



## COMPRENDRE L'INVISIBLE POUR MANAGER AUTREMENT

### **Les couleurs, une ressource efficace pour soutenir les managers**

#### **INTERVIEW DE YOUNNA TARAZI**

Auteure, coach, formatrice, CEO et fondatrice de S'Habiller Vrai®

*Au-delà de la riche symbolique qui entoure les couleurs, celles-ci occupent une place de choix dans mon entreprise. Je me suis notamment basée sur leurs significations pour créer mon logo et mon univers visuel. Compte tenu de l'étroite connexion entre l'invisible et les couleurs, ce chapitre aurait été incomplet sans elles. Et qui mieux que Youmna Tarazi pour en parler ! De l'Oracle des couleurs à son podcast en passant par « Méditer en couleurs », elles constituent le fil rouge de son entreprise. Dans cette interview, Youmna vous éclaire sur la symbolique de certaines couleurs et sur la façon dont elles peuvent vous soutenir face aux situations rencontrées dans votre fonction de manager.*

#### ***Pourrais-tu te présenter au travers des couleurs ?***

J'ai fondé S'Habiller Vrai® en 2013, une approche d'accompagnement à travers le vêtement. Au cours des stages que j'organisais, on m'a posé beaucoup de questions sur la symbolique des couleurs.

C'est suite à cela qu'est né l'Oracle des couleurs, pour rassembler les questions de mes clients dans un seul et même endroit. On y retrouve toutes les informations que les couleurs m'ont confiée, puisque je me vis comme la confidente des couleurs.

Il y a plein de rapports possibles aux couleurs. Il peut être historique, vibratoire, énergétique, scientifique ou chimique. Personnellement, j'ai une approche poétique et spirituelle concernant les couleurs. Je vais donc parler de leurs symboliques et de leurs enseignements.

### ***Tu parlais, à l'instant, de l'Oracle des couleurs. Pourrais-tu nous en dire quelques mots ?***

Il est né en 2014 et ce n'était pas du tout mon intention de créer un oracle. Mais plutôt de trouver un fil conducteur à ma newsletter, pour communiquer sur mes stages sur le vêtement.

C'est ainsi que, chaque lundi, j'ai commencé à écrire la couleur de la semaine accompagnée d'un visuel. Pendant 52 semaines, j'ai branché mon intuition sur une couleur et j'écrivais un petit texte. Parfois, je parlais d'une image qui m'inspirait le texte. Parfois, je m'appuyais sur ce que j'avais vécu dans la semaine et une couleur émergeait. Je personnalisais chaque couleur avec un adjectif : *Rouge piment, Noisette sagesse*. C'était vraiment intuitif.

Des années après ces 52 couleurs, on m'en parlait encore. Et un jour, j'ai eu l'idée d'en faire un e-book. Et puis de découper des images et d'en faire des cartes à tirer. J'ai réécrit les textes et c'est devenu un oracle numérique. Grâce aux ventes, j'ai pu financer un oracle papier.

En quelques années, je crois que j'en ai vendu 4000. Ensuite, une maison d'édition a eu un coup de cœur et ils m'ont demandé les droits. On l'a réinventé parce que dans leur ligne éditoriale, ils utilisent uniquement des illustrations. Alors que mon oracle, précédemment auto édité, était constitué de photos.

### ***Selon toi, qu'est-ce que les couleurs peuvent apporter à un manager ?***

Alors, les couleurs, elles existent déjà dans notre quotidien, personnel ou professionnel. Mais quand on est manager, qu'on a des projets à faire aboutir et qu'on est en lien avec l'humain, les couleurs autour de nous nous impactent, qu'on le veuille ou non.

Il faut savoir qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise couleur. Tout dépend de comment elles sont associées, d'où elles sont disposées et à quel moment. Selon ce qu'on a envie d'insuffler dans sa journée, dans un team building ou dans un projet, on va pouvoir renforcer la présence d'une couleur plutôt qu'une autre.

Dans le management, la couleur peut être une alliée pour mettre en confiance ou dynamiser nos équipes, pour amener de la créativité, de la cohésion ou de l'apaisement. Les couleurs véhiculent des émotions, tout autant qu'elles impactent nos émotions.

### ***Justement, à quel endroit le manager peut-il mettre de la couleur ?***

Soit elle est posée dans l'environnement et sur des objets. Et là, on est vraiment dans l'impact symbolique et énergétique de la couleur.

Soit le manager peut la porter sur lui. Et ça va donner un double effet : les gens autour vont voir la couleur et ils vont le voir, lui, dans la couleur. Porter une couleur va exacerber l'effet de celle-ci puisqu'il y a des couleurs qui peuvent nous durcir et d'autres qui nous donnent l'air sympathique.

Par exemple, les *nudes*, dans le langage non verbal, c'est une manière de dire à l'autre que je dépose les armes, que je me mets à nu. C'est une couleur qui invite à la confiance et qui met en confiance. Attention, le *nude*, ce n'est pas que le rose couleur chair. Il en existe autant qu'il existe de couleurs de peau.

Au contraire, le bleu, c'est une couleur qui contraste avec la peau, comme pour dire je m'assume, je m'affirme. Quand on a une conférence à donner, le bleu est une couleur excellente pour inspirer confiance. Il incite à la concentration et il connecte à l'intuition.

