
LA COULEUR comme APPROCHE THERAPEUTIQUE

L'approche goethéenne

Qu'est-ce que La Couleur ? D'où vient-elle ? Qui est-elle ?

Comment peut-elle rééduquer la sphère médiane de l'homme et lui permettre de se relever ?

Quel impact a-t-elle sur le Devenir de l'Humain ?

L'homme d'aujourd'hui a encore bien souvent une pensée réductrice du monde qui l'entoure et plus particulièrement du monde subtil à l'égard duquel il est encore bien suspicieux, voir farouchement opposé. Enveloppé dans de multiples concepts établis en vérités définitives, l'homme moderne ne se remet pas facilement en cause, souriant même avec une complaisance amusée des croyances de nos ancêtres, sans prendre conscience qu'il agit de même.

La vie n'étant que mouvements perpétuels, les vérités d'aujourd'hui ne sont pas celles d'hier, ni même celles de demain.

Mon travail sur les couleurs, depuis 25 ans maintenant, m'a ouvert des perspectives insoupçonnées quant à la puissance de transformation que ces résonances lumineuses entraînent dans notre psychisme et par voie de conséquence, dans notre corps énergétique.

Les fondements de ce travail s'appuient sur une vision holistique de l'homme révélée par le penseur, philosophe et scientifique Rudolf Steiner¹ (1861 - 1925), ses propres travaux dans ce domaine ainsi que les recherches de Johan Wolfgang von Goethe(1749-1832) sur La Couleur², travaux pertinents et novateurs restés incompris à la conscience de l'époque et supplantés par l'expérience newtonienne.

J'ajouterais des personnalités comme le Dr Margareth Hauschka(1896-1980), Mme Collot d'Herbois (1907-1999) et d'autres encore qui ont contribuées à mettre en œuvre par leurs réflexions et leurs travaux, l'adéquation entre la vie psychique de l'être humain et le monde des résonances lumineuses colorées.

Qu'est –ce que La Couleur ?

Je parle de La Couleur comme entité globale désignant les différentes teintes de l'arc- en- ciel et leurs multiples nuances, constituant « un corps » subtil, nommé « corps astral ou corps d'étoiles ».

¹ Voir bio-contact du mois de novembre 2012

² Voir le traité des couleurs *de Goethe*

Sur le plan physique, lorsque nous parlons des couleurs, nous ne pouvons les soustraire à la cause de leur existence, je veux parler de L'Ombre et de La Lumière. Il n'y a aucune couleur remarquable dans l'obscurité, seule, ni dans la lumière, seule. La Couleur forme donc un triptyque fondamental :

TENEbres – COULEURS- LUMIERE.

Les Ténèbres existaient avant La Lumière³. Les Ténèbres ne sont pas ici dénommées comme l'expression des forces dites négatives de l'Ame humaine mais bien comme la substance primordiale qui donna naissance à l'ordonnance terrestre. Comme l'exprime si justement Mme L.Collot d'Herbois : « Les Ténèbres constituent le tout premier principe de la création et le plus puissant. Elles sont La Mère de la création. Les Ténèbres enveloppent tout, imprègnent tout, portent tout. Elles sont porteuses de la chaleur [la température sous terre est constante et jamais froide], de l'amour et de la pesanteur. Les Ténèbres permettent une régénération cellulaire dans les forces de « sympathie » de bonté et de soin, expérience que nous faisons lors de l'abandon au sommeil. L'obscurité emplit, soutient et encourage à croître. La Lumière, elle, est l'expression de « l'antipathie » cosmique ».

Eloignons nous du sens commun des mots « sympathie et antipathie » pour appréhender ces concepts comme deux mouvements primordiaux de la création. Le premier qui infiniment attire vers l'intérieur et le second qui éternellement repousse vers l'extérieur ; ces deux mouvements forment sur la plan physique, le principe même de la respiration.

« La Lumière est froide et définie, elle rayonne d'un centre vers la périphérie et est porteuse d'une impulsion formatrice. Dès que la lumière rayonne dans les ténèbres, il se produit un mouvement impressionnant qui crée l'Espace ».

Cette interaction perpétuelle entre la lumière qui repousse et les ténèbres qui absorbent engendre un espace en mouvement qui est le fondement et l'origine des couleurs.

Cette tripartition cosmique - Lumière, Couleurs, Ténèbres (matière) - forme une image microcosmique de l'être humain - Esprit⁴, Ame⁵, Corps⁶- nous y verrons aussi – Tête, Cœur, Membres ou encore - Penser, Sentir, Agir.

Lumière	Couleur	Ténèbres
Esprit	Ame	Corps
Tête	Cœur	Membres
penser	sentir	Agir

Fig. 1. Tableau de la tripartition

Ainsi, la matière se révèle être la concrétisation physique de la substance primordiale des Ténèbres⁷ et la Lumière en tant qu'entité spirituelle accepte dans un « acte sacré », l'enveloppement et le chemin d'abandon à celle-ci. L'histoire cosmique de ce « sacrifice » n'est pas sans relation évidente avec l'histoire humaine. Ainsi la Lumière s'incarnant dans les ténèbres donne les couleurs, ainsi l'Esprit humain reprenant corps ouvre l'infinie richesse de son Ame. Les couleurs telles qu'elles apparaissent

