

# Les couleurs et leurs effets

## Résumé :

Les personnes âgées présentant des déficits cognitifs, ne peuvent pas comprendre des informations verbales qui demandent une bonne mémoire. Prendre soin de ces personnes nécessite de se pencher sur les solutions "prothétiques" à mettre en oeuvre dans de nombreux domaines de la vie quotidienne tant dans les pratiques que dans l'aménagement des lieux où l'utilisation des couleurs est favorable. Les modalités de cette utilisation n'en sont qu'à leurs débuts car les hôpitaux sont porteurs d'une histoire (ils ont été peints en blanc à l'origine par l'utilisation de la chaux, désinfectante) que la culture véhicule.

## Aspects physiologique et psychologique des couleurs

Bien qu'on n'ait pas d'explication scientifique, en pratique, la chromothérapie conduit à des effets physiologiques.

Donnons quelques exemples des propriétés particulières, sur le plan thérapeutique, des lumières colorées :

- le traitement de l'ictère prénatal en lumière bleue ;
- la couleur rouge qui est utilisée dans l'eczéma, les brûlures, les coups de soleil, la rougeole ;
- les massages en lumière rouge qui facilitent la circulation sanguine pendant le traitement ;
- le bon conditionnement du foie en lumière orange pour faciliter la digestion ...

Mais outre ses aspects physique et physiologique, la couleur revêt une dimension psychologique. Dans ce domaine la sagesse populaire dit que «les goûts et les couleurs ne se discutent pas», ce qui veut dire que «La couleur est en nous» (Goethe, Traité des couleurs).

La couleur produit sur notre être un effet qui lui est propre, effet auquel la mémoire affective mêle confusément l'expérience que nous avons de cette couleur.

- Le rouge-chaueur, rouge-dynamisme, rouge-action, toit de tuile, coquelicot, rouge-colère. Rouge, c'est aussi le flamboiement d'un ciel en feu, c'est une goutte de sang. Le rouge est excitant, voire irritant jusqu'à élever la tension artérielle d'un sujet.
- Le jaune, c'est l'ouverture, la clarté, la brillance, la noblesse. Mais le jaune, à peine terni de brun, de noir ou de bleu, on le ressent désagréable, maladif, sale et pauvre.
- Le bleu, aérien, léger, «froid», où l'espace jusqu'à l'infini nous appelle. Profondeur des mers et de notre inconscient.
- Le vert, ou mieux les verts des campagnes, nous apporte le repos, la paix, nostalgie des citadins.

**Les pouvoirs psychiques des couleurs sont reliés à l'éducation, à l'expérience, aussi bien qu'au lent cheminement de l'hérédité et de l'évolution humaine.**

La couleur intervient sur notre être en vertu de liaisons affectives qui nous viennent du fond des âges, depuis la préhistoire. Inné et acquis.

Mais il existe aussi des adaptations personnelles qui expliquent des préférences individuelles.

Chaque être comporte ses gènes et sa personnalité.

- La vision est une sensation et elle ne se manifeste pas au niveau de notre œil, mais bien au niveau de notre cerveau. L'œil n'est qu'un élément, essentiel certes, mais qui fait partie intégrante d'un ensemble infiniment plus complexe.
- Le transfert de l'image photographie par l'oeil jusqu'au cerveau, emprunte des voies qui sont successivement : optiques, dans le globe oculaire, puis photochimiques au niveau des cônes et des bâtonnets, enfin électriques, dans le nerf optique.

- Ces dernières informations vont être contrôlées, coordonnées dans le corps genouillé et transmises jusqu'au cortex qui reçoit, analyse l'image, utilise les zones frontales associatives qui -en fonction des acquis mémorisés- vont tirer les conséquences pour **alimenter en réponse les comportements** qui lui semblent nécessaires.

**La couleur, lumière distillée, s'est installée en nous portant son langage propre, celui de notre sensibilité, de notre subjectivité.**

Langage porteur de combinaisons infinies dont l'impact sur notre cerveau déclenche tout un processus de réactions bio-chimiques, physiologiques, psychologiques.

- Des auteurs qui se sont penchés sur le problème des préférences personnelles en matière de couleur après avoir fait une première étude en 1960 la refirent en 1980, vingt ans après, afin de rechercher si l'on allait constater des différences avec le temps et en fonction des changements dans la mode.

