

COULEUR BONHEUR

Avec ma collègue et amie Marie Renazé, nous avons créé le concept **COULEUR BONHEUR** afin de vous aider à répondre à vos besoins en autonomie, et à trouver simplement et efficacement de la cohérence dans tous les domaines de votre vie. Pour cela, nous nous basons sur une grille des besoins cohérente, simple d'utilisation et modulable à l'infini !

LES FONDEMENTS DE COULEUR BONHEUR

Il y a deux conceptions de l'Être humain antinomiques.

La première considère que la conscience est une évolution de la matière. C'est la matière, conformément aux théories physicalistes et matérialistes, qui crée la conscience. Il serait donc possible de créer une conscience de synthèse et même d'en copier une. L'Être humain est une sorte de machine dont on peut remplacer chaque organe, y compris la conscience par l'intelligence artificielle. C'est ce que l'on appelle le transhumanisme.

La seconde considère que la matière est une évolution de la conscience. C'est notre conscience individuelle qui, en synchronicité permanente avec la conscience collective et universelle, cristallise à chaque instant une opportunité dans un champ infini de possibles combinaisons d'énergie. Ces combinaisons sont toutes les manifestations possibles et infinies de la conscience universelle. L'Être humain est une matérialisation de la conscience et non l'inverse, c'est ce que l'on appelle l'humanisme. Je rejoins cette seconde hypothèse selon laquelle la matière est une évolution de la conscience.

Selon la célèbre équation d'Einstein, $E=mc^2$, il existe une équivalence fondamentale entre la masse (m) et l'énergie (E). Cette équation indique que la masse peut être convertie en énergie, et vice versa. En d'autres termes, la matière peut être transformée en énergie, et l'énergie peut être transformée en matière. **La matière et la lumière correspondent finalement à la même énergie fondamentale de laquelle née absolument tout.** « *Il n'y a pas de division entre l'esprit et la matière dans l'implié (le « vide » de l'univers), le terrain d'où jaillit toute chose* » (Michael Talbot). Comme le disait déjà David Bohm, le corps physique c'est de la lumière condensée. La matière est à la lumière ce que la glace est à l'eau.

Nous sommes à la fois des êtres de lumière et des êtres de matière ; nous devons intégrer ces deux niveaux de conscience pour nous sentir complet et en harmonie. Notre conscience pure est très subtile, tandis que la matière est extrêmement dense. La lumière de notre conscience se densifie de plus en plus en passant par différentes vibrations, jusqu'à devenir matière (la forme la plus dense de la lumière).

Chaque vibration de la conscience est une couleur. L'ensemble de ces vibrations constituent la structure vibratoire du corps, qui permet donc à la conscience de devenir matière. Les hindous appellent cette structure vibratoire « l'aura ». **Je me représente pour ma part cette structure vibratoire comme un toboggan des couleurs** que l'on doit prendre pour venir s'incarner et vivre un certain nombre d'expériences dans la matière. J'aime l'image du toboggan coloré car il symbolise le jeu, or selon moi la vie est un grand jeu.

La structure vibratoire représente donc un arc-en-ciel, puisque **chaque vibration correspond à une couleur allant du violet** (la vibration la plus subtile, proche de la lumière) **à l'écarlate** (la vibration la plus dense, proche de la matière). Cette structure vibratoire est marquée par trois principales étapes, correspondant aux trois couleurs fondamentales lumière (celles qui permettent d'obtenir toutes les couleurs sur les écrans par exemple) : *le bleu, le vert et le rouge*. Le mélange en quantité égale des couleurs lumière par soustraction donne du blanc, la lumière blanche de la conscience.

Il s'agit des trois enveloppes énergétiques sur lesquelles il est possible d'agir en traitement énergétique, et avec lesquelles on peut dialoguer pour sentir comme la personne se sent sur les trois plans : le mental (bleu), l'émotionnel (vert) et le physique (rouge). Nous pouvons tous nous entraîner à sentir ces enveloppes énergétiques : plus l'enveloppe est élargie, plus cela signifie que la personne se sent en harmonie sur ce plan là dans sa vie. La plupart du temps, les trois plans sont liés. Il existe tout de même des exceptions : manger un morceau de chocolat au lait, par exemple, peut vous faire du bien sur les plans émotionnel et mental, mais descendre un peu votre énergie sur le plan physique.

