

**ECOLE SUPERIEURE DES SCIENCES ET TECHNIQUES
DE LA SANTE DE SOUSSE**

Section : hydro-thermo-thalassothérapie

3^{ème} Année Thalassothérapie

Certificat Thalassothérapie

LA CHROMOTHERAPIE

Dr.Sadok Gahbiche

Année Universitaire : 2008-2009

LA CHROMOTHERAPIE

PLAN

I – DEFINITION – GENERALITES

II – HISTOIRE

III – INDICATIONS DE LA CHROMOTHERAPIE

IV – DIFFERENTES TECHNIQUES DE CHROMOTHERAPIE

IV – CONTRE-INDICATIONS

LA CHROMOTHERAPIE

I – DEFINITION – GENERALITES

La chromothérapie est une méthode d'harmonisation et d'aide à la guérison naturelle des maladies par les couleurs. Les couleurs correspondent à des vibrations ayant des vitesses, des longueurs d'onde, des rythmes différents. Ils exercent une influence physique, psychique et émotionnelle dont nous ne sommes généralement pas conscients et permettent à notre énergie vitale d'atteindre un état facilitant grandement l'autoguérison. La chromothérapie et l'héliothérapie (thérapie par les rayons solaires) ont joué un rôle important dans les médecines traditionnelles de l'Inde, de la Chine et de la Grèce.

Certaines couleurs telles que le rouge, l'orange et le jaune sont astringentes. Le bleu aide à aller vers l'extérieur, tandis que le rouge permet de se "centrer". Certaines couleurs telles que le rouge et l'orange élèvent la température d'une pièce; elles sont appelées couleurs chaudes. D'autres comme le bleu, l'indigo, le gris ou le turquoise sont des couleurs froides.

Nous pouvons utiliser les couleurs dans notre environnement quotidien : vêtements, tapisseries, bijoux, teintures, bains de lumière filtrée, bouteilles teintées ou lampes colorées.

II – HISTOIRE

Dans l'antiquité on connaissait déjà la Chromothérapie, puisque les Grecs et les Égyptiens construisaient des temples de couleurs et de lumière. Ils étaient persuadés que cela pouvait agir efficacement sur les maladies.

De même, les Chinois et aussi les Indiens avaient inclus la couleur dans la pratique de leur médecine, pratique qui, d'ailleurs, fait encore partie de la médecine Ayurvédique. La médecine Ayurvédique soigne le malade et non la maladie. Elle s'intéresse non seulement au physique du malade mais aussi au psychisme, au relationnel, à l'alimentation, etc...

A partir de la seconde moitié du XIXe siècle, l'Europe et les États Unis, se sont intéressés à l'utilisation de la chromothérapie pour un usage thérapeutique.

C'est en 1933 que l'on a pu bénéficier des connaissances en la matière d'un savant indien. En effet, Dinshah Ghadiali publiait cette année là un ouvrage très documenté sous le titre de : "The spectro chrometry encyclopédia" . En 1878 déjà, le Docteur Babbitt avait publié un livre intitulé : "The principles of light and color" . Toujours dans les années 30, aux États Unis, le Docteur Harry Riley Spitler mettait au point une

méthode appelée "thérapie syntonique" qui avait la propriété de provoquer de véritables changements chez les patients tant du point de vue physique que psychologique. La méthode consistait tout simplement à changer la couleur de la lumière sur laquelle les patients en question portaient leur regard.

Aujourd'hui encore, aux États Unis, de nombreux praticiens s'intéressent de près à la chromothérapie. Leurs méthodes sont très diversifiées. En Europe, la chromothérapie est également bien connue, même si son développement est un peu plus timide qu'aux États Unis. De nos jours, la chromothérapie occupe une place de choix dans la longue liste des médecines douces.

III – INDICATIONS DE LA CHROMOTHERAPIE

- pour le traitement de la migraine
- en rhumatologie
- en dermatologie (zonas, herpès, cicatrices de brûlures ou post chirurgicales)
- pour le traitement des troubles de l'attention, de l'angoisse et de la depression.

