

Psychologie

# Osez la couleur !



Lors des ateliers de colorimétrie, différents tissus colorés sont placés sous le visage de la personne pour voir celui qui lui va le mieux.

DR

La colorimétrie, cette méthode en vogue chez les catholiques et ailleurs, veut permettre aux femmes de mieux se connaître pour mieux rayonner. Enquête.

**L**es lilas violets et odorants et les roses grimpantes rouges, roses et jaunes semblent envahir le petit appartement logé dans un écrin de verdure en plein cœur du 14<sup>e</sup> arrondissement parisien. Des tissus multicolores sont pliés sur la desserte du salon transformé en atelier, au milieu duquel trône un grand miroir. Raphaëlle Hubin<sup>(1)</sup> a tout mis en place pour créer un espace où l'on se sent bien. Spécialiste de la colorimétrie, elle y accueille des personnes, en grande majorité des femmes, qui souhaitent mieux se connaître en définissant les couleurs de vêtements qui leur vont le mieux.

« Connaître ses couleurs est une première porte d'entrée pour être plus soi-même et pouvoir l'exprimer, se montrer dans

## ➔ AU CHOIX

**Les spécialistes catholiques en colorimétrie sont nombreuses.**

Outre les propositions de Raphaëlle Hubin et Irène Borghetti, on peut citer les Ateliers Illuminence de Bénédicte Delvolvé à Paris, les Essenci'Elles d'Albane Bonfort à Aix-en-Provence, les Ateliers Re-Belle d'Amandine Peillon à Lyon. Les séances sont à vivre seul ou en groupe, et les tarifs oscillent entre 50 € de l'heure et 400 € la journée.

sa singularité», explique la jeune femme, qui se forme en psychothérapie. Au-delà du simple conseil en image ou de mode, il s'agit d'une méthode de connaissance de soi à partir de son propre corps et des couleurs naturelles, qui attire des personnes en recherche de sens et d'authenticité.

## « CERTAINES COULEURS SE POSENT SUR NOUS »

« C'est très unifiant de savoir que notre corps dit qui l'on est. C'est simple, et cela permet de se retrouver dans ce qu'on est profondément, explique-t-elle. La démarche invite à mieux s'accueillir soi-même pour mieux se donner, et s'émerveiller davantage de ce que sont les autres. »

« En laissant notre lumière briller, nous donnons incidemment aux autres la permission d'en faire autant. » Le ton est donné dès le début de la séance par la lecture du célèbre texte de l'écrivain américaine Marianne Williamson. Des pièces de tissus de couleurs variées défilent ensuite sous le visage de la personne qui se regarde dans le miroir pour déterminer celles qui lui vont le mieux. « Certaines couleurs se posent sur nous. Elles sont ajustées à ce qu'on

dégage naturellement», explique Raphaëlle. «Les couleurs qui nous vont ne sont pas forcément celles qu'on aime», ajoute-t-elle. Elles sont en général assorties à la couleur des yeux, du teint, des lèvres ou des cheveux, mais expriment aussi plus largement ce qui émane de la personne. Identifier la palette de couleurs qui met en valeur quelqu'un permet de définir la saison qui lui correspond, qui est celle où ces couleurs sont présentes dans la nature.

À chaque saison est ensuite associée un type de personnalité. «La personne est attirée par ce qui est empreint de l'énergie de sa saison, ce qui fonctionne comme la nature à ce moment de l'année», explique Raphaëlle. Ainsi, les personnes «Automne», dont les couleurs à dominante dorée sont profondes et riches (vert forêt, bleu canard, orange citrouille), apprennent qu'elles dégagent une forme de maturité et de générosité, comme la nourriture mise à disposition par la nature à cette saison. Les personnes «Printemps», aux couleurs vives et joyeuses, seraient au contraire attirées par l'émergence et la découverte de nouveautés.