Ces trois niveaux donnent les trois étapes principales par lesquelles nous passons pour passer de la conscience à la matière :

- **Le corps mental - Bleu** - nous permet d'intégrer les expériences que nous allons vivre tout en restant connecté à notre conscience et à la conscience universelle à laquelle nous faisons partie.
- **Le corps émotionnel - Vert** - nous permet de vivre dans la matière l'énergie fondamentale d'amour.
- **Le corps physique - Rouge** - nous permet de finaliser notre corps physique avec lequel nous allons pouvoir vivre ces expériences dans la matière.

Ces trois étapes donnent à elles-seules du sens et de la cohérence à notre existence. Notre vie sur terre consiste selon moi à vivre le cheminement dans l'autre sens, afin de passer de la matière à la lumière, en passant par ces différents niveaux d'énergies (de l'écarlate au violet) qui constituent en même temps les besoins universels fondamentaux. Il s'agit des grandes étapes que nous avons à franchir dans notre vie et dans chaque expérience que nous vivons, mais également, puisque les deux sont intimement liés, des besoins que nous avons tous à combler afin de nous sentir en harmonie et en complétude.

CREATION DE LA GRILLE COULEURS-BESOINS

Notre conscience se densifie donc pour devenir matière, en passant par différentes vibrations que sont les couleurs. Cette traversée des couleurs est marquée par les trois principales étapes présentées ci-dessus qui sont le mental (bleu), l'émotionnel (vert) et le physique (rouge). Il s'agit des trois couleurs fondamentales lumières. Le mélange en quantité égale des couleurs lumière par soustraction donne du blanc. On peut se représenter la conscience comme de la lumière blanche.

D'autres étapes se greffent entre ces trois étapes principales : on retrouve l'ensemble des couleurs de l'arc-en-ciel, constituées à partir des trois couleurs fondamentales lumière par addition.

Par association par deux, en quantité égale, des couleurs fondamentales lumière par addition, on obtient les trois couleurs suivantes :

- *Le cyan* (vert + bleu)
- *Le magenta* (rouge +bleu)
- *Le jaune* (rouge + vert)

Les trois couleurs obtenues correspondent aux trois couleurs fondamentales matière (celles qui permettent d'obtenir toutes les couleurs lorsqu'on les utilise sur de la matière : la peinture ou l'encre d'imprimerie par exemple). Le mélange, en quantité égale, des couleurs fondamentales matière par soustraction donne du noir-marron foncé.

La lumière rencontre la matière pour créer la structure de l'être humain.

On peut renouveler ce processus une nouvelle fois, en mélangeant les six couleurs par deux, en quantité égale, par addition. On obtient six nouvelles couleurs :

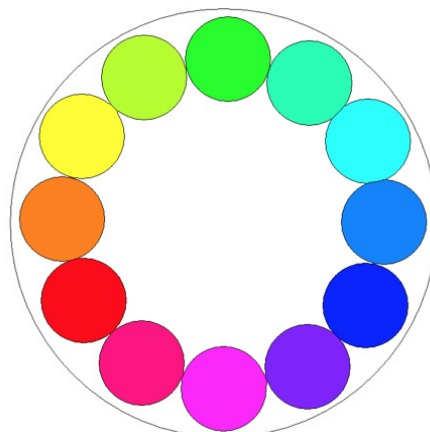
- *L'écarlate* (magenta + rouge)
- *Le orange* (rouge + jaune)
- *Le citron* (jaune + vert)
- *Le turquoise* (vert + cyan)
- *L'indigo* (cyan + bleu)
- *Le violet* (bleu + magenta)

En réalité, on peut refaire ce processus indéfiniment et obtenir un dégradé arc-en-ciel : de l'infrarouge à l'ultraviolet, les longueurs d'ondes s'étalent à l'infini. Toutes les vibrations sont possibles.