- La différence entre les deux tests : le bleu est préféré dans des proportions identiques, mais le vert vient à présent en second, alors qu'auparavant c'était le rouge.

Le bleu est préféré par 40% des personnes ; Vert 17 % ; Rouge 12 % ; Jaune 6 % ; Orangé 5 % ; le reste des 100% étant constitué par des nuances de ces couleurs ou le blanc et le gris

L'explication est-elle sociologique ? Le vert évoquait-il les vacances, la verdure, l'espérance dans le monde urbanisé et technique de 1980 ?

## **Aspects physique : des vibrations de grains d'énergie venus du soleil**

«Il est sûr que, sauf anomalies visuelles, nous appelons bleus les objets qui émettent ou réfléchissent une lumière dont la longueur d'onde se situe autour de 47 nanomètres. Quant à la sensation que nous en avons nul ne peut garantir qu'elle soit la même : les analogies de structure de nos rétines, de nos systèmes nerveux permettent de supposer qu'il en est bien ainsi mais nous n'en savons rien, à proprement parler. La sensation fait partie du domaine privé, du domaine de la pensée.» D. Laplane, neurologue.

La lumière qui nous vient du soleil, est formée d'une multitude grains d'énergie, appelés photons, ayant toutes les énergies possibles entre deux valeurs extrêmes. Si l'argile des tuiles, la brume, les arbres, l'herbe... étaient de même nature chimique, c'est-à-dire formés des mêmes molécules nous ne percevrions aucune différence de couleur entre ces éléments. Mais ces diverses substances effectuent un tri parmi les photons lumineux qui les atteignent. Certains de ces photons, selon leur énergie, seront absorbés, les autres seront réfléchis vers notre œil. Ce sont ceux-là que va recevoir la rétine qui transmettra au cerveau, par l'intermédiaire des neurones, une information qui, déchiffrée, deviendra sensation de couleur.

Donnons un exemple : un objet bleu est formé d'une substance qui, recevant de la lumière blanche, c'est-à-dire des photons de longueurs d'onde comprises entre 0,4 et 0,8 micron, absorbe tous les photons sauf ceux dont la longueur d'onde est voisine de 0,47 micron.

Ces derniers sont réfléchis et absorbés par la rétine en arrivant sur l'œil. L'information décodée au niveau du cerveau se traduira par la sensation «bleue»

Il n'existe donc pas d'objets de couleur, mais seulement des objets triant d'une certaine façon les grains d'énergie de la lumière, en absorbant certains et renvoyant les autres sur la rétine, qui transmet au cerveau un message lequel sera décodé sous forme de sensation de couleur.

La rétine, qui tapisse le fond de l'œil, comporte des cellules qui sont sensibles aux radiations lumineuses. Ces cellules sont de deux sortes : les cônes et les bâtonnets. Il y a 7 millions de cônes et 130 millions de bâtonnets.

Les bâtonnets sont responsables de la vision en noir et blanc, et les cônes sont seuls responsables de la vision colorée.

## **La couleur n'existe que dans notre cerveau.**

### **Nous portons les couleurs de nos mémoires**

Suivant que notre environnement est gai ou triste (et les couleurs y participent) notre humeur se modifie, en miroir. L'automne avec ses tons de gris renforce l'impression de visages fermés rencontrés dans la ville.

« Le sanglot long des violons de l'automne,  
Berce mon coeur d'une langueur monotone... »

Les couleurs se révèlent essentielles à notre équilibre. Chacune d'elle envoie sa vibration et porte sa propre force d'impact, sa charge d'influence, qui éveille inconsciemment certaines réactions nerveuses, psychiques et, comme un système nerveux ça ne sert qu'à agir, bio-comportementales.

Importantes dans le décor de notre vie quotidienne (murs, vêtements, bijoux, tissus), les couleurs déclenchent quelque chose en nous. Il faut savoir en jouer pour se sentir bien, rendre heureux, séduire. Mais savoir aussi que notre perception n'est pas celle des autres et que selon les personnalités, les couleurs peuvent être bénéfiques ou néfastes, agréables ou désagréables. Pourquoi la couleur pourpre transmet-elle l'idée de puissance ; le blanc la pureté et l'innocence ; le noir le deuil et la gravité ; le bleu du ciel le détachement des valeurs terrestres et la foi ?

Les différentes monarchies se réclamant du "Sang Bleu " sous-entendaient que leur droit divin était un droit du sang, du sang de Dieu (le mot bleu était systématiquement employé pour Dieu, surtout dans les jurons : ventrebleu (ventre de Dieu), etc. "Une peur bleue", dérive du même sens.