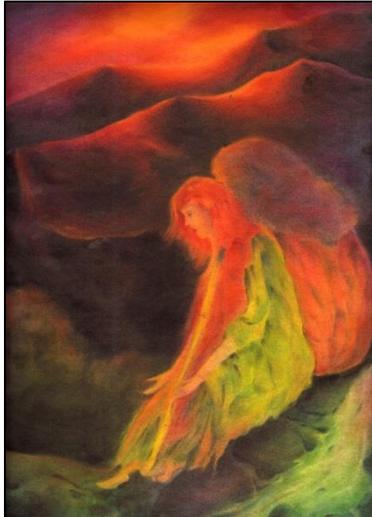
³ Voir « La Genèse » (chap1-2), *La Bible Segond*

⁴ «.. Nous entendons ce qui se révèle à l'homme quand il contemple les choses comme un être divin » R. Steiner

⁵ «.. Ce par quoi l'homme rattache les choses à sa propre existence. Son monde intérieur »R. Steiner-théosophie

⁶ « ..Ce par quoi les choses les choses du monde environnant se révèlent à l'homme »R. Steiner-théosophie

⁷ Voir La Genèse



au début de notre ère portent en elles l'histoire de l'humanité. Depuis l'obscurcissement de la conscience de l'homme, chaque grande époque correspond à l'intégration d'une couleur dans l'inconscient collectif. L'homme récupère alors au cours de l'histoire la connaissance des liens subtils qui l'unisse à la Source. Des infrarouges aux ultraviolets, l'humain sort d'époque en époque du sommeil inconscient pour vivre un état de plus en plus unifié.

La Couleur est donc par excellence le langage de l'Âme. L'Âme humaine vit et s'exprime au travers de l'image⁸.

L'image nous parle d'une histoire...la nôtre, et tend vers la légende - « notre légende personnelle ».

Nous pénétrons avec la vibration colorée au sein d'une instance infiniment subtile - un corps de lumière spirituelle vivant à l'intérieur de l'homme: **le corps astral**. Il contient les émotions, les passions, les désirs et toutes les polarités dans lesquelles l'homme se débat. *« Le corps astral rend conscient l'impression que produit un phénomène auquel nous avons participé. Il rend conscient d'une sensation dans le temps mais cette impression s'effacerait si le JE supérieur de l'homme ne recueillait pas cette connaissance pour le chemin spirituel⁹ ».* **Ce qui donne de la durée à la connaissance, la mémoire inconsciente : c'est l'Âme¹⁰.**

L'Âme donne donc la possibilité à l'être humain de vivre certaines données émotionnelles de générations en générations par l'inconscient collectif, biographique et karmique. Elle fait la médiation entre l'Esprit immuable et le corps physique périssable, outil de son évolution. L'âme vit dans les polarités, balancée entre les contraires en s'ouvrant ou non aux multiples vibrations colorées qui lui sont offertes et créent à l'infini son histoire. Nées des perceptions, sensations, pulsions, émotions et désirs des expériences, bonnes ou mauvaises, ces « stimuli » sont gardés par la mémoire cellulaire inscrits jusque dans l'atome. Cette vie bouillonnante s'inscrit comme un véritable tissu subtil qui conditionnera les tissus plus matériels du corps physico-éthérique. Des géométries plus ou moins chaotiques de nos formes pensées, formes émotionnelles et actes compulsifs dus aux multiples peurs vécues, se marquent en lui et fragilisent notre équilibre général. Ces formes qui agissent en nous de façon conditionnées sont celles refoulées de notre mémoire immédiate.

Les formes ainsi créées n'ont rien de comparable avec les images vivantes de notre « légende personnelle », elles matérialisent plutôt nos crispations et cristallisations intérieures latentes.

Nos croyances, nos illusions, nos idéaux, nos souffrances non révélées nous mènent inconsciemment et altèrent notre potentiel créatif et vivant. Tous ces déséquilibres des Lois de la vie nous attachent plus qu'il ne faudrait à notre mental égotique, seul repère pour nous guider et enflamment ou sclérosent notre âme jusqu'à la maladie.

Ce sont ces multiples formes nées par défense, ces « brèches » ouvertes en notre âme par la souffrance, la peur et l'impuissance que nous allons révéler, transformer et réhabiliter à travers ce travail.

⁸ A noter l'impact des contes, légendes et mythes sur la construction de notre identité intérieure.

⁹ Voir dictionnaire de Christologie, M. Nouvel

¹⁰ Voir dictionnaire de Christologie sur la tripartition de l'âme : âme sentante, âme pensante et âme de conscience.

Modeler différemment les images intérieures de l'Être, **c'est faire bouger autrement nos croyances** et notre façon de penser. C'est métamorphoser notre pensée mentale en ouvrant celle-ci à la lumière de l'Être. C'est créer une autre réalité intérieure qui peut alors devenir et s'offrir dans une autre réalité extérieure. **La réalité vient de l'intérieur et se reflète en l'extérieur.** Nous sommes les maîtres de nos créations et nos pensées déterminent infiniment nos conditions de vie sur le plan terrestre.

L'homme se définit dans l'interaction de deux courants complémentaires, ascendant et descendant en spirale que la tradition ancienne nous livre dans l'image du caducée, image du dieu Hermès, messager entre haut et bas, qui n'est autre qu'une l'image spirituelle de l'Homme¹¹ - hiérarchie œuvrant entre le monde Créateur et le monde Créé. Le Moi supérieur à travers l'âme humaine impulse sa vérité d'en haut et ouvre à la lumière, par l'intermédiaire de la Loi des couleurs, l'individualité entachée de son hérédité. Le serpent sacré enroulé autour de notre sacrum exige de l'homme d'en bas sa remontée vers le ciel par l'énergie vitale de la kundalini.