Pour simplifier, et parce que le cerveau humain a besoin de classer, d'ordonner, **nous nous basons sur les 12 couleurs présentée ci-dessus** : il s'agit des 12 principales étapes par lesquelles nous passons pour passer de la lumière à la matière, puis de la matière à la lumière, mais également des 12 besoins fondamentaux universels.

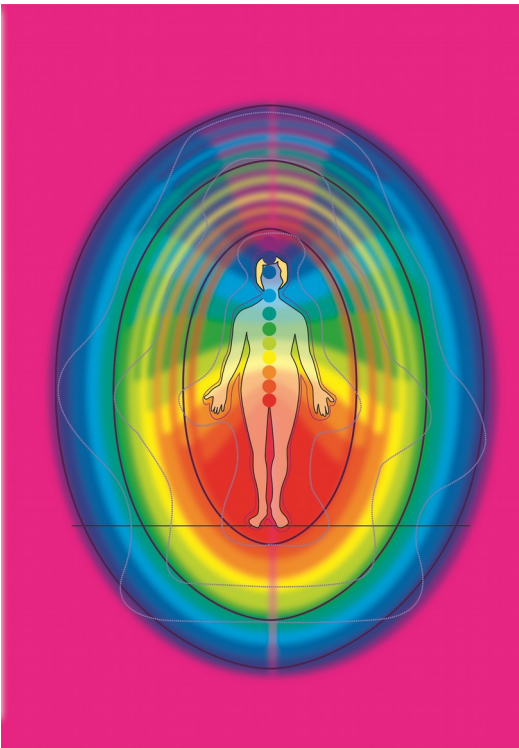
Nous représentons ainsi donc 12 centres d'énergie, que les hindous appellent chakras, et non 7 (bien que l'oeil perçoive très distinctement 7 couleurs et non 12). Ces centres d'énergie peuvent être représentés par un vortex tourbillonnant faisant le lien entre énergétique faisant le lien entre les énergies internes et les énergies externes du corps.

Le magenta n'est pas présent sur l'arc-en-ciel mais on le retrouve parmi les 12 couleurs, et bien entendu dans notre grille des besoins. **Le magenta fait l'unité entre toutes les couleurs, c'est pourquoi elle est représentée sur la mandorle ci-dessous autour du corps et non sur une partie.** Si on prend une bande arc-en-ciel et qu'on la cintré en cercle de part et d'autre du vert, le cercle se referme sur le magenta, qui relie les deux extrémités de l'arc-en-ciel (mélange du violet et de l'écarlate). C'est ce que l'on peut voir sur le cercle chromatique ci-dessus.



Certaines personnes voient les organes en couleurs, et ont pu confirmer cette structure de l'être humain construit sur un arc-en-ciel. Je pense pour ma part que cette faculté est en potentiel en chacun d'entre-nous, mais elle est plus ou moins évidente à développer selon notre vécu et nos conditionnements, mais également selon ce que nous avons choisi de vivre dans cette vie.

Ainsi, comme la lumière blanche qui passe à travers un prisme est diffractée dans les couleurs de l'arc-en-ciel, la lumière blanche de notre conscience se divise de la même façon. **Nous sommes construits sur un arc-en-ciel**, chaque organe reflétant dans la matière une couleur (condensation d'un niveau vibratoire), allant de l'écarlate en bas au violet en haut du corps. Les couleurs sont une nourriture pour le corps vibratoire, comme les aliments le sont pour le corps physique.



- **Chaque organe, ou partie d'organe, correspond donc à une couleur**, allant de l'écarlate en bas au violet en haut du corps.
- **Chaque organe remplit une fonction dans le corps**, qui permet de satisfaire un besoin physique : digestion, circulation, respiration, locomotion, réflexion...
- **Pour chaque besoin physique, rempli par un ensemble d'organes, nous pouvons faire le lien avec un besoin psycho-affectif.**

En faisant simplement preuve de bon sens, si on observe les formes et les fonctions des organes, on peut en déduire de façon logique leur signification en termes de besoins et de comportements.