Notre mémoire a été formée dans l'enfance à tout un symbolisme des couleurs, transmis par nos gènes, notre milieu géographique et le groupe socioculturel. Nous associons les couleurs avec d'autres perceptions mémorisées.

« Les parfums, les couleurs et les sons se répondent,  
Comme de longs échos qui de loin se confondent... »

La classification commune (blanc, noir, rouge, orange, jaune, bleu, brun, violet, vert) n'est qu'une infime partie des nuances visibles.

Dans l'arc-en-ciel sept teintes prédominantes, mais on peut y dénombrer plus de sept cents nuances différentes car il y a autant de couleurs que de radiations visibles, autant de couleurs que d'agrégats moléculaires qui tissent la réalité visible et sur lesquels se réfléchit la lumière.

## La dynamique des couleurs... dans la civilisation occidentale

| <b>COULEUR</b> | <b>Caractère psycho. de la couleur</b>     | <b>Effets psychologiques</b>  | <b>Effets physiologiques</b>   | <b>Remarques</b>  |
|----------------|--|---|--|---|
| <b>ROUGE</b>   | Vigoureux, impulsif, sympathique.          | Couleur de la vitalité, de l'action. Stimule l'agressivité. Grande influence sur l'humeur des hommes. Crée des réactions émotionnelles. Sensation de chaleur. | Accroissement des fonctions physiologiques : augmente la tension musculaire, la pression sanguine, le rythme respiratoire. Stimule l'activité mentale.   | Le rouge est très important en chromothérapie. La sensation de chaleur est purement psychologique.        |
| <b>ORANGE</b>  | Sociable, aimable.                         | Stimulant, porte à la joie. Stimule la créativité. Donne l'impression de bien-être.   | Stimule l'appétit. Stimule la digestion. Stimule l'émotivité.  | A utiliser comme le rouge, à dose modérée, pour ne pas fatiguer, ou en alternance avec d'autres couleurs. |
| <b>JAUNE</b>   | Idéaliste, philosophe.                     | Bonne humeur, gaieté, joie. Stimulant intellectuel.   | Stimule l'oeil. Peut calmer certains nerveux. Stimule l'émotivité.   |   |
| <b>VERT</b>    | Compréhensif confiant, tolérant.           | Reposant. Calme l'esprit. Donne de la patience.   | Calme l'excitation. Couleur sédatrice. Abaisse la pression sanguine. Soulage migraines et névralgies. Efficace dans les insomnies.   | Modère un éclairage solaire trop vif.   |
| <b>BLEU</b>    | Conservateur, sérieux.                     | Inspire la paix et l'introspection. Couleur calmante. Tendance vers l'idéation, l'euphorie.   | Ralentissement des fonctions physiologiques : abaisse la tension musculaire, la pression sanguine, calme le pouls, diminue le rythme respiratoire. Plus apaisant que le vert pour les nerveux. Modère l'appétit. | L'effet de couleur froide est psychologique.  |
| <b>VIOLET</b>  | Calmant, frais, couleur digne et profonde. |   | Agit sur le coeur, les poumons, les vaisseaux sanguins. Accroît la résistance des tissus. Augmente l'activité sexuelle de la femme.  | Une lumière améthyste à l'effet stimulant du rouge et tonique du bleu.                                    |
| <b>POURPRE</b> | Triomphant, précieux, mystérieux.          | Calme. Mélancolique.  | Effet légèrement calmant.  |   |
| <b>ROSE</b>    | Romantique, tonique.                       | Stimule légèrement. Calme.  | Effet calmant sur les agités.  |   |
| <b>BRUN</b>    | Conservateur, triste.                      | Produit une dépression si utilisé seul ou à haute dose. Repose en touches légères.  | Endort.  | A utiliser avec précaution (associé au jaune ou orangé).  |
| <b>NOIR</b>    |  | Employé seul est déprimant.   |  | Utile pour créer des contrastes.  |

Source : *La Pédagogie interactive* Racle G., Éditions Retz, Paris, 1980. Éditeur : dr Lucien Mias

## La dynamique des couleurs en Chine

**En Chine depuis des millénaires le bleu est symbole et image du ciel.**

**Le rouge était consacré à la religion elle-même et non plus à son environnement.**

Le deuil, porté par les enfants, était un sac de chanvre teint d'un rouge éclatant. Aujourd'hui encore des oriflammes rouges accompagnent le corps d'un défunt porté en terre qui est lui-même, bien souvent, recouvert d'une étoffe rouge. Vêtement blanc et surplis rouge aideront à la migration du défunt, en association au rouge, couleur de deuil confucéen, au blanc, couleur de deuil bouddhiste. Les cierges d'offrandes seront rouges.