### «CETTE DÉMARCHE A QUELQUE CHOSE DE TRÈS ANCRÉ»

La méthode ne parle pas à tout le monde. «Je ne suis pas prescriptrice, mais personnellement cette démarche m'a fait avancer et j'ai à cœur de la partager», souligne Raphaëlle. Elle a quelque chose de très ancré, en nous mettant les pieds sur terre dans ce qui se passe autour de nous dans la nature à chaque moment de l'année.» Cécile<sup>(2)</sup>, qui a participé à l'atelier de Raphaëlle avec deux amies, s'émerveille de ce qu'elle y a appris sur elle-même : «Je tombais des nues en découvrant ce côté accueillant de ma personnalité, et mes copines étaient très étonnées que je ne le sache pas. Pour elles, c'était évident.»

Théorisée aux États-Unis dans les années 1940, cette méthode des quatre saisons a été remise au goût du jour et s'est popularisée en France grâce à Flora Douville, qui propose une formation professionnalisante en colorimétrie. «Je ne partage pas sa vision anthropologique et sa spiritualité d'inspiration New Age, mais j'ai perçu ce qu'il y avait de bon dans sa proposition et fait le tri», explique Raphaëlle qui, de son côté, ne cache pas combien sa foi catholique influence sa manière de travailler. «La vraie lumière qui nous habite vient de Dieu. J'aime voir les personnes comme des cathédrales de chair pour trouver la couleur du vitrail qui fait le mieux le pont entre le dedans et le dehors.» Comme elle,



**«La démarche invite à mieux s'accueillir soi-même pour mieux se donner, et s'émerveiller davantage de ce que sont les autres.»**

Raphaëlle Hubin

plusieurs femmes catholiques se sont formées à cette méthode et rencontrent leur public.

«Il y a une sorte de défiance chez les catholiques, une peur d'être jugé superficiel si on s'intéresse trop à son apparence», constate Irène Borghetti. En plus des séances de colorimétrie, elle propose un travail sur les matières de tissus et sur

les formes de vêtements en fonction de la morphologie de chaque personne. «Je vois aussi une ambivalence entre le désir de plaire, qui est naturel, et la crainte de vouloir trop attirer l'attention sur soi.»

### «JE ME SENS MIEUX DANS MA PEAU»

Clémence, qui a suivi l'atelier de Raphaëlle, perçoit pourtant combien cela lui a permis de réajuster son rapport à son apparence et à sa féminité. «Il y a un peu une doxa dans le monde catho sur la façon d'être

femme, qui ne me parle pas du tout. Mais ce travail sur les couleurs, qui ne reste pas dans la superficialité, m'a permis de rééquilibrer un peu les choses, pour que le paraître révèle vraiment l'être.»

Cécile partage son expérience : «J'ai compris que cela faisait partie de ma vocation de femme de révéler la beauté de Dieu. Depuis, je me sens mieux dans ma peau, et je sors avec quelqu'un depuis deux mois. À 33 ans, on m'a enfin vue!» Lucia, une autre cliente de Raphaëlle, a osé porter les couleurs qui lui correspondent : «Le mauve, le bleu layette; je me suis laissée être moi-même, en assumant ces couleurs un peu enfantines.» Elle perçoit l'enjeu spirituel de la démarche : «Le Seigneur Lui-même nous le demande : que votre lumière brille devant les hommes (Mt 5, 16)... Cela répand la joie dans le monde!» ■

Anne-Françoise de Taillandier

(1) atelier-raphaelle.com

(2) Le prénom a été changé.

## RAYONNE!

Sabrina Estegassy, Raphaëlle Hubin et Irène Borghetti, coachs en colorimétrie, proposaient une session inédite de groupe à la Sainte-Baume en juin. La démarche alliait foi et colorimétrie. «L'idée est d'inviter les participantes à se poser sous le regard de Dieu, et à prendre conscience de tout ce qu'elles ont déjà reçu et donné dans leur vie, pour grandir dans la confiance en l'Amour de Dieu et dans l'estime de soi», explique Irène Borghetti. La figure de sainte Marie Madeleine, dont le sanctuaire abrite les reliques, correspond bien à ce désir. «Elle était dans une recherche de vérité et s'est laissée toucher par le regard de Jésus, qui la débarrasse de tout ce qui l'encombrait.» ■ A.-F.T.

Prochaine session : mai 2023.