Comme nous l'avons déjà évoqué précédemment, le tissu lumineux de l'âme s'inscrit en matérialisant son histoire jusqu'au corps physique.

Ainsi, le corps est l'appareil réflecteur de l'âme

Les couleurs guérissent :

Elles sont une Loi de l'ombre et de la lumière... une Loi du vivant.

Cette Loi, matérialisée par l'arc-en-ciel, à l'époque de l'Atlantide¹² n'est nullement une loi humaine.

Elle n'appartient à aucune doctrine ni courant. Elle nous fut donnée au début de notre ère par

« Yahvé » qui par Elle, nous montre **un chemin d'unification**, un pacte d'alliance qui unit l'homme à Dieu « Elohim » comme un retour vers une patrie.

Un lien direct et vivant, une arche entre l'homme terrestre et l'homme céleste se sont faits jour dans le cosmos et en chacun de nous « pour les cycles en pérennité »¹³.



Il est beaucoup question à notre époque d'ouverture du cœur, il semble en effet fondamental aujourd'hui plus que jamais de transposer notre regard plus en profondeur. Dans le cœur de l'homme se vit le chemin du retour. « Les couleurs sont les pensées du cœur¹⁴ » et le travail de ces « entités spirituelles » ouvre en nous dans l'âme les liens nécessaires aux mouvements de la vie et au chemin vers l'unité.

¹¹ Voir Dialogue avec l'ange. G. Mallaz

¹² Voir La progression des couleurs. A. Steffen

¹³ Voir La Génèse Bible Chouraqui

¹⁴ Mme L. Collot D'herbois

Personne ne niera l'évidence par laquelle toute particule vivante hors de la Loi tombe malade.

Toute vie, hors de la Loi, est une vie en déséquilibre. Ce déséquilibre s'inscrit d'abord et avant tout dans l'âme par l'intermédiaire du corps astral qui, sous l'influence des forces modelantes du corps éthérique, impulse une désorganisation cellulaire que nous nommons maladie sur le plan physique.

Un niveau de conscience a jadis été obscurci de nos jugements et croyances, nous laissant seuls face à nos souffrances. Travailler dans la restauration de la Loi en soi et l'intégrer en saisissant notre instance supérieure jusque dans le geste permet à l'homme de redresser, réharmoniser et faire naître ce que la biographie par le courant héréditaire n'a pu offrir. Les couleurs transforment les images engrammées par nos mémoires karmiques, nos manques biographiques. Elles vont réaligner, à travers la Loi, les déséquilibres émotionnels et affectifs conscients et inconscients et permettre une restauration jusque parfois dans les tissus corporels. Elles ouvrent par la respiration le chemin grandiose de la conscience sans lequel aucune vraie transformation de Soi n'existe.

La Loi divine s'offre dans la matière et il nous suffit d'ouvrir notre regard pour observer autour de nous ses messages toujours présents. **Tout est dans tout et le macrocosme de la vie s'unit au microcosme de l'humain.** Jusqu'au XVI^{ème} siècle, l'homme nourrissait pour la nature, un lien viscéral qui le reliait au divin. L'individualité, toujours plus forte dans son expérience, a développé en lui « une Pensée » de plus en plus abstraite, créant matière aux concepts. Aujourd'hui, la pensée conceptuelle règne en maître, et l'homme moderne ne fait plus aucune confiance au monde qui l'entoure, préférant de loin s'appuyer sur ses « cogitations intérieures ». Une brèche s'est ouverte qui déséquilibre l'Existence.

Des hommes comme Goethe ont contribué à nous rappeler que l'observation du vivant nous offre le monde dans son ordonnance la plus parfaite, du plus petit atome jusqu'à l'infini, plaçant l'humain au sein de La Création où il peut s'il le veut, voir, comprendre, respecter et faire sienne La Loi de la vie.

Tel nous le montre Edgar Poe dans sa nouvelle « la lettre volée », le plus précieux, les plus grands secrets sont continuellement exposés autour de nous.

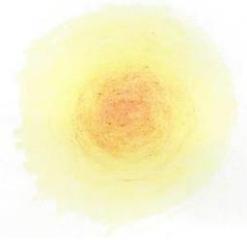
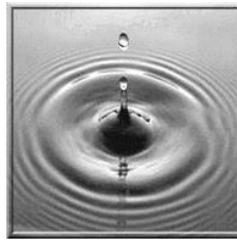
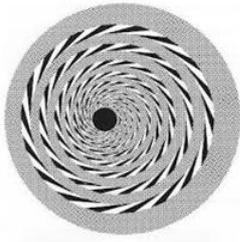
Le génie de Goethe a redécouvert ce qui était connu dans les anciens mystères, à savoir que le cosmos des couleurs est le médiateur entre le monde de la lumière céleste et les ténèbres terrestres de la matière. Ainsi, par son approche phénoménologique, Goethe nous transmet sa Théorie des couleurs :

Le cosmos, enveloppe bienveillante autour de la terre, nous apparaît de couleur BLEU lorsque la lumière éclaire le noir de la nuit. Le BLEU apparaît lorsque nous sommes dans la lumière et qu'elle éclaire les ténèbres. **L'obscurité vue à travers la lumière est bleue.**

Il se positionne en enveloppement autour de la source de lumière et se fait donc plus dense à la périphérie qu'au centre, expérience que l'on fait en regardant le ciel d'été ou une bougie dans le noir.