Le corps est le reflet de la conscience.

Comme vous l'aurez compris, nous pouvons décomposer le corps humain, l'arc-en-ciel et les besoins jusqu'à l'infini. Il n'est donc pas tout à fait juste de parler du lien entre un niveau dans le corps, une couleur et un besoin ; il serait plus juste de parler d'un ensemble d'organes, d'un dégradé de longueurs d'ondes et d'un groupe de besoins. Cela serait non seulement trop complexe, mais risquerait également de nous perdre dans les détails et d'en oublier l'essentiel.

Nous simplifions donc de cette façon :

Une partie du corps = une couleur = un besoin.

Le lien organes-couleurs-besoins est le fondement de la grille des besoins que je vous présente par la suite. **Cette grille a été conçue par mes chers parents, Sylvie et Dominique Bourdin.** J'ai eu désormais de nombreuses occasions de l'utiliser dans ma vie et pour accompagner mes patients. Il s'agit d'un outil particulièrement précieux puisqu'il vous donne en quelque sortes les clés pour vous sentir heureux et en harmonie avec vous-même, les autres et le monde. **Mieux vos besoins sont satisfaits, plus vous êtes heureux.**

Nous sommes tous construits à partir de la même conscience, et avons donc besoin de la même nourriture vibratoire : les couleurs lumière raisonnent de la même façon pour chacun d'entre-nous, quelles que soit notre culture et nos croyances. **Nous avons tous les mêmes besoins fondamentaux, qui nous sont données par le lien entre le corps et les couleurs.**

Nous nous sommes toutefois incarnés chacun à notre façon, et avons notre propre cheminement à faire. Nous sommes unique sur le plan de la matière. Nous vivons des expériences différentes et n'associons par conséquent pas la même signification aux couleurs, selon notre culture, nos croyances, notre histoire, notre éducation, nos valeurs... La symbolique des couleurs matière est culturelle, propre à chacun. **Chacun répond à ces besoins à sa façon.**

Lorsque l'on regarde une couleur, on peut donc à la fois sentir si cette couleur nous fait du bien (symbolique lumière, universelle) et ce qu'elle représente pour nous (symbolique matière, individuelle).

Le besoin de situer ainsi au niveau de l'être, tandis que les façons d'y répondre se situent au niveau de l'avoir et du faire. « *J'ai besoin d'être... Parce que j'ai envie/je désire faire/avoir...* »

Lorsque nous sommes en relation, nous devons trouver des compromis en nous adaptant à l'autre, tout en nous respectant. Ces compromis doivent concerner les façons de satisfaire l'un et l'autre nos besoins, mais non nos besoins en eux-mêmes.

Les besoins fondamentaux s'inscrivent dans une suite cohérente, tout comme les couleurs de l'arc-en-ciel. On peut représenter ces besoins comme des marches d'escalier qui se succèdent, chaque marche permettant d'accéder à la suivante. Nous traversons une infinité de cycles dans notre vie, et refaisons ce cheminement indéfiniment :

- **Ecarlate** : je m'incarne, je prends corps, j'accepte mes limites (physiques et psychiques) d'être humain ; je trouve mes racines, les fondements sur lesquels je vais construire ma vie.
- **Rouge** : je suis accueilli sur terre et trouve ma sécurité grâce aux énergies d'une bonne mère nourissante et rassurante
- **Orange** : je vis des expériences en m'amusant, je jouis de la vie
- **Jaune** : Je trie dans mes expériences ce qui est bénéfique ou non pour mon évolution, je hiérarchise mes priorités, je maîtrise ma vie
- **Citron** : Je transforme, je structure et je construis au service de moi-même et du monde
- **Vert** : Je rencontre l'autre pour expérimenter l'amour dans la relation à l'autre, je découvre le sentiment d'exister pour l'autre, d'aimer et d'être aimé pour qui je suis
- **Turquoise** : Je trouve la juste distance entre moi et l'autre, je préserve mon intégrité pour poursuivre mon évolution
- **Cyan** : j'ose exprimer qui je suis en toute authenticité par des mots, des actes, des activités créatives
- **Indigo** : j'ouvre mon champ de conscience en vivant des expériences qui font sens, grâce à tous mes organes des sens
- **Bleu** : j'intègre mes expériences dans la conscience, je prends l'entière responsabilité de mon existence
- **Violet** : je me relie à la conscience universelle qui me nourrit et que j'enrichis de mes expériences
- **Magenta** : je fais le lien entre tout ce que je vis pour trouver mon unité et ma cohérence pour vivre en harmonie avec moi-même, les autres et le monde