COULEUR	ACTION PHYSIQUE	ACTION PSYCHIQUE	CHAKRA
ROUGE	Stimulant du foie et de la circulation du sang. Aide en cas de bronchite, d'impuissance et rhumatisme	Stimule l'esprit pour des épreuves à court terme. Libération des contraintes journalières.	1er chakra Le plexus sacré.
ORANGE	Harmonise le flux des liquides dans le corps. Couleur anti-fatigue. Stimule le système respiratoire. Aide à la fixation du calcium.	Favorise la bonne relation corps-esprit, augmente l'optimisme, tonique sexuel. Don de soi et acception du don.	2me chakra Le plexus lombaire.
JAUNE	Renforce le système digestif et donne du tonus aux muscles. Laxatif. Aide en cas d'eczéma.	Stimule l'intellect. Lutte contre la fatigue mentale, la mélancolie. Aide à résoudre les combats intérieurs.	3me chakra Le plexus solaire.
VERT	Couleur sédative. Repose et fortifie la vue. Tempère l'excitation sexuelle. Diminue la tension sanguine. Renforce le coeur et la circulation sanguine. Soulage les ulcères.	Soulage l'insomnie. Calme la nervosité et la colère. Change les idées. Équilibre.	4me chakra Le plexus cardiaque.

BLEU	Fébrifuge, antiseptique et astringent. Rafraîchissant. Régule la fonction thyroïdienne. Aide en cas d'asthme, d'excès de poids, de cellulite.	Combat l'égoïsme, la dépression. Effet de paix et tranquillité. Le bleu "ouvre" le mental.	5me chakra Le plexus cervical.
-------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------

INDIGO	Traitement de la frigidité, vasodilatateur.	Couleur hypnotique. Harmonie et équilibre.	6me chakra Le plexus carotide.
---------------	---------------------------------------------	--------------------------------------------	-----------------------------------

VIOLET	Aide à lutter contre la sciatique, l'épilepsie, les crampes et l'anémie. Prévient les troubles liés à l'âge.	Diminue l'angoisse, la phobie et la peur, élimine la haine et la violence. Rend créatif.	7me chakra Le cerveau.
---------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------

COULEURS ACCESSOIRES

CITRON	Désintoxication. Stimule les os. Stimule la vitalité dans les troubles chroniques.	Stimule la concentration.	
TURQUOISE	Régénération de la peau. Calme les douleurs violentes et soudaines.	Calmante et reposante après les travaux intellectuels.	Neptune
POURPRE	Traitement de la frigidité, Vasodilatateur.	Couleur hypnotique.	
MAGENTA	Stimulant cardiaque. Diurétique.	Harmonise les émotions.	Uranus
ECARLATE	Vasoconstricteur. Stimulant des reins. Augmente la tension sanguine.	Couleur de la sensualité, Contrôle de la tristesse.	

Soyez toujours prudent !
Pour toute pathologie, il faut consulter un médecin.

Ne faites jamais de l'auto-médication !

La chromothérapie peut apporter un plus à votre traitement, mais ne doit en aucun cas s'y substituer !

Un avis médical est la première étape vers la guérison ou le mieux être.

IV – DIFFERENTES TECHNIQUES DE CHROMOTHERAPIE

Il faut savoir que la chromothérapie se présente sous plusieurs formes, rien d'étonnant alors que l'on rencontre des chromothérapeutes aux méthodes très différentes les unes des autres. Les façons d'établir un diagnostic n'ont parfois rien à voir entre elles. Ainsi par exemple, tel chromothérapeute consultera d'abord l'horoscope du patient, alors qu'un autre fondera son diagnostic sur la couleur de l'urine, du globe oculaire ou des ongles... voire de la couleur des selles...

Il existe également une technique de chromothérapie qui utilise l'aura des patients. Il s'agit de la photographie Kirlian.

C'est en 1940, en Russie, que cette technique qui permet de visualiser l'aura a été mise au point. L'aura est constituée de plusieurs enveloppes multicolores entourant chaque individu. Certains chromothérapeutes se servent de techniques de photographie afin de visualiser l'aura de leurs patients alors que d'autres utilisent leur don de médium pour arriver au même résultat.

Selon le chromothérapeute consulté, celui-ci pourra s'attacher plus particulièrement à la connaissance du passé médical du malade et cherchera sans doute à mesurer son potentiel d'énergie. Puis, il posera des questions sur les troubles afin de mieux comprendre ce que ressent le patient et comprendre avec précision ce qu'il éprouve.

Une autre méthode employée par un certain nombre de praticiens, consiste à examiner la colonne vertébrale du patient venu le voir. De leur point de vue, chaque vertèbre correspond à une couleur et à sa couleur complémentaire. Afin de découvrir le régime qui convient, ils se servent du " Diagramme chromatique " et c'est en tâtant d'un doigt les vertèbres qu'ils parviennent à établir leur diagnostic. La palpation peut donner lieu à une sensation de picotement ou de fourmillement.

IV – CONTRE-INDICATIONS

ROUGE :

- HTA
- Fièvre
- Tempérament sanguin et colérique

JAUNE

- Tachycardie
- Alcoolisme

VIOLET

- Constipation
- Dépression
- Fatigue
- Paralysie
- HTA