**Mais si chez nous les couleurs de deuil évoquent des pensées tristes, il n'en va pas de même en Chine, comme du reste en toute l'Asie de l'Est et du Sud-Est, où la mort n'est pas une fin, mais une suite logique et un renouveau annoncé. C'est un signe de vie renaissante, de joie et d'amour.**

**Le symbolisme des couleurs est très largement utilisé, dans le théâtre-opéra de Pékin, pour permettre au spectateur de reconnaître :**

- **les fonctions**

- Jaune (empereur et famille impériale) ;
- Rouge (personnages de haut rang et militaires ou guerriers) ; Violet et bleu (fonctionnaires) ;
- Noir (personnages de rang inférieur).

- **les caractères des acteurs.**

Le maquillage, qui nous paraît parfois outrancier se conjugue avec le costume ce qui est hautement signifiant :

- le blanc va révéler la duplicité, la perversité, la trahison ;
- le bleu sera la férocité, la cruauté ;
- le rouge marque la bravoure, la fidélité ;
- le jaune, la ruse et l'habileté.

Tout ce symbolisme nécessite du spectateur une certaine attention reposant sur un acquis culturel et explique les difficultés d'interprétation pour un Occidental.

## La dynamique des couleurs en Inde

**Le rouge s'appelle l'Esprit de Vie, cette lumière donne animation et vitalité.**

Mais le rouge a beaucoup de nuances, tant positives que négatives. Elles sont l'amour, la sensualité, le dynamisme, l'ivresse, la colère.

**L'orange représente l'esprit de Sainteté.**

Il apporte la foi et la renforce. Cette couleur améliore la santé mais provoque l'individualisme, la fierté, l'orgueil.

**Le jaune or est l'esprit de la Sagesse.**

Il pousse à réfléchir, à méditer, à rechercher la sagesse en se montrant raisonnable et prudent.

### **Le vert est l'esprit d'Éternité et d'Évolution.**

C'est la couleur de la croissance, du développement, du magnétisme, mais aussi de la richesse. Elle donne l'espérance et la possibilité d'évolution.

### **Le bleu est l'esprit de Vérité.**

Il est lié à la religion, à la paix et à la musique. Le bleu développe le sens musical, apaise le système nerveux, guérit les poumons et agit favorablement sur les yeux. Symbole de vérité.

### **L'indigo est l'esprit de Force, l'esprit de royauté.**

Il a les mêmes vertus que la lumière bleu mais en plus élevée.

### **Le violet est l'esprit de toute puissance, de l'Amour spirituel.**

C'est l'esprit de sacrifice et du don de soi. C'est une couleur puissante et mystique qui protège l'homme.

### **Le rose exprime la nuance de l'Amour altruiste et de la tendresse.**

Le rose agit sur l'intellect en sublimant les soucis et les pensées sombres de l'existence.

## **La dynamique des couleurs dans d'autres civilisations**

« **Les Amérindiens de Californie du Nord** parlant le *maidu*, n'ont que **trois mots pour décrire le spectre des couleurs : lack** (rouge), **tit** (vert bleu) et **tulak** (jaune-orange-marron).

La personne dont **la langue est le *maidu*** distingue consciemment trois catégories différentes de couleurs là où celle qui parle le français dispose de plus de choix et, par conséquent, d'une perception plus riche.

À l'inverse, les **Esquimaux du Groënland possèdent une trentaine de termes pour nommer les variétés de neige** là où nous n'en avons que très peu, et ils sont capables de percevoir ces trente qualités ; pas nous.» Cayrol.

## **Le symbolisme des couleurs dans l'interprétation des rêves**

« Dans **la conception analytique**, les couleurs expriment les principales fonctions psychiques de l'homme : Pensée, Sentiment, Intuition, Sensation.