Comme évoqué plus haut, les trois couleurs fondamentales lumière permettent à elles seules de donner une cohérence à notre évolution ; il s'agit du mouvement de base que nous effectuons.

- **Le rouge** (périnée): le physique = la venue au monde
- **Le vert** (coeur): l'émotionnel = la rencontre avec l'autre
- **Le bleu** (tête): le mental = l'intégration dans la conscience

En réalité, **il ne s'agit pas seulement d'une suite continue car c'est comme si finalement tout se passait à la fois successivement et simultanément, sur différents plans de conscience.** Tout est lié et tout est dans tout, c'est le principe de l'hologramme. Il nous est donc impossible de considérer ce processus comme une simple ligne continue. Mais l'escalier ci-dessus permet de comprendre plus simplement ce cheminement et la cohérence qui en ressort.

Pour nous sentir en harmonie, il nous faut trouver l'équilibre entre la matière et la lumière (entre le bas – la terre, et le haut – le ciel), afin de vivre nos expériences dans la matière (ce pourquoi nous avons choisi de nous incarner) tout en restant connecté à notre source de lumière.

Notre vie sur terre consisterait à expérimenter l'énergie fondamentale d'amour dans la matière, en faisant la traversée des couleurs, et donc en répondant le mieux possible à l'ensemble de nos besoins. En vivant des expériences d'amour, nous faisons évoluer à la fois notre propre conscience, mais également la conscience universelle à laquelle nous sommes tous reliés, dont nous nous nourrissons et que nous nourrissons en permanence de nos expériences.

Je vous redonne ici ma définition de l'amour libérateur : **S'aimer, c'est accepter d'exister et donc de s'occuper de ses besoins.** Aimer l'autre, c'est lui permettre d'exister et de vivre son évolution en le laissant libre de s'occuper de ses besoins.

En étant en harmonie avec vous-même, vous pouvez être en harmonie avec les autres.

Plus vous vous m'acceptez, plus vous acceptez les autres.

Plus vous êtes autonome sans la satisfaction de vos besoins, plus vous pouvez laisser les autres libres de répondre à leurs besoins.

Cette conception da vie et de la structure de l'être humain permet de donner du sens et de la cohérence dans toutes les expériences que nous vivons, de la plus petite (une expérience simple) à la plus grande échelle (celle de toute notre vie). Chaque expérience est une traversée des couleurs, de la plus petite à la plus grande échelle (celle de toute notre vie).

Besoins universels

Harmonie

J'ai besoin de me sentir en cohérence entre ce que je suis et ce que je souhaite être. D'incarner mes valeurs et mes aspirations. De trouver en moi l'unité de l'ensemble de mes besoins et de mes expériences. De me sentir en paix, en amour et en harmonie avec moi-même, les autres et le monde. D'accepter de tourner la page pour m'ouvrir à de nouveaux cycles, et ainsi évoluer à l'infini.

Reliance

J'ai besoin de me sentir relié aux énergies paternelles, guidé par des personnes et des valeurs qui m'inspirent. De me sentir relié à une dimension qui me dépasse, et lié à l'ensemble de l'humanité et de l'univers, à la nature et à chaque particule de ce monde. De sentir que nous sommes tous reliés à la même source. De sentir que j'ai ma place dans l'univers et de trouver un sens à mon existence.