A l'inverse, le JAUNE rayonne d'un centre et porte la lumière et la chaleur. Le JAUNE pousse les ténèbres vers l'extérieur pour prendre place. Il nous est facilement compréhensible par l'image du soleil (à l'œil la vision est inversé comme un négatif quant à l'équilibre entre le foncé et le clair).



Le ROUGE, lui, n'apparaît qu'au petit matin, dans les heures prometteuses de l'aurore et le soir dans la chaleur du crépuscule. Il faut bien s'imaginer que notre source de lumière qu'est le soleil ne change pas de couleurs au fur et à mesure du temps de la journée. Il n'y a aucun spot de couleurs différentes qui se reflèteraient dans les nuées pour le plus grand plaisir des hommes...non ! C'est notre positionnement différent toute au long de la journée entre la qualité des « Ténèbres » et celle de « la Lumière » qui nous permet par l'intermédiaire de notre œil d'assister à ce spectacle grandiose.

Ainsi le ROUGE apparaît lorsque nous sommes, nous sur la terre, encore ou presque dans la nuit et que les ténèbres sont éclairées par la lumière. **La lumière vue à travers l'obscurité est rouge.**



De ces trois vibrations vivantes, les couleurs secondaires apparaissent porteuses de sens dans l'équilibre entre la lumière et l'ombre, le froid et le chaud, l'inspire et l'expire - Père et Mère cosmiques et Sources de toutes vies. « Toute maladie est soit un décalage de l'équilibre des forces dans le sens d'un inspire prédominant (le corps astral immerge très profondément, lie et durcit) soit de l'expire prédominant (cette impulsion du corps astral qui stimule le corps éthérique par l'intérieur délie trop fort et enflamme)¹⁵ »

La Méthode sur papier mouillé

Au début du vingtième siècle, le Dr Margareth Hauschka propose un chemin d'investigation des vibrations subtiles de l'âme en proposant de peindre sur un papier mouillé. Ce processus est incontestablement riche de la symphonie qui se joue dans l'inconscient du patient. La vie d'une

¹⁵ Dr M.Hauschka

couleur entre son ombre et sa lumière créera toutes les infinies nuances du foncé jusqu'au clair et à l'image d'une onde sonore recueillera l'état vibratoire de l'âme.

Le fait de travailler sur un papier mouillé nous fait pénétrer bien plus profondément dans les forces de vie ainsi que dans la mémoire cellulaire émotionnelle. Nous avons tous en conscience l'héritage de l'homéopathie sur ce sujet – l'eau comme support à la guérison - et chacun de nous a reçu les fameuses granules en dilutions plus ou moins fortes selon qu'elles s'adressent à la partie la plus incarnée de notre Etre jusqu'aux doses les plus hautes touchant les sphères les plus subtiles de l'âme. Plus près de nous, Mr Amaru Emoto nous parle de la mémoire de l'eau, en mettant en évidence « les maladies de celle-ci ». Il nous fait prendre conscience plus encore du caractère vivant et sacré de cet élément qui porte en lui la puissance inestimable du souvenir. Tout impact conscient et inconscient y est inscrit. Ainsi, la force intentionnelle du mot, comme celle du geste peut détruire la Vie ou la donner.

Notre geste sera l'outil de notre conscience.

Enrichi par ces travaux, le processus de peinture sur papier mouillé renseigne sur l'histoire de chacun, met en évidence les brèches, « les bleus », les peurs et les impossibilités inconscientes que rencontre le patient tenu pieds et poings liés par « une programmation » dont le corps psycho-physique subit l'application.

Englué dans ses schémas compulsifs et inconscients, l'humain ne rayonne et ne donne à l'extérieur que ce qu'il a intégré cellulièrement de son travail intérieur.

Personne ne peut donner ce qu'il n'a pas en lui-même.

De même, nous ne révélons sur le papier que les vibrations colorées vivantes de notre astralité, c'est à dire « du monde des étoiles » qui est le nôtre. Les liens inexistantes et endormis au fond de l'âme ne produiront qu'une faible vibration physique, voire aucune.

Nous peignons à l'image de ce que nous sommes intérieurement

La peinture, telle que nous l'abordons dans ces processus, n'est pas seulement la possibilité à la souffrance psychique de l'homme de prendre formes, posée comme un exutoire de ses peines, mais elle a ici vocation de connaître et de soutenir à travers la Loi des couleurs, les forces de l'âme humaine. «La couleur est la substance qui descend au-dessus des corps, c'est aussi le médium qui remonte l'homme au spirituel¹⁶ ».

Ce travail offre à l'être humain, par ce double alignement de va- et- vient entre le haut et le bas ainsi que l'incessant mouvement des polarités (chaud/froid, ombre/lumière, intérieur/extérieur...), un impact impressionnant sur la respiration intérieure et inconsciente. Ce courant thérapeutique se joint aux anciens mystères du sud - Mystères Egyptiens – chemin de connaissance de Soi et d'incarnation du Je dans la matière. Avant de retourner « au grand Tout », l'homme doit faire l'expérience de son individualité pour réaliser sur la terre, les impulsions de son Moi supérieur, de son « Ame-Esprit ».

