vous prenez conscience que le savoir devient connaissance par l'expérience et que seule la connaissance ouvre les champs de conscience.

LE BLEU : Vous aspirez à la paix, à la sérénité propice, à la méditation comme espace de croissance et de spiritualité. Prenez du temps pour ne rien faire et être tout simplement là, présent à la vie. De ce rien peut naître beaucoup. Le vide est un espace libre pour du nouveau. Vous avez besoin d'intégrer vos expériences pour grandir. Vous avez besoin de faire l'unité entre vos connaissances rationnelles et intuitives.

LE VIOLET : Vous avez besoin de vous sentir relié à une dimension qui vous dépasse et qui est votre source. Votre vie doit prendre sens au sein de l'humanité et de la planète. Vous n'êtes pas le fruit du hasard mais quelqu'un qui a sa place dans l'univers.

LE MAGENTA : Vous avez besoin de faire l'unité en vous, unité de ce que vous faites et êtes aujourd'hui, unité de tout ce que vous avez vécu dans votre histoire. Vous aspirez à changer de niveau, à franchir une nouvelle étape qui soit dans la continuité des précédentes. Vous avez besoin de vous sentir unis aux autres.

VOUS AIMEZ TOUTES LES COULEURS : Vous avez un équilibre de vie dynamique. Continuez à aimer la vie et à la croquer à pleines dents.

TOUTES LES COULEURS VOUS LAISSENT INDIFFÉRENT : Vous traversez une période de spleen, peut-être même de dépression. Vous avez peu le goût de faire des choses, mais ne rien faire vous ennuie aussi. Vous traversez la vie comme une âme en peine.

TOUTES LES COULEURS VOUS REPOUSSENT : Vous êtes probablement en période de rejet, de révolte, de négativité, de plainte, de victimisation. Faites-vous aider pour sortir de cette ornière.

VOUS N'AIMEZ PAS :

L'ECARLATE : Vous n'acceptez pas vos limites, vos bases. Vous rejetez votre corps. Apprivoisez-vous. Votre corps est le vôtre, c'est en l'acceptant que vous pouvez le faire évoluer.

LE ROUGE : Vous avez sans doute trop materné les autres et vous en avez assez. Commencez à vous occuper de vous si vous ne voulez pas envoyer promener les autres de façon intempestive. Vous vous sentez trop materné, trop sous la coupe de votre mère, ou de votre compagnon. Apprenez à vous en détacher, à couper le cordon ombilical. Vous avez tendance à rejeter le milieu dans lequel vous êtes né, ses croyances et sa culture.

LE ORANGE : Vous savez peu ou vous ne savez pas vous faire plaisir. Vous êtes une personne trop sérieuse. Le jeu et toutes formes de plaisir ne font pas partie de vos préoccupations, voire vous les rejetez. Peut-être rejetez-vous aussi la sexualité, pour l'avoir trop mal vécue ou pour y avoir subi des blessures, ou parce que votre culture religieuse vous a marqués par ses interdits.

LE JAUNE : Vous avez du mal à faire le tri entre ce que vous gardez et ce que vous rejetez. Vous stockez trop de choses qui ne sont pas pour vous. Lâchez prise. Vous avez du mal à éliminer vos « merdes » symboliques. Vous êtes un peu constipé de la vie. Vous avez tendance à mentaliser beaucoup, à ruminer en tentant de tout analyser, de tout contrôler.

LE CITRON : Vous avez trop de choses à digérer dans la vie, le foie est surchargé. Il n'arrive plus à suivre et à faire son travail comme il

faut. Attention à l'alimentation. Mais aussi de ne pas vous encombrer la vie avec trop de choses à gérer. Gérer et digérer, c'est le même sens.

LE VERT : Vous ne vous sentez pas reconnu et aimé comme vous l'aimeriez. Peut-être même avez-vous subi une blessure affective dont vous n'êtes pas guéri.

LE TURQUOISE : Vous ne savez pas mettre la bonne distance entre vous et les autres pour communiquer tout en préservant votre intégrité. Ou vous êtes trop sollicité et votre système immunitaire, système de défense et de communication, est surchargé et quelquefois dépassé.

LE CYAN : Quelque chose vous reste en travers de la gorge que vous n'arrivez pas ou ne pouvez pas exprimer. Votre créativité est bloquée.

L'INDIGO : Vous vous prenez trop la tête. Vous pensez trop plutôt que de laisser votre intuition vous donner les informations dont vous avez besoin. Trop de concentration peut vous donner des maux de tête. Peut-être avez-vous peur des expériences et voudriez-vous tout contrôler.

LE BLEU : Vous réfléchissez plus que vous ne méditez. Vous avez du mal à faire le vide dans votre tête toujours encombrée par quelques pensées. Apprenez le silence intérieur. Peut-être avez-vous trop travaillé intellectuellement.

LE VIOLET : Vous avez sans doute une difficulté avec l'autorité, peut-être suite à des difficultés relationnelles avec votre père. Vous êtes un peu rebelle à tout ce qui est obligatoire ou interdit. Il ne faut pas qu'une attitude trop rebelle vous fasse manquer des occasions de vous faire guider sur votre chemin spirituel. Vous fuyez les « gourous » qui veulent vous imposer un chemin. Mais restez attentifs aux vrais guides.

MAGENTA : Vous avez du mal à faire votre unité intérieure, à faire le lien entre tout ce que vous vivez et avez vécu. Vous avez du mal à franchir des étapes, à changer. Vous avez du mal à vous sentir en communion avec les autres.

Ce test vous a permis d'utiliser la magie de la couleur et de sa symbolique pour vous aider à vous situer.

Par Dominique Bourdin