

# GUIDE

COLORIMÉTRIQUE

ET PSYCHOLOGIQUE

DU DESIGNER

GRAPHIQUE

---



# GUIDE

**COLORIMÉTRIQUE**  
**ET PSYCHOLOGIQUE**  
**DU DESIGNER**  
**GRAPHIQUE**

---

Textes tirés du livre de  
**Frank Berzbach**

Conception graphique  
et iconographique :

**Guillaume Tremel,**  
**David Ramos Da Silva**



# SOMMAIRE

## **du temps pour soi**

**couleur: vert et turquoise**

l'incapacité à l'oisiveté

le mythe de l'équilibre entre vie  
professionnelle et vie privée

## **sommeil**

**couleur: bleu et violet**

le monde insomniaque

## **le stress**

**couleur: rose et rouge**

bienfaits et méfaits

de la culture de la performance  
l'effondrement: le burnout

## **gestion du temps**

**couleur: orange et jaune**

on ne peut atteindre

que des objectifs existants

définir des objectifs: fixer des priorités



# du temps pour soi

## l'incapacité à l'oisiveté

Pouvez-vous passer deux heures à ne rien faire ? Sans média, sans personne ou sans drogue ? Sans mauvaise conscience ?

Le temps libre n'est pas seulement ce qui reste quand on retranche le temps de travail. Il n'est nullement un « temps de repos » au service du travail. Comment se fait-il que nous ayons mauvaise conscience à paresser ? Dans l'Antiquité, seuls les esclaves travaillaient et probablement les femmes. Pour Aristote, le travail et la vertu s'excluaient l'un l'autre. Seule l'oisiveté élevait les êtres humains au-dessus de la condition animale. Ceux qui n'avaient pas besoin de travailler pouvaient se consacrer à des activités culturelles : la politique, la philosophie ou les arts. Au Moyen Âge, le travail avait encore une valeur neutre, le strict minimum devait être fait pour qu'il soit possible de se consacrer ensuite à des activités plus significatives : comme, par exemple, ne rien faire.

Malheureusement, Luther a mis fin à cet état idyllique, avec l'idée que le travail était une forme de culte rendu à Dieu et la paresse un péché. La profession s'est transformée en profession de foi et en vocation. Idée dont se sont volontiers emparés les philosophes moraux, les commerçants et les inventeurs de proverbes, qui y croient encore aujourd'hui : l'oisiveté serait la mère de tous les vices. Dès lors, depuis près de

# vert

## **l'historique du vert**

---

Le vert est la couleur qui représente le mieux la nature... À l'évocation de la couleur verte, on imagine immédiatement les grandes prairies vertes, les arbres remplis de feuilles ou même tout simplement la pelouse du jardin ! De l'association du bleu et du jaune, le vert est une couleur secondaire.

## **la symbolique du vert**

---

C'est sûrement la couleur la plus présente dans la nature. Associé à juste titre au monde végétal qui est son plus digne représentant, le vert est une couleur apaisante, rafraîchissante et même tonifiante.

**« Dans la culture occidentale, on l'associe à l'espoir et à la chance. »**

Cependant, cette couleur parfois être porteuse d'échecs et d'infortune. Elle est notamment bannie des théâtres : Molière serait mort sur scène en portant un vêtement de cette couleur. Le vert est également associé aux hôpitaux et aux pharmacies qui l'ont repris dans leur logo.

L'avantage de cette couleur, c'est qu'elle est généralement en adéquation avec toutes les autres, particulièrement avec les couleurs qui comme elle sont issues de la nature comme le marron, l'ocre, le crème ou le taupe.

# du temps pour soi

cinq cents ans, les individus ont mauvaise conscience quand ils ne travaillent pas, bien que tout soit fait. Dans le christianisme, la paresse constitue l'un des sept péchés capitaux. En Asie, le bouddhisme zen a anobli le travail quotidien jusqu'à en faire une forme de méditation. Il en est peut-être ainsi dans les monastères, mais, en dehors, Luther et les maîtres du zen ont été ceux par qui le malheur est arrivé. «Au Japon, on compte chaque année environ 20 000 décès par Karoshi, le surmenage, ou par Karo-jisatsu, le suicide dû au stress du travail», souligne le sociologue Jakob Schrenk. La relation au travail, implacable et surchargée de connotations religieuses et morales, a en grande partie détruit la capacité à l'oisiveté. Et le nombre de troubles psychiques dus au stress augmente de manière significative. Mais ne rien faire et en profiter relève du temps libre. «En ne faisant rien, il n'y a rien qui ne se fasse» a dit le philosophe Lao-tseu. L'oisiveté est un art de vivre. Après plusieurs années de travail, elle doit souvent s'apprendre douloureusement.

Mais comment ? Il est facile de saisir des choses, mais plus difficile de lâcher prise. Dans sa fascinante Encyclopédie de la paresse, Wolfgang Schneider écrit ainsi : «Dans toutes les langues européennes, "travail" a pour étymologie des mots signifiant "labeur", "tourment", "détresse".»

LA CAPACITÉ À L'OISIVETÉ



# vert

## la signification du vert

---

### Signification positive

espérance, chance, stabilité, fécondité, concentration, fraîcheur, vie, santé, naturel, jeunesse, apaisant, