

# La théorie des quatre saisons

Venue des Etats-Unis et inspirée du monde de l'art, la théorie des quatre saisons est utilisée en relooking depuis les années 60. Je l'ai testée auprès de **Carole de Your Colors...** et approuvée.

**L**a théorie des quatre saisons, c'est un principe simple, logique, qui pourrait bien modérer, à vie, nos folies shopping et nous éviter les achats « placard ». Vous savez, ce petit top sur lequel vous avez flashé, mais qui reste dans votre dressing parce qu'en fait, il ne vous va pas du tout ! Voilà, c'est dit, il faut se faire une raison : toutes les couleurs ne nous aiment pas. Après un ou deux sacrifices (moi, je vais devoir me passer du noir...), finalement, on apprivoise ses propres nuances pour révéler sa personne au grand jour. Rien que ça !

## C'est quoi ?

Le principe est similaire aux procédés qu'on utilise en peinture. On s'est rendu compte que les couleurs peuvent mettre en valeur (ou non) la personne, par un jeu d'harmonie. Selon notre peau (teint), nos cheveux et nos yeux, les couleurs que l'on porte nous mettent plus ou moins en valeur. Contrairement aux défilés de mode ou aux publicités, où le but est de mettre en avant les vêtements des créateurs, le relooking couleurs accorde toute son importance à la personne plutôt qu'aux habits. On évite donc les contrastes trop importants pour créer sur soi une gamme de couleurs qui nous fait rayonner. Ceci s'applique surtout aux vêtements que l'on porte près du visage, même si c'est encore mieux de l'appliquer à tout le corps en accordant vêtements, chaussures, bijoux et autres accessoires.

## Pour qui ?

Les clientes de Carole ont entre 20 et 60 ans et ont plein de profils différents : des jeunes mal dans leur peau en pleine remise en question, des femmes qui viennent d'accoucher,



des personnes qui veulent se préparer à un entretien d'embauche... et puis de plus en plus d'hommes aussi, qui aiment savoir quelle couleur choisir pour assortir leur bouille à leur costume-cravate. En Flandre, c'est une technique que les femmes connaissent très bien, près de 80 % des femmes sont au courant de leur couleur.

## Comment ça se passe ?

Sans maquillage, on cache les cheveux et les vêtements pour ne pas fausser la vision du visage (oui, on a l'air bête). Quand on porte une mauvaise couleur près du visage, elle renforce nos imperfections : les rougeurs, les reliefs, les rides, les taches... Une bonne couleur va rendre le visage plus lisse, plus harmonieux et, ce, même sans maquillage. On met d'abord un tissu doré ou argenté devant soi pour prendre sa « température » : si l'argenté nous sied, c'est que nous sommes « froids » (donc « hiver » ou « été ») ; si c'est le doré, c'est nous sommes « chauds » (donc « printemps » ou « automne »). On vient d'éliminer deux saisons sur les 4. Pour trouver SA saison, on essaie différents tissus des nuances des deux saisons restantes pour déterminer celle qui nous convient le mieux.

## Et après ?

Si on se décide à apprivoiser ses couleurs, on fait un grand tri dans ses vêtements : ceux qui vont, ceux qui vont « moyen » (qu'on peut « rattraper » avec un foulard de sa couleur par exemple), ceux qui ne vont pas du tout. L'intérêt de connaître ses couleurs, c'est qu'on voit les choses différemment après : on sait exactement ce qu'on veut, on se sent mieux et on rayonne. On achète mieux et moins, on jette moins. Et puis, on n'a plus peur de ne pas suivre la mode, puisque c'est la mode qui vient à nous : on adapte les tendances à ce que l'on cherche et, ça, ça reste le must pour avoir son style et sa personnalité.

## Mon avis

J'ai été surprise de découvrir que j'étais une « femme printemps » et que les couleurs gaies et flamboyantes iraient avec mon teint. Moi qui adore le noir, je suis censée me tourner vers des couleurs que je n'ai pas encore domptées : l'ivoire, le camel, le brun, le corail, le bleu pétrole, le vert pomme, l'abricot, le melon, le saumon... Un second choc : les bijoux dorés plutôt qu'argentés ! Je vais devoir faire fi d'un de mes a priori tenaces : les bijoux dorés, ça fait vieille. J'ai trié ma garde-robe sommairement parce que j'étais démotivée de réaliser qu'en fait, je n'ai presque plus rien à me mettre (même si c'est ce que je me dis tous les matins depuis des années, en fait...) ! Donc, j'ai gardé pas mal de noir, pour m'en défaire en douceur et le marier avec des couleurs qui m'aiment, elles. Mais j'ai déjà pu constater que la petite robe bleu pétrole Mer du Nord que je me suis achetée en soldes avait fait son petit effet dans mon entourage... chic !

## L'ambiance des couleurs des quatre saisons :

**PRINTEMPS** : nature qui rejailit, couleurs gaies (couleurs de base : ivoire, camel)

**AUTOMNE** : potimarron, forêt, couleurs profondes (couleurs de base : brun foncé, beige)

**ETE** : douceur, pastel, délavées par le soleil (couleurs de base : blanc cassé, gris)

**HIVER** : couleurs pures, contrastes (couleurs de base : blanc, vert sapin, couleurs primaires)



Merci à **Carole Mawet**,  
[www.yourcolors.be](http://www.yourcolors.be), 0497/22 44 45

Stéphanie Grosjean ■