

La chromothérapie

Mise à jour : juillet 2023



Couleur	Caractère psychologique de la couleur	Effets psychologiques	Effets physiologiques	Remarques
ROUGE	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.		Le rouge est très important en chromothérapie. La sensation de chaleur est purement psychologique.
ORANGE	Sociable, aimable	Stimulant, porte à la joie. Stimule la créativité. Donne l'impression de bien-être.	Stimule l'appétit, la digestion, l'émotivité.	A utiliser comme le rouge, à dose modérée, pour ne pas fatiguer ou en alternance avec d'autres couleurs.

L'appartement de démonstration ELSA est un service de l'association CRIAS.

Siège social : 28 rue Etienne Richerand | 69003 Lyon | 04 78 62 98 24 | contact@crias.fr

www.crias.fr | www.crias-elsa.fr

JAUNE	Idéaliste, philosophe.	Bonne humeur, gaieté, joie. Stimulant intellectuel.	Stimule l'œil. Peut calmer certains nerveux. Stimule l'émotivité.	
VERT	Compréhensif, confiant, tolérant.	Reposant, Calme l'esprit. Donne de la patience.	Calme l'excitation. Couleur sédative. Abaisse la pression sanguine. Soulage migraines et névralgies. Efficace dans les insomnies.	Modère un éclairage solaire trop vif.
BLEU	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
VIOLET	Calmant, frais, couleur digne et profonde.		Agit sur le cœur, 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
POURPRE	Triomphant, précieux, mystérieux.	Calme, mélancolique	Effet légèrement calmant.	

L'appartement de démonstration ELSA est un service de l'association CRIAS.

Siège social : 28 rue Etienne Richerand | 69003 Lyon | **04 78 62 98 24** | contact@crias.fr

www.crias.fr | www.crias-elsa.fr

ROSE	Romantique, tonique	Stimule légèrement. Calme.	Effet calmant sur les agités	
BRUN	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).
NOIR		Employé seul est déprimant.		Utile pour créer des contrastes.

L'appartement de démonstration ELSA est un service de l'association CRIAS.

Siège social : 28 rue Etienne Richerand | 69003 Lyon | 04 78 62 98 24 | contact@crias.fr

www.crias.fr | www.crias-elsa.fr