- Le **bleu** est la couleur du Ciel, de l'Esprit, sur le plan psychique, il est celui de la **PENSÉE**.
- Le **rouge** est la couleur du sang, de la passion, du **SENTIMENT**.
- Le **jaune** exprime la lumière, l'or, **L'INTUITION**.
- Le **vert** est la couleur de la nature, de la croissance: au point de vue psychologique, il indique la fonction **SENSATION** (fonction d'adaptation au réel), la relation entre le rêveur et la réalité.

**Pour Robert Ambelain** (*L'ombre des Cathédrales*) :

- "**Le Bleu et l' Argent**, tout comme l'eau sont les couleurs virginales, celles de **Marie**.

**La couleur verte** est un symbole d'altération et cette altération fait prévoir une renaissance. D'où son symbolisme "**espérance**". Le vert est la couleur de "**l'Initiation**".

Pour **Phaldor** (*La clef d'or du songe*) :

- Le **bleu** était attribué à **Jupiter** et à **Junon**.

La robe du **Messie** est bleue pendant la **prédication**. Il signifie **toute vérité : la loyauté, la sérénité, la fidélité, la paix**.

- Le **rouge** est la couleur **du feu de l'esprit et de la passion**. Il était attribué à **Mars** : à l'activité combative et impérieuse. Il correspond à la charité, et dans l'ordre négatif à la colère, la haine, la fureur. **Dans les vitraux, le Diable est rouge ou rouge et noir**.
- Le **jaune** est la couleur solaire, la couleur **d'Apollon**. Dans le monde transcendant, c'est l'intelligence humaine éclairée par la révélation divine. **Saint Pierre est vêtu de jaune doré**.

**Dans les vertus théologiques** c'est la couleur de la **Foi**. (Les couleurs du Vatican sont le Jaune et le Blanc.)

**Dans l'ordre négatif**, c'est **l'égoïsme orgueilleux**, et si le **jaune est pâle** il est en rapport à la **trahison**. **Dans les vitraux, Judas est vêtu de jaune pâle**.

- Le **vert** est la couleur de **Vénus** qui préside à la création, aux renaissances, à la régénération par les actes, à la révélation. **Saint Jean** dans les vitraux est vêtu de **Vert**.

Cette couleur signifie la renaissance dans tous les mondes et l'attente heureuse de la résurrection.

- Le **blanc** est la tonalité **lunaire**. C'est le reflet de **l'Absolu**. Elle revêt le triomphe des élus.

Dans l'Apocalypse: "Celui qui vaincra, sera vêtu de Blanc".

Le **pape** porte une **robe blanche**, ainsi que **la première communiant et l'épousée**. Le blanc signifie la virginité, la pureté, la justice et son triomphe, mais également le froid avec la neige qui recouvre tout et donne une atmosphère de désert et d'infertilité.

- Le **Noir** est la **teinte funèbre du vieux Saturne**.

Ce qui précède est **issu de la tradition populaire** qui voit dans les couleurs une indication de l'avenir alors que l'interprétation analytique voit dans les couleurs une représentation symbolique de l'état d'âme du rêveur.

Nous pouvons, dans beaucoup d'analyses de rêves, établir l'importance de la couleur en tant qu'expression de l'inconscient. De même que la forme, le nombre et le son, la couleur a des attributions psychiques qui sont restées les mêmes au cours des temps, malgré certaines déformations populaires. Chaque couleur semble représenter une certaine unité archétype." (Jean Rochette)

## Vision des couleurs et avancée en âge

- Avec le vieillissement, le cristallin perd une partie de son élasticité et des capacités de focalisation. La presbytie se développe avec l'âge.
- La fréquence des cataractes augmente avec l'âge. Le trouble causé par le jaunissement du cristallin entraîne une réduction de la quantité de lumière atteignant la rétine, ce qui fausse les couleurs et rend plus difficile la vision et la perception précise des objets.

Il ne suffit pas de parler d'une involution sénile de la discrimination chromatique car il existe en fait une évolution continue qui débute dès la naissance.

**Les tests objectifs pratiqués chez le nourrisson** montrent que celui-ci appréhende déjà les différences de couleurs mais la discrimination fine des teintes entre elles n'est pas néanmoins parfaite d'emblée : elle s'améliore lentement, lors de la croissance, mais ce n'est que **vers vingt-cinq ou trente ans que le maximum de capacité de discrimination est atteint.**

Ce maximum de capacité discriminative des nuances colorées n'est pas le même pour tous. Il existe chromatiquement des sujets très doués et des sujets peu doués, sans pour autant que cela soit pathologique. L'entraînement joue un rôle, et les sujets qui manipulent par profession des couleurs ont souvent une excellente discrimination, comme on le constate chez les tapissiers, les peintres professionnels, les restaurateurs de tableaux.