***Youmna, je te propose un petit jeu. Je vais te donner des situations que rencontre un manager et tu nous diras quelles couleurs peuvent l'aider. Pour commencer, qu'est-ce que tu lui suggères s'il est confronté à des tensions au sein de son équipe ou avec un collaborateur ?***

Dans l'Oracle des couleurs, j'ai l'*Abricot franco* qui va nous aider à ouvrir le cœur pour créer un noyau relationnel solide comme le fruit. Cette nuance d'orange permet à la fois d'adoucir la parole et de délier les langues. Donc, on peut soit porter cette couleur, soit mettre un plateau d'abricots dans la pièce.

Le *Jaune triage*, quant à lui, permet de faire le tri. Cette gamme de jaune-orangé détend le plexus solaire et délie la parole tout en y amenant du cœur. On n'est pas en introspection chacun dans son coin, on va à la rencontre l'un de l'autre.

***Et s'il y a vraiment des grosses tensions à apaiser, tu dirais quoi ?***

*Rose réconfort*, ça va amener un peu de respiration. Il y a le *Vert menthe* aussi : un vent de fraîcheur souffle dans mes habitudes et provoque le changement.

Les couleurs aiment se mettre à notre service et elles attendent qu'on les utilise. On peut donc associer plusieurs couleurs pour renforcer l'effet recherché. Peut-être que chacune personne peut porter une de ces couleurs. On peut aussi, toutes, les disposer, dans l'espace de négociation.

***Imagine que le dirigeant s'apprête à signer le contrat de sa vie. Quelle couleur pourrait le soutenir ?***

*Or ange*. La couleur or, elle arrive après une transformation, après quelque chose qui a nécessité un cheminement. L'or, c'est le couronnement et à la fois, c'est la conscience qu'on est libre.

J'imagine que ce contrat c'est l'aboutissement de quelque chose d'important mais ça peut lui faire peur. On oppose parfois l'engagement et la liberté mais, avec l'*Or ange*, c'est une manière de dire qu'on est libre de rentrer dans cet engagement.

***Et pour le développement d'un nouveau produit, quelles couleurs conseilles-tu ?***

Le *Vert tendre* car il permet de soutenir la nouveauté, l'émergence des bourgeons et à la fois de les protéger pour qu'ils ne soient pas étouffés. Le *Lilas délicat* permet de transformer les hésitations en quelque chose de plus assumé et affirmé. Et finalement, le *Jaune poussin* aide à faire confiance au processus.

***Et pour un manager ou un dirigeant qui traverse une crise de sens ?***

Clairement, on va se diriger vers le *Sable détente*. Pour accepter de créer la vacance en soi et le vide. Puis on va aller chercher le *Vert émeraude* pour se régénérer sur le plan physique, mental, spirituel et émotionnel.

Il y a aussi le *Rouge cerise* qui va aider à se restructurer et à renaître dans une nouvelle structure. Le *Rouge corail* va lui permettre de se connecter à ses fondations et à ce qui est solide en lui.

Ce qui est intéressant, c'est que ces couleurs que je cite, elles peuvent, tout à fait, être utilisées dans ce contexte-là comme dans un autre. Le *Vert émeraude* n'est pas utile uniquement pour les crises de sens.

***Et toi, quel est le cas de figure que tu aimerais présenter ?***

Le passage à l'action ! Parce qu'en entreprise, on en a besoin.

On a donc le *Rose vif* : je transforme mon intuition en action. On a aussi le *Rouge piment* : c'est en dehors de notre zone de confort que la magie peut opérer. L'*Orange créatif* peut aussi aider à passer à l'action avec plus de créativité et en faisant différemment les choses.

***Et pour terminer, si on veut travailler sur la stratégie, quelles couleurs conseilles-tu d'utiliser ?***

Le *Prune rebelle* parce que c'est le yin et le yang, le réflexif et l'action. Je fais confiance et à la fois, je sais où aller pour poser le premier pas.

Le *Mauve mystère* aide énormément à la concentration et à se fier à son intuition. Finalement, le *Violet mutant* qui est un passage d'un état à un autre va permettre d'accepter d'être entre deux étapes et dans la construction de cette stratégie.

***Tu es toi-même cheffe d'entreprise. Comment les couleurs t'aident-elles, aussi bien au niveau opérationnel que dans ta gestion d'équipe ?***

Ce qui est bien avec les couleurs, c'est qu'elles aiment exacerber notre créativité. Il y a tellement de manières différentes de les utiliser : pour le pilotage de son entreprise, pour créer des liens lors d'un team building, comme support avant une réunion ou encore pour revenir à soi et se ressourcer.

Personnellement, je fais un tirage de l'Oracle des couleurs avant chaque réunion et je leur demande de me montrer le chemin. Soit parce que j'ai besoin d'une couleur pour traverser un moment d'inconfort. Soit car j'ai envie de voir ce qui va colorer cette réunion.

Je fais aussi des tirages pour obtenir des pistes de réponses aux questions que je me pose. Il m'arrive aussi d'aller intentionnellement chercher une carte. Par exemple, quand je lance un projet ambitieux, je prends la carte *Vert envol* et je la mets devant moi. Si je me sens un peu étouffée, je mets la carte *Blanc neige* pour revenir à la page blanche.

Là, je sais que mon business vit une mutation profonde depuis deux, trois ans. Pour moi, c'est vraiment le *Violet mutant* qui symbolise ce qu'on est en train de vivre. Donc, je peux utiliser les couleurs pour expliquer à mon équipe ce qu'on traverse. Ça nous permet d'avoir un socle commun pour décrire rapidement une situation.