

LES COULEURS *influencent-elles notre humeur ?*

Utilisées par les humains depuis la nuit des temps, les couleurs sont bien plus qu'une mode, une émotion ou une attirance. Elles sont d'abord une lumière, celle qui émane de la teinte, celle qui éclaire notre histoire, celle qui entre en résonance avec notre mental. Découverte de soi en Technicolor.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

“**L**a couleur est un pouvoir qui influence directement l’âme », écrivait le peintre Vassily Kandinsky, persuadé que les teintes vives et éclatantes de ses toiles provoquaient une résonance émotionnelle immédiate. Confettis du nouvel an, costumes bariolés du carnaval, ballons multicolores des goûters d’enfants... Souvent associées à la fête ou à la joie des plus jeunes, les couleurs nous mettent-elles forcément de bonne humeur ? Apaisantes ou stimulantes, douces ou éclatantes, chaleureuses ou plus froides, ont-elles des effets différents sur nos émotions et nos comportements ?

L’IMPACT DE LA LUMINOSITÉ

Pour l’historien Michel Pastoureau¹, grand spécialiste du sujet, notre rapport aux couleurs est d’abord une affaire de mode et d’époque. « Dans les années 1970, il y avait cette idée un peu naïve que les couleurs vives et les contrastes violents allaient égayer la vie : on s’est mis à habiller les trains en orange, à faire des cuisines vert pomme ou marron. Au bout d’une décennie, cela a fini par nous fatiguer et nous sommes revenus à des teintes plus sobres », résume-t-il, s’insurgeant contre la prééminence souvent accordée aux couleurs vives. « Lorsque je vois des magazines qui titrent sur le retour des couleurs au printemps, je trouve cela absurde car elles n’étaient pas absentes pendant l’hiver, poursuit-il. Beaucoup de personnes aiment aussi les teintes plus sombres, plus tristes ; dans les enquêtes d’opinion, le gris est loin d’être le plus mal placé. » Si nous sommes de meilleure humeur au printemps, c’est d’abord, affirment les scientifiques, parce que la luminosité y est plus importante : les jours rallongent, le soleil plus présent fait ressortir le bleu du ciel, le vert tendre des feuilles, le rose des pruniers en

fleurs... « La luminosité (le côté plus ou moins clair ou foncé) fait partie des trois dimensions qui créent une couleur, avec la saturation (brillant ou plutôt pastel) et la teinte (rouge, vert, bleu...), rappelle Déborah Epicoco, psychologue cognitive et chercheuse à l’institut de psychologie de l’université de Lausanne (Unil). Or, il est prouvé scientifiquement que la luminosité a un impact sur notre bien-être : on propose ainsi de la luminothérapie aux patients atteints de dépression saisonnière pendant les mois d’hiver. »

UNE AUTRE COMMUNICATION

Davantage que les teintes en elles-mêmes, c’est donc sans doute leur luminosité qui influence notre humeur, mais aussi, dans une moindre mesure, les émotions que notre cerveau associe de manière automatique à certaines couleurs. « D’après les études que nous avons réalisées à l’Unil (colourexpérience.ch) dans plus de soixante-dix pays et en plus de quarante-cinq langues, les correspondances entre couleurs et émotions sont similaires quels que soient l’âge, le genre ou la langue, résume Déborah Epicoco. Le bleu, le jaune ou le rose évoquent souvent des émotions positives, alors que le noir, le gris et le brun sont plutôt connotés négativement. Mais il s’agit d’associations cognitives, pas d’effets émotionnels immédiats : voir du jaune nous fait souvent penser à la joie, ce qui ne veut pas dire que nous allons forcément en ressentir. »