**Après ce maximum vers 25/30 ans, la discrimination colorée s'altère lentement.** Cette altération est principalement due à l'augmentation de la densité optique du cristallin (qui de 0,1 à la naissance, arrive à 0,2 vers quarante ans, puis à 0,6 et même 0,9 à soixante ans), et à son jaunissement. Mais le vieillissement est, là aussi, différent d'une personne à l'autre et chacun connaît des personnes âgées qui ont «bon pied, bon oeil».

• **Si on place dans l'obscurité des cartons colorés**, et qu'on réalise progressivement, un éclairage croissant en lumière du jour, on constate une apparition des couleurs bien sélective : on distingue d'abord le jaune puis paraissent l'orange, le rouge avec un certain décalage, enfin le vert, le bleu, le violet.

Ces trois dernières couleurs demeurent longtemps grises et indiscernables.

• **Il existe, des couleurs dites fuyantes, saillantes ; des couleurs lourdes, légères ; des couleurs chaudes ou froides.**

Si l'on place un rond rouge sur un fond bleu, il paraît être sur un plan plus proche que le fond. Le rouge est, en conséquence, désigné comme une couleur saillante, et bleu comme une couleur fuyante.

Si l'on place un rond bleu sur un fond noir, c'est le bleu qui alors devient saillant.

Dans un complexe, c'est le plus visible qui devient saillant par rapport à une couleur fuyante.

Seule la **colorimétrie** permet de fixer les limites physiques d'une couleur donnée par sa longueur d'onde, pour la bien définir d'un lieu à l'autre.

Les signaux lumineux tricolores de nos rues sont ainsi définis et placés dans un ordre immuable pour qu'un **daltonien**, par exemple, puisse les apprécier par leur situation dans l'espace.

Pour les panneaux colorés : **rouge-arrêt, jaune-danger, vert-sécurité**, on joue, souvent, pour les mêmes raisons, d'une **association avec une forme**: par exemple : **rouge-rond ; jaune-triangle ; vert-rectangle**.

## Couleurs et déficits cognitifs... nos suggestions

- Les résidents en institution, présentant des déficits cognitifs, ne peuvent pas comprendre des informations qui demandent une bonne mémoire comme «Votre chambre est la troisième porte à gauche». Ces patients peuvent toutefois nommer et reconnaître les couleurs, surtout lorsqu'il s'agit des couleurs primaires : rouge, vert, bleu et jaune.

Dans un couloir la porte de la chambre doit être d'une couleur tranché par rapport à la couleur des murs ; les portes des salles communes doivent être d'une couleur saturée pour attirer le regard ; les portes des pièces de service doivent se fondre dans le coloris des murs.

- Des plaques nominatives placées sur les portes des chambres (ainsi qu'à côté de chaque lit) et associées à un logo signifiant aident les résidents à d'identifier plus aisément leur propre chambre.

Ce repérage leur permet en outre de rester en contact avec leur identité, leur personnalité. Un ancien maréchal-ferrant reconnaît un «fer à cheval» posé sous son nom.

- L'identification des toilettes, afin de diminuer l'incontinence, nécessite de bien différencier la couleur des portes de celle des murs environnants...

Nous avons choisi des portes jaunes, les murs des chambres étant dans des tons pastels de bleu ou de vert.

... et que la couleur des portes des toilettes soit identique dans tout l'établissement.

De plus, placer à des endroits bien visibles des sigles suffisamment grands, étant donné la baisse de l'acuité visuelle, facilite la reconnaissance. Le jaune sur fond bleu donne les meilleurs résultats.

Expérience : prendre un papier bleu, d'un bleu vif et profond. Dans ce papier découper un cercle de dix centimètres environ de diamètre. Au centre de ce disque, découper une étoile à cinq branches de un centimètre environ de diamètre extérieur. Nous avons ainsi un cache bleu.

Posons le sur une feuille jaune vif, débordant largement du cercle bleu. L'étoile jaune que l'on voit sur le fond bleu environné de jaune est, bien entendu, et nous le savons pertinemment de la même couleur que l'entourage jaune.