Sans la démarche difficile de ce travail, les chemins de l'excarnation - chemins d'extase et de dilution du Je(alcool, substances chimiques...) - certes plus gratifiants et tentants pour l'Ego non incarné, représentent des dangers non négligeables de fuites et d'illusions pour le psychisme humain.

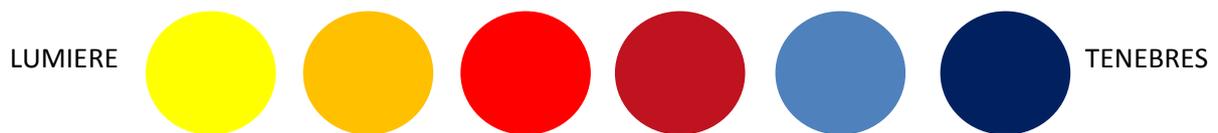
¹⁶ Mme collot-dherbois

Nous nous servons de couleurs aquarelles, pigments vivants du monde minéral, végétal et animal qui permettent des nuances et des transparences, reflets de la psyché et qui représentent les éléments fondateurs de la constitution humaine.

Notre palette comptera six éléments, répartis en trois paires de couleurs dites primaires.

- Deux jaunes, un froid et un chaud – citron et or qui seront porteurs de l'entité « Lumière ».
- Deux rouges, un froid et un chaud – vermillon et carmin, porteurs de l'entité « Chaleur ».
- Deux bleus, un froid et un chaud – prusse et cobalt, porteurs de l'entité « Matière ».

Tous les autres tons sont créés sur la feuille et par le patient lui-même. Ils porteront la densité et la texture de l'âme comme une écriture unique et personnel - image de l'ADN.



Comme toute thérapie, le rythme sera primordial pour transformer et faire bouger les schémas conditionnés et compulsifs de notre Ego. Il permet à chacun de parvenir sur d'autres rives en métamorphosant notre façon de penser et d'œuvrer dans notre vie. Il est important de ne pas sous-estimer la force de l'inconscient.

Le cadre proposé est d'une séance de deux heures par semaine pour soutenir une **réelle** évolution.

Ainsi, nous commençons ce voyage de connaissance vers nous même, par une série de huit peintures, correspondantes à la lecture de l'âme, appelée « série diagnostique ».

Un bleu, un jaune, un rouge puis un bleu –jaune, un jaune –rouge, un bleu – rouge et enfin une peinture libre et un arc- en- ciel dirigé. Chacune des peintures est donnée avec une consigne permettant au patient de s'orienter. Ainsi, le thérapeute évoquera pour le bleu, la lumière au centre et l'ombre à la périphérie et lui parlera du chemin entre ces deux polarités – chemin qu'il aura à expérimenter pendant la séance.

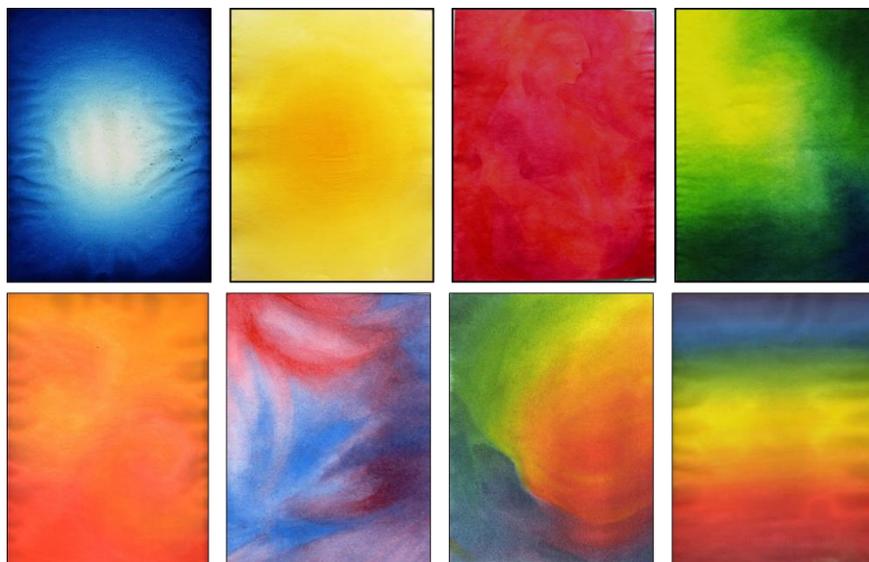


Fig.3. Première série diagnostique « lecture de l'âme »

Cette série est faite sur huit semaines - une peinture par semaine, pendant deux heures - pour permettre un réel diagnostique (mêmes conditions pour chacune) quant aux vibrations existantes. Le thérapeute n'intervient pas dans ce premier processus mais reste très concentré sur les gestes choisis par le patient, son attitude face à son travail, sa respiration, son éventuel changement de carnation et tout autre comportement qui révèle l'histoire intérieure.