Ces associations sont malgré tout souvent utilisées en communication pour renforcer un message ou transmettre certaines valeurs. « L’auteur et philosophe Fabrice Midal a vu sa chaîne YouTube exploser lorsqu’il s’est mis à utiliser le jaune de façon récurrente comme signature visuelle : lunettes jaunes, chaussures jaunes, fond jaune, assure ainsi la coach en image Loren Fascianel dans *Dopamine dressing* (Eyrolles, 2025). Si les influenceurs mentalistes comme Charlie Haid cartonnent sur fond de vidéo violet, ils n’ont pas choisi cette couleur au hasard : c’est celle de la magie, de l’intuition et de la conscience. »





LA NUANCE DES ÉMOTIONS

Ces correspondances quasi universelles entre couleurs et émotions s'expliquent peut-être par la mondialisation, qui uniformise nos goûts et nos références, ou encore pour des raisons biologiques liées à notre évolution. « La couleur a toujours été une caractéristique visuelle que l'humain a utilisée pour survivre : "Puis-je m'approcher ?", "Est-ce que je peux manger cela ?", analyse pour sa part Sabrina Bouhassoun, neuropsychologue et docteure en psychologie. Si le vert est considéré comme apaisant, c'est sans doute parce que nous l'avons associé au cours de notre évolution à ce qui nous permettait de nous nourrir : les légumes, la nature... »

Une équipe de recherche japonaise a ainsi fait porter à des patients anxieux des lunettes vertes pendant une ponction intraveineuse : ils ont montré moins de signes physiologiques de stress et rapporté moins de douleurs que ceux qui portaient des lunettes transparentes². Le rouge, lui, a toujours été jugé plus inquiétant : il évoque la passion amoureuse, mais aussi la colère, le sang, l'interdit. « C'est la seule couleur qui a réellement une influence sur notre système physiologique et qui fait réagir les nourrissons lorsqu'elle leur est présentée », assure Déborah Epicoco. Générateur de stress, rehaussant notre seuil attentionnel, le rouge est associé aux panneaux de signalisation routière, aux feux rouges ou encore aux corrections au stylo de la maîtresse... « On a appris depuis toujours qu'il pouvait indiquer un danger, ce qui a aussi infusé dans la sémantique – voir rouge, être dans le rouge à la banque, ou bien, plus récemment, faire attention aux *red flags* dans une relation... Ces expressions renforcent encore davantage, au fil des générations, cette association entre couleur et affect », poursuit Sabrina Bouhassoun. À l'inverse, d'autres expressions accentuent l'aura positive associée à certaines couleurs : voir la vie en rose, être blanc comme neige, avoir carte blanche...



DES ASSOCIATIONS CULTURELLES

C'est d'abord entourés des couleurs que nous aimons que nous nous sentons apaisés et ressourcés. Par exemple, dans le monde occidental, depuis plus d'un siècle, le bleu est la couleur préférée, peut-être pour des raisons culturelles. « En Occident, on a grandi avec l'idée que le bleu était apaisant et le rouge excitant, mais ce n'est pas le cas dans tous les pays, assure Michel Pastoreau. Les peuples du Grand Nord, par exemple, qui sont saturés de blanc, sont apaisés lorsqu'ils voient une couleur différente, comme le rouge. En Afrique subsaharienne aussi, le rouge est plutôt calmant alors qu'on n'aime pas beaucoup le bleu, une couleur très rare qui renvoyait plutôt à l'Européen. » Selon l'enquête de l'Unil, les personnes vivant dans des pays pluvieux seraient ainsi plus susceptibles d'associer le jaune à la joie que celles qui vivent dans des pays ensoleillés, où le jaune est davantage lié à la sécheresse.