Pourtant nous la «voyons» très nettement plus jaune et plus vive parce que l'étoile devient objet qui se matérialise à notre vue tandis que le fond est accessoire. Cette expérience, montre bien le rôle du psychologique qui dépasse le fait physiologique du contraste.

L'association à un symbole des mots «toilette, WC», permet d'obtenir la meilleure compréhension possible. Certains résidents réagissent aux lettres, d'autres au symbole. Pour d'autres les deux signes doivent être associés pour que s'élabore la signification du message.

- L'intensité de l'éclairage modifie la perception des couleurs.

« Les couleurs ont besoin de lumière naturelle pour être belles. Il est conseillé d'éviter la lumière crue des néons » Jeff Garland, 1991.

La lumière très crue produite par des néons nombreux, incite à fermer les yeux (d'où une diminution de la présence à l'entourage) et pour certains conduit à l'agitation.

Par un effet d'optique, ce type d'éclairage rallonge les couloirs ; et la lumière, réfléchiée par les murs et par le sol, crée un effet de tunnel.

Par contre, les tubes fluorescents sont utiles dans les armoires.

- Plusieurs lampes disposées dans toute la pièce permettent d'obtenir une distribution plus uniforme de la lumière qu'une seule source d'éclairage de grande puissance.

- Le problème d'éclairage le plus fréquent est la brillance : soit la lumière est trop brillante et provoque l'éblouissement, soit elle n'est pas assez brillante. Le coût d'un éclairage adéquat est minime par rapport aux bénéfices possibles.

- Les surfaces mates sont conseillées. Éviter les planchers cirés ou brillants.

- Les couleurs foncées absorbent la lumière, tandis que les couleurs claires la réfléchissent.

Si une pièce est trop sombre, peindre les murs d'une couleur pâle et poser des rideaux aux couleurs claires.

Des rideaux foncés ajourés laissent passer la lumière tout en réduisant l'éblouissement.

- Un tissu de couleur claire placé sur le dossier d'une chaise foncée la rend beaucoup plus visible.

- Pour les escaliers, la rampe et le bord de chaque marche doivent être d'une couleur contrastante qui en facilitera le repérage.

De plus, des paliers de couleurs différentes en bas et en haut de l'escalier sont un autre moyen qui aide au repérage.

Éclairer toujours convenablement les escaliers de façon à éliminer les ombres qui pourraient gêner la vue.

- Décorer la tête des clés, à l'aide d'un ruban adhésif coloré, permet de les retrouver plus facilement.

De même, on peut disposer des bouts de ruban coloré le long des interrupteurs et des prises de courant afin de les rendre plus visibles, surtout lorsqu'elles se confondent avec le mur.

- Le jardin doit être considérée comme un milieu thérapeutique car ses gammes de verts et ses odeurs aromatiques stimulent les sens : aide à l'orientation.

## **Conclusion introductive à la logique du vivant**

La vision d'une réalité continue, définie et mesurable, nous a conduit en cette fin du XX<sup>e</sup> siècle à la culture et à la psychologie de «l'homme objet».

La réalité complexe du vivant amène peu à peu à infléchir cette orientation au profit d'une vision globalisante de la réalité, «l'homme sujet», dont toutes les parties sont en interaction les unes avec les autres.

L'homogénéité de la vie et du vivant constitue la nouvelle donne, dans laquelle les cartes cérébrales de la sensorialité, n'obéissant pas au «service des poids et mesures», sont interdépendantes.

« Des études auraient permis de constater qu'une personne sur trois peut apprendre à **distinguer par le toucher deux couleurs** après un entraînement d'une heure... Les organites microscopiques de la vision para-optique seraient contenus dans les téguments » Pr Guy Lazorthes

#### **Bibliographie**

- Bukow (de) S., *La magie des couleurs*, revue Nouvelles clés, Se guérir, 1995.
- Duplessis Y., *Les couleurs visibles et non visibles*, du Rocher, Monaco, 1984, 300 p.
- Ellis H. *Études de psychologie sexuelle*, Mercure de France, Paris, 1965, tome II.
- Lambert-Farage A-M., *La thérapie par la couleur*, Guy Tradaniel, Paris, 1989, 191 p.
- Lazorthes G. , *L'ouvrage des sens*, Flammarion, Paris, 1986, 224 p

**Pour en savoir plus... voir la page du site**  
**Mémoire des couleurs et couleurs de la mémoire**

28 septembre 1989

Dr Lucien Mias - Équipe soignante USLD - CH Mazamet