Conscience

J'ai besoin de faire le vide pour intégrer mes expériences, en faire la synthèse, et faire ainsi évoluer ma conscience. De me poser et de me reposer. De méditer, de m'ennuyer. De prendre de la hauteur par rapport à ma vie, d'en être le chef d'orchestre. De me sentir de plus en plus conscient et responsable de ce que je pense, ce que je fais, ce que je dis et de l'ensemble de ce que je vis.

Sens

J'ai besoin de vivre des expériences qui font sens et qui ouvrent mon champ de conscience. De me nourrir pleinement de chaque instant grâce à tous mes organes des sens. De développer mes connaissances et mes capacités rationnelles (j'analyse, je comprends) et intuitives (je sens, je sais). De faire confiance à ma petite voix intérieure qui m'indique si ce que je vis est juste ou non pour moi.

Expression

J'ai besoin d'affirmer qui je suis en toute authenticité, à travers mes paroles, mes gestes et mes actes. D'être spontané et libre de me montrer tel que je suis. D'oser montrer ma sensibilité et ma vulnérabilité. D'exprimer ce qui me touche et ce qui est important pour moi. De dépasser la peur d'être jugé, méprisé, rejeté, moqué... De faire tomber les masques et d'être simplement moi-même.

Immunité

J'ai besoin d'être en relation et de communiquer avec les autres tout en préservant mon intégrité. De mettre la juste distance entre moi et l'autre, d'être ni trop solitaire ni trop fusionnel. De m'ouvrir au positif et de me protéger du négatif. D'apprendre à me défendre. D'exprimer et d'affirmer mes besoins, mes envies et mes limites. De me respecter, me faire respecter et respecter les autres.

Amour

J'ai besoin de me sentir aimé, reconnu et considéré pour qui je suis, inconditionnellement. De sentir que j'existe pour les autres et que les autres existent pour moi. D'être accueilli et intégré. D'appartenir à un groupe et de vivre des relations de partage. D'être dans la gratitude et le pardon vis à vis de moi et des autres, et d'apaiser mes blessures. De mettre de l'amour dans chacune de mes expériences.

Construction

J'ai besoin de me construire et de me structurer. D'assimiler et de digérer ce qui m'encombre afin d'avancer. De transformer chacune de mes expériences en leçon de vie. D'avoir des projets et de les concrétiser. De développer mes compétences pour les utiliser au service de moi-même, des autres et du monde. De me sentir utile, capable et à ma place dans la société. D'avoir confiance en moi.

Tri

J'ai besoin de me sentir plus léger et d'y voir plus clair dans ma vie. De faire le tri entre ce qui est bon et utile pour moi, et ce qui ne l'est pas ou plus : dans mes expériences, mes relations, mes pensées, mes émotions, mes affaires, mon alimentation... De garder ce qui me nourrit et me libérer de ce qui m'encombre. De hiérarchiser mes priorités. De faire mes propres choix et de maîtriser ma vie.

Plaisir

J'ai besoin de me sentir relié aux énergies de l'enfant qui rayonne et s'éclate. De me faire plaisir, de rire, jouer, faire la fête... De me sentir libre, spontané, joyeux et dynamique. De laisser jaillir mon énergie et ma vitalité. De vivre de nouvelles expériences et de découvrir le monde en m'amusant. De laisser libre cours à ma créativité et à mon imagination. De vivre des moments de partages et de joie.

Sécurité

J'ai besoin de me sentir relié aux énergies maternelles. Que l'on prenne soin de moi, de prendre soin de moi et de prendre soin des autres. De me sentir en sécurité sur les plan matériel et affectif, et rassuré par rapport à mes peurs. De me ressourcer et de retrouver de l'énergie. De me sentir en confiance, avec moi-même et avec les autres. D'être suffisamment nourri et autonome pour avancer.

Ancrage

J'ai besoin d'accepter mon incarnation. De prendre ma place, en relation avec mes origines (mes ancêtres, ma culture...). De vivre suffisamment de stabilité dans ma vie, et de me construire sur des bases solides. De me sentir enraciné, solide sur mes appuis. D'être relié à la terre et à la nature. D'être relié à mon corps, de l'aimer et de le respecter. De respecter mes limites physiques et psychiques.