



L'IMPACT DES COULEURS SUR TON INTÉRIEUR *et ton bien-être*

Laura Heslop
CoLauraMa



Enchantée, moi, c'est Laura !



Je suis thérapeute de l'habitat et j'ai créé une approche unique qui allie la neuro-architecture, le feng shui, la psychologie de l'habitat et la psychologie des couleurs.

Ma mission ?

T'aider à transformer ton lieu de vie pour qu'il soutienne ton quotidien, tes objectifs et ton énergie du moment.

Il suffit parfois de franchir le seuil d'une pièce pour ressentir quelque chose, comme un état d'apaisement immédiat, ou, au contraire, une tension qui monte sans qu'on sache vraiment pourquoi.

La couleur y est souvent pour beaucoup.

Ce guide n'a pas vocation à être un nuancier ou une leçon de déco, c'est une invitation à voir les couleurs autrement.

LA PSYCHOLOGIE DES COULEURS

La psychologie des couleurs étudie l'influence de la couleur sur notre comportement, nos actions et notre humeur.

Il n'y a pas de "bonnes" ou de "mauvaises" couleurs, cependant, chaque teinte a ses bons et moins bons aspects.

Le vert

Le vert, couleur de la nature par excellence, apporte calme et équilibre. Elle a un réel effet anti-stress, mais elle peut sembler monotone.

Le bleu

Le bleu inspire sérénité et confiance, mais elle peut paraître froide et créer de la distance émotionnelle.



Le rouge

Le rouge apporte de la vitalité, du dynamisme. C'est la couleur de la passion amoureuse, mais elle peut générer tension et colère.

Le rose

Le rose apporte beaucoup de douceur et d'apaisement, mais cette couleur peut sembler naïve.

Le orange

L'orange est synonyme de convivialité, mais cette couleur peut être trop intense et agacer.

Le jaune

Le jaune stimule et éveille, c'est la couleur liée au soleil et à la joie, mais elle peut fatiguer ou "agresser l'oeil".



Le violet

Le violet, couleur de la royauté et de l'ésotérisme, apporte du mystère et de la profondeur, mais elle peut aussi nous déconnecter de la réalité.

Le blanc

Le blanc illumine et donne une sensation de grandeur et de "propre", mais cette couleur peut paraître vide ou froide.

Le marron

Le marron, couleur de la terre, stabilise et reconforte, mais elle peut sembler terne, voire apporter de la nostalgie.

Le noir

Le noir est synonyme d'élégance et de profondeur, mais cette couleur est profondément liée au deuil.



EXERCICE D'AUTO-OBSERVATION

Je te propose un moment pour toi.

Prends une pièce dans laquelle tu passes beaucoup de temps.

Assieds-toi au milieu de la pièce. Respire, prends le temps, et observe.

- Quelles sont les couleurs dominantes ?
- Quelles sont les 3 premières sensations que tu ressens dans cet espace ?
- Y a-t-il une couleur que tu n'aimes plus ? Que tu évites ?
- Si cette pièce était une émotion, ce serait... ?
- Et si tu pouvais y ressentir autre chose... ce serait quoi ?

Note ce qui vient, sans filtre.

L'idée n'est pas d'analyser, mais d'écouter tes ressentis, écouter ce que ton corps a compris mais que ton mental ne veut pas voir.



3 PIÈGES FRÉQUENTS QUAND ON CHOISIT UNE COULEUR

Même avec les meilleures intentions, on peut facilement se tromper. Voici trois “erreurs” que je retrouve souvent dans les intérieurs :

Suivre une tendance sans se demander ce qu'elle provoque en soi

Un vert sauge peut être très instagrammable... mais est-ce ce dont tu as besoin dans ta chambre ?

Oublier que la lumière change tout

Une teinte douce peut devenir fade ou criarde selon l'exposition, les matières autour ou le moment de la journée.

Multiplier les couleurs

Trop de couleurs = trop d'informations pour le cerveau = surcharge mentale, agitation et dispersion.

La bonne couleur n'est pas la plus jolie : C'est celle qui te fait du bien.





POURQUOI LA COULEUR NE SUFFIT PAS (ET C'EST TANT MIEUX)

La couleur est puissante, mais elle n'agit jamais seule.

Elle s'inscrit dans un ensemble plus vaste : l'architecture du lieu, la lumière naturelle, les volumes, les matériaux, les souvenirs, les intentions que tu y mets.

C'est pour cela que mon approche ne se limite pas au choix d'une teinte ou d'une palette.

Elle croise la psychologie des couleurs, le feng shui, la psychologie de l'habitat, la neuro-architecture et surtout : tes ressentis personnels. Parce que tout pars de toi.

Il ne s'agit pas de copier une solution extérieure, mais de révéler ce que l'espace peut faire pour toi et comment la couleur peut devenir un levier de transformation.



Imagine...

Un réveil tout en douceur dans une chambre qui apaise instantanément ton système nerveux.

Une journée de travail fluide, portée par l'énergie stimulante de ton espace de travail.

Des soirées chaleureuses où ta famille se retrouve dans un salon qui enveloppe votre fatigue de la journée.

Ta maison a le pouvoir de soutenir tes rêves, tes projets et ton bien-être au quotidien.

Elle n'attend que ta propre palette vibratoire pour s'éveiller.





COACHING COULEURS

Choisir une couleur dans un nuancier ou en suivant les tendances, c'est prendre le risque de voir son salon virer au gris ou de saturer son esprit sans comprendre pourquoi.

Ce **coaching personnalisé d'1h30** a été créé pour mettre de la clarté et de la sérénité dans tes choix.

Ensemble, nous créons la palette unique qui va soutenir ton bien-être et ton énergie au quotidien.

Après seulement 1h30, tu repartiras avec :

- La certitude absolue : Une sélection de teintes précises (et saines) parfaitement adaptées à l'orientation et à la lumière naturelle de ta pièce.
- L'alignement émotionnel : Des couleurs choisies selon tes besoins profonds (besoin de calme, de focus, ou de vitalité) pour que ta maison agisse pour toi, au quotidien.
- La confiance : Tu repars en comprenant précisément pourquoi ces teintes sont les bonnes, pour avancer dans tes projets sans plus jamais douter.

TARIF : 180€

Le premier pas vers ton intérieur-ressource.



Prête à faire rayonner ton espace ?

2 options :

On en parle de vive voix :

Pour faire le point sur tes besoins et poser les premières pierres de ton futur cocon, je t'offre un appel offert de 15 minutes.

Appel découverte offert

Tu sais déjà ce qu'il te faut ?

Tu veux réserver et régler directement ton Coaching Couleurs d'1h30 pour créer ta palette idéale sans plus attendre ?

Je réserve mon Coaching Couleurs