“L'enfance compte énormément dans le rapport que nous avons aux couleurs”

• MICHEL PASTOUREAU, HISTORIEN •

L'impact d'une couleur dépend de la personne qui la regarde, de son environnement mais aussi de son histoire personnelle. Si vous sentez apaisé par le bleu, c'est peut-être aussi par « association émotionnelle », parce qu'il vous rappelle les vacances en bord de mer de votre jeunesse. À l'inverse, si vous avez été hospitalisé durant l'enfance, vous avez peut-être gardé une aversion plus ou moins consciente pour le blanc, qui reste pour vous associé aux blouses blanches de l'hôpital. « L'enfance compte énormément dans le rapport que nous avons, adultes, aux différentes couleurs », affirme Michel Pastoureau qui, pour sa part, déteste le doré et toutes les couleurs qui brillent. « Je pense que cette couleur me rappelle la grand-mère d'un camarade de classe, qui était une femme assez méchante et toujours couverte de bijoux et de bracelets, sourit-il. Je n'aime pas non plus les valeurs auxquelles cette couleur renvoie : les paillettes et le bling-bling. »

UNE INVITATION À S'ASSUMER

Nos teintes préférées nous renvoient à notre histoire, à nos valeurs, à la manière dont nous souhaitons nous présenter aux autres. « J'aime porter un soutien-gorge rouge vif sous mes vêtements plutôt sages, confie ainsi Charlène, 52 ans. Personne ne le voit, mais moi, je le sais, et cela me met de bonne humeur, comme si ce secret me rendait plus puissante, un peu “femme fatale”. »

On passe parfois toute une vie à se réconcilier avec une couleur qu'on aimait bien instinctivement mais qui ne correspondait pas à l'image que l'on souhaitait renvoyer. « Le rose, c'était pour les filles, et moi, je voulais m'éloigner de ce symbole, de ce stéréotype féminin qu'on nous impose dès l'enfance. Je voulais être forte, indépendante, différente de ce que cette couleur représentait pour la société, mais avec le temps, je me suis rendu compte que rejeter le rose, c'était rejeter une partie de moi-même », raconte ainsi Coralie, 40 ans, qui assume aujourd'hui avec bonheur ses tailleurs et ses Crocs roses.

Pour porter certaines couleurs, il faut quelquefois prendre du recul par rapport aux injonctions sociétales ou parentales. « Des mères parfois font passer des messages à leurs enfants concernant les couleurs en utilisant des petites phrases du style : “Comme tu es blonde, tu ne peux pas porter de rouge.” Il y a aussi certaines familles où on ne portait que du bleu marine, du noir ou du blanc... C'est important de prendre conscience de ces croyances pour s'en détacher et revenir aux teintes vers lesquelles nous portait spontanément notre intuition, qui sont souvent celles qui nous correspondent le mieux », assure Hélène Baudrand, experte en colorimétrie (@nos.renaissances).

Pour la spécialiste, qui aide ses clientes à déterminer la palette de couleurs en harmonie avec leurs coloris naturels (teint, yeux, cheveux, lèvres...) et les contrastes de leur visage, nous pouvons tous porter du rouge, du vert, du jaune ou du violet, à condition de trouver, dans chacune de ces couleurs, la nuance qui saura nous mettre en valeur. « S'habiller dans des teintes qui nous donnent bonne mine renforce énormément notre énergie et notre estime de soi, poursuit Hélène Baudrand. La colorimétrie est une invitation à s'accepter sans se comparer aux autres, puisque chacun a une palette de couleurs différente. Elle nous aide à prendre notre place, à accepter d'être vu tel qu'on est : beaucoup de timides se cachent par exemple derrière des couleurs vives pour éviter de montrer leur douceur et leur vulnérabilité. »

Davantage qu'à certaines vérités scientifiques, les couleurs qui nous font du bien sont d'abord liées à notre histoire personnelle et à notre intuition. Les chercher est aussi un chemin qui nous aide à mieux nous connaître et à renforcer notre énergie. ●

1. Michel Pastoureau, auteur entre autres, avec Dominique Simonnet, du *Petit Livre des couleurs* (Points, 2025).

2. Source : « Effects of Green Color Exposure on Stress, Anxiety, and Pain During Peripheral Intravenous Cannulation in Dental Patients Requiring Sedation » de Yukihiro Takemura, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021.