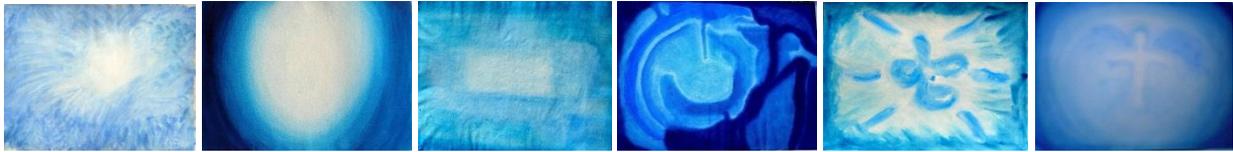
Un entretien individuel, pour la lecture de l'âme, est proposé au patient, après cette étape. Cet entretien important scelle la confiance de la personne pour cet outil et permet un engagement libre et consenti du patient – conditions sans lesquelles aucun travail thérapeutique ne peut se construire.

Quelques notes succinctes sur **Le bleu** :

- ✚ Dans l'être du bleu nous aurons **l'éclat de l'âme** et les rapports de celle-ci **avec la matière**.
- ✚ Le bleu nous parle **d'incarnation véritable**, de racines plongées dans **l'obscurité pour que se révèle la Lumière** de l'Etre.
- ✚ Dans le bleu, il y a les forces **d'enveloppement et de sécurité** données ou non par la mère biologique. Notre première terre est celle du ventre de notre mère. Notre travail sera de parvenir à guérir les attentes liées à celle-ci pour devenir le maître de notre propre planète.
- ✚ Ainsi, nous serons conduits sur le chemin de **La Terre Mère pour en devenir l'enfant terrestre**
- ✚ Le bleu a en résonance **l'élément « Terre »**.
- ✚ Le bleu parlera de l'approche **au corps physique**, au minéral, à ce qui est défini et identifié - comme **l'identité** du Je. Sans la réalité de l'expérience de la pesanteur, l'âme ne peut vivre la force de son feu intérieur et toute volonté dans notre vie en est annihilée. « Comment la volonté s'anime-t-elle ? du fait que l'âme ressent la pesanteur qui lui est transmise par le corps. Cette union avec l'âme, c'est ce qui engendre dans l'homme terrestre le phénomène de la volonté. Et en l'homme la volonté cesse quand il se trouve dans la lumière »¹⁷
- ✚ Le bleu c'est l'image de la sphère de **la tête avec le pôle neurosensoriel** et son lien avec la consistance de **la pensée**. Ainsi, l'homme dans ses difficultés d'incarnation ne peut prétendre à une pensée claire et objective – **le manque d'enveloppe (de mère) influence certainement notre façon de penser et notre relation à la « Pensée comme à la Volonté »**. En d'autres termes, une pensée rigide, sclérosante et stéréotypée, signe bien souvent une approche problématique à l'incarnation. Nous sommes en vie dans une enveloppe charnelle et nous considérons trop vite que l'incarnation est une évidence. Prendre corps n'est en aucun cas une étape suffisante pour l'habiter. Il nous faudra nous acheminer sur l'étroit sentier de la connaissance de soi pour admettre que rendre vivant ce temple, sera l'acceptation du « face à face » avec nous-mêmes et avec le sacré de la vie.
- ✚ Le bleu nous relie aussi à notre « inspire » comme **force de concentration saturnienne**, nous permettant la forme.
Notre inspire va donner l'image, au niveau psychique, de notre **façon de recevoir**, de prendre à l'intérieur de nous en **créant un espace**- cet espace sera le lieu de « la rencontre avec soi, avec les autres, avec la vie et le partage de celle-ci » (MATER-NELLE = MATER-IELLE).

¹⁷ Nature des couleurs R. Steiner

En tant qu'individus, nous avons tous en nous les mêmes brèches, les mêmes manques et souffrances que nous nous reflétons face à face dans nos jeux de « doubles », mais nous avons aussi, par miracle, une écriture qui nous est propre et qui signe l'unicité de notre passage et de notre individualité sur cette planète. Ainsi, à l'image de l'ADN, chaque être humain ici-bas exprime sa vie intérieure de manière UNIQUE.



Le déroulement du travail à venir est proposé au patient lors de cet entretien - chacun sait ce sur quoi il travaille et pourquoi. Les conseils avisés du thérapeute l'accompagneront maintenant, à chaque séance, pour permettre la transformation. Plus aucune étape ne sera faite en deux heures mais suivra le rythme de la personne.

Avant toute autre série, des exercices de liens – lorsqu'ils n'ont pas pu être créés donc non vécus par le patient – peuvent être proposés qui vont lui permettre de se réapproprier les vibrations colorées inexistantes ou trop ténues.

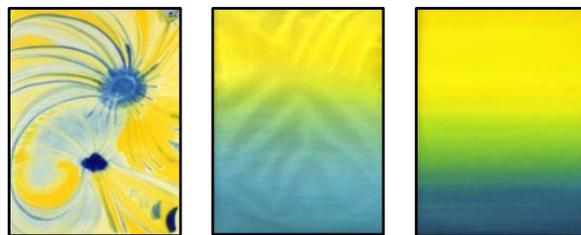


Fig. 4. Exemple du vert

Toutes les peintures faisant suite à la série diagnostique commencent leur origine dans la dilution la plus haute. Travailler le plus haut possible dans l'invisible, au niveau de l'Ether permet d'incarner différemment sur la feuille, les vibrations recherchées. La feuille rectangulaire représente l'image de la corporéité de l'individu dans et sur laquelle vit son histoire intime. De l'éther aux quatre éléments, **le patient expérimente une descente d'incarnation nouvelle- une déprogrammation de l'information cellulaire initiale.**

Nous travaillons assis, notre feuille à plat sur la table, dans une attitude de « **plein acteur** ». Les gestes ainsi perpétrés seront emprunts des conditionnements de notre Ego (la main met au monde ce qui se vit à l'intérieur de soi), la vision de notre peinture sera entachée de nos croyances et de nos limitations.

