



Mes couleurs du quotidien

Un mini-guide d'observation pour rencontrer les couleurs qui t'entourent

Les couleurs sont déjà là.

*Dans ta garde-robe, dans ton intérieur, dans tes objets,
dans tes élans spontanés.*

Avant de les comprendre, il y a une étape essentielle :

les observer.

*À travers ce mini-guide, tu vas regarder ce qui t'entoure...
Remarquer ce qui revient, sentir ce qui t'attire, noter ce qui te dérange
et collecter ce qui te parle.*



Les couleurs de ma garde-robe

Observer ce que je porte sans y penser

Note les couleurs qui reviennent dans tes vêtements, sans jugement et sans chercher à comprendre.

- ✱ Les couleurs les plus présentes
- ✱ Les couleurs que je porte «par défaut»
- ✱ Les couleurs que je porte «par choix»
- ✱ Les couleurs que je porte quand je veux me sentir bien
- ✱ Les couleurs que je porte quand je veux passer inaperçue
- ✱ Les couleurs que je porte quand je veux être vue
- ✱ Les couleurs absentes de ma garde-robe



Les couleurs qui m'entourent

Les couleurs de mon quotidien

Observe les couleurs de ton environnement : ta maison, ton bureau, tes objets préférés.

- * Les couleurs de mon salon
- * Les couleurs de ma chambre
- * Les couleurs de ma cuisine
- * Les couleurs de mon bureau
- * Les couleurs de mes objets préférés



Les couleurs vers lesquelles je vais spontanément

l'élan instinctif

Observe ce que ton regard choisit sans réfléchir.

- * Quand je fais du shopping, vers quelles couleurs ma main se dirige ?
- * Quand je feuillette un magazine, quelles couleurs attirent mon oeil ?
- * Quand je choisis un carnet, un bijou, un vêtement... quelle couleur revient ?
- * Quelles couleurs me donnent envie de toucher ?
- * Quelles couleurs me donnent envie de m'arrêter ?



Les couleurs que j'évite

Les couleurs que je contourne sans savoir pourquoi

Note les couleurs que tu ne portes jamais, que tu n'achètes pas, que tu repousses.

- * Les couleurs que je n'achète jamais
- * Les couleurs que je trouve «trop»
- * Les couleurs que je trouve «pas moi»
- * Les couleurs qui me mettent mal à l'aise
- * Les couleurs que je ne regarde même pas



Commencer ma collecte de couleurs

Créer ma première bibliothèque colorée

Commence une collecte simple, intuitive, créative.

1. Dans les magazines

Découpe des bouts de couleurs, des textures, des matières, des ambiances.

2. Dans les textiles

Récupère des chutes de tissus, des échantillons, des morceaux de vêtements usés.

3. Dans le quotidien

Photographie un mur, un ciel, un objet, une lumière.



Conclusion

Tu viens de commencer à observer tes couleurs, à voir ce qui t'entoure.

«*La Couleur sous toutes les Coutures - Niveau 1*» est la suite naturelle :

tu vas créer ton propre carnet complet pour explorer TES couleurs une par une, les ressentir, les apprivoiser.

Si tu veux aller plus loin, le voyage coloré commence ici :

[Je découvre le programme](#)