Le plus souvent possible, le patient devra accepter de ne plus « faire » pour accéder au regard du « **spectateur** » en lui, de celui qui peut « **Voir** » avec discernement et objectivité. Ce regard est celui que les traditions orientales ont visualisé comme un point de focal au milieu du front, appelé « troisième œil, celui qui ouvre « **le SENTIR DU CŒUR** ».

Mme Collot d'herbois parlait des couleurs comme étant « les pensées du cœur » car seule l'ouverture en nous de cette instance propulse l'homme dans sa dimension véritable – loin de son mental.

Cette respiration entre l'acteur et le spectateur est terriblement difficile pour les hommes de notre époque. Personne ne nous apprend aujourd'hui, au travers de l'éducation, à contempler, à méditer pour sentir réellement la vie, bien au contraire ! Cette respiration entre l'acteur et le spectateur en nous, est d'une importance considérable quant au travail de **dés-identification à l'émotionnel**. L'espace de « vide » ainsi créé permet une action sur les projections de chacun : percevoir les différences entre ce que nous croyons être, donner et faire et ce que nous accomplissons REELLEMENT ; c'est voir, rendre conscient, sentir nos propres déséquilibres afin de pouvoir, par un geste libre et nouveau, transformer l'ancien. C'est aussi pas à pas, **l'accession à une autonomie de fait et à notre responsabilité de vie**.

Ce sera, pour le thérapeute, un travail de rappel répétitif et rythmique qu'il dispensera quotidiennement avec patience et bienveillance. « Le rythme remplace la force¹⁸ » et c'est avec cette foi que le patient, doucement mais sûrement, donnera naissance à ce lien d'amour et d'engagement qui révolutionnera sa vie du « SENTIR ». « C'est à partir d'une sphère du milieu forte et rendue consciente que l'homme moderne peut envisager de franchir le seuil du monde extérieur. C'est également grâce à cette force dans la sphère du milieu que l'homme peut franchir la frontière qui le sépare de son monde intérieur et rencontrer ces forces qui à l'heure actuelle, passent le miroir de la mémoire et ébranlent de plus en plus la conscience de jour »¹⁹

Les liens seront expérimentés, le lâcher-prise travaillé dans les dégradés, la texture de la matière transformée petit à petit sous un coup de pinceau de plus en plus conscient qui permettra alors d'entrer plus à même dans le travail de décristallisation des images mentales.

Car il faudra desserrer les formes égotiques pour réapprendre à respirer, réapprendre La Loi, pour enfin mettre au monde les formes vivantes de notre légende personnelle.

Comme toutes thérapies, ce processus de soin suit un **véritable protocole** qui permet à l'âme de revivifier la force de vie altérée, de retisser le maillage subtil de l'éther en nous pour intégrer réellement la Loi qui seule permet l'harmonie.

La force de cet outil tient à sa façon novatrice et organique d'être constitué de **processus**. Chaque étape touchant à la vie biographique du patient sera reprise, consolidée et métamorphosée le plus possible avant d'aborder la suivante. Le thérapeute, en ouvrant sur des gestes nouveaux, suit le rythme de la personne sans mettre celle-ci en déséquilibre. Il est ici un guide, un aide plutôt qui accompagne la naissance d'une création, « une sage-femme » au service de la vie de l'Âme.

Ainsi, nous travaillons deux grands axes principaux, dans le tissage et la consolidation de la Loi du vivant - tous deux conditionnés par le courant individuel du Je et le courant héréditaire.

- L'axe constitutif des quatre éléments qui font notre incarnation (terre, eau, air et feu)
- L'axe biographique et les rythmes de sept ans qui conditionnent l'homme dans le temps linéaire de son existence actuelle.

Ces axes se croisent et s'interpénètrent dans chacune des étapes que l'on propose au patient pour réaligner entièrement la vie psychique de l'Être.

Exemple simplifié de l'élément Terre :

¹⁸ Mme M.Hauschka

¹⁹ L'homme sur le seuil, Dr B.C.J Lievegoed

En travaillant l'élément « terre », élément qui revisite la perception de la matière et de l'incarnation en tant que matrice, en tant que « contenant », nous proposerons toutes les images différentes de cet élément en fonction des couleurs et de leur rapport avec les étapes biographiques. Le thérapeute mettra en corrélation la peinture du « bleu » faite par le patient.

Nos quatre éléments renseignent sur le vivant car ils sont la Vie. Comme toutes vies ici-bas, la dualité est de mise –ainsi, la terre en tant que « Grande Mère » a pour essence spirituelle, le bleu – spirituellement parlant, nous pourrions dire que l'Etre de la terre se vit dans la résonance bleue. Cependant, elle nous dévoile en tant que géographie terrestre, toutes les richesses des teintes que nous connaissons. Le bleu des montagnes au petit jour (fig.5), le vert de la forêt(fig.6) ou de la campagne, le jaune du désert(fig.7),les montagnes rougeoyantes au coucher du soleil (fig.8)...toutes ces phases ont un lien subtil avec la vie intérieure inconsciente du patient, elles ont toutes une focale différente(une différence de perspective) pour aider la psyché à sentir et à discerner les points de vue d'une même situation.



Fig.5.



fig.6.



fig.7.



fig.8 .

Chacun des éléments sera traité ainsi et consolidé par des processus offrant une approche encore plus spécifique quant aux phases biographiques, le travail du végétal par exemple, viendra étayer celui de la terre.

Personnellement, je ne donne pas le travail de réhabilitation de la terre simplement comme décrit ci-dessus mais à travers un processus plus long, y ajoutant des étapes qu'il serait trop long de développer ici. Au terme de cette réalité, je n'ai jamais vu, depuis que je guide mes patients sur cette route d'évolution, quelqu'un pour lequel ce travail n'a pas été **une révélation**.

Ci-dessous, quelques exemples:

Les premières peintures, à gauche sont données à faire librement, sans consigne, en demandant au patient de rentrer simplement dans l'ambiance colorée de son élément « terre » et d'y faire naître l'image.

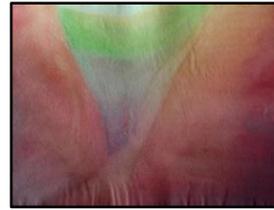
Les secondes, à droite sont celles que l'on demande de refaire au même patient, tout aussi librement, après le long parcours de transformation des différentes terres qui vivent en lui.



Terre libre du début
« vue du cosmos »



Terre libre de fin
avec une ligne d'horizon



Terre libre début



Terre libre de fin



Terre libre du début
« sans formes spécifique »



Terre libre de fin



Terre libre début



Terre libre de fin

Nous voyons très bien sur ces exemples le changement étonnant des images de début avec celles de la fin - changement que seul des gestes nouveaux et une perception nouvelle de la vie peuvent provoqués. Comme je l'ai précédemment écrit, nous ne pouvons donner que ce que nous avons intégré dans la conscience. Ainsi, pour chacun, une véritable reconnaissance des différents éléments de la vie terrestre s'est produit (qui fait parallèle avec une reconnaissance de ses propres éléments constitutifs). Sur la dernière peinture, la terre et l'air existent et cohabitent créant la ligne d'horizon, cette polarité nécessaire, signe d'une véritable évolution dans l'intégration de l'incarnation - Sortir de l'informe et accepter à travers la dualité le monde terrestre dans ces lois.



Terre bleue du début



Terre bleue de la fin

Pour cette patiente dont on peut voir le premier travail sur l'élément Terre et le dernier de la série, avant la Terre libre de fin, nous y voyons toute la richesse acquise. La perception finale de sa terre lui offre « un plancher » et une sécurité évidente, une profondeur et un discernement qu'elle ne percevait pas au tout début qui lui permet de révéler sa lumière intérieure. Ce travail sur l'élément « terre » se fait progressivement sur une année, une année et demie environ selon les personnes.

Ces transformations se vérifient sur tous les processus de la biographie.

Ce travail de peinture, chemin de connaissances et de transformations du tissu de l'âme, métamorphose et retourne l'Être sur lui-même **telles une véritable naissance**. L'expansion de conscience qui soutient ce retournement bouleverse la vision de la vie jusque dans le changement de paradigme. Soutenu par la réhabilitation des forces du métabolisme, ce travail génère des actes nouveaux, au service de notre « tâche » en ce monde. « Connais-toi toi-même et tu connaîtras le monde et ses mystères » sera à jamais le leitmotiv des hommes au travers des époques. Il est à mon sens le véritable changement des sociétés. Changer l'homme pour faire évoluer le monde, tel est le propos du « chemin le moins fréquenté »²⁰, celui qui mène à soi-même.

Nous ne pouvons pas « vouloir être », nous sommes ou non. L'intégration véritable de la conscience et de la lumière en chacun de nous apparaît par le changement que produit nos actes dans nos vies. Tout au long de ce - **chemin thérapeutique et alchimique** - nous devenons des acteurs responsables en sortant progressivement de nos « maladies » et de la tentation qui nous guette tous de rester « des victimes ».

En acceptant pleinement nos ombres, guides d'un développement spirituel authentique, nous nous offrons la possibilité de nous aimer vraiment et d'entrer dans la plénitude de la GRATITUDE.

Il me faut m'accueillir et m'aimer
Moi-même humblement, mais tout
Entier, sans restriction, ombres
Et lumières, douceurs et colères, rires
Et larmes, humiliations et fiertés,
Revendiquer tout mon passé,
Mon passé inavoué, inavouable...

Jacques Leclercq.

Isabelle Cabassol : www.therapieparlacouleur.com



Peintre thérapeute depuis 24 ans en suivis **individuels**, Mme Cabassol a œuvré dans différents domaines qui lui donnent une expérience riche et précieuse quant à son parcours professionnel.

- **Maison du 3^{ème} et 4^{ème} âge** dans l'accompagnement des personnes en fin de vie.
- **Longue expérience avec les enfants** : soutien scolaire et comportemental, à partir de 6 ans jusqu'à l'adolescence, en groupe et en individuel.
- **Hôpital de la prison de Fresnes** : accompagnement psychologique, section hommes et femmes, en groupes et en individuel au lit du patient.
- **En entreprise** : renforcement de la cohésion d'équipe par un travail sur les fonctionnements, les représentations et les potentiels de chacun.
- **Création de l'Ecole Lumia** : formation d'adultes à la peinture thérapeutique.

²⁰ Le chemin le moins fréquenté *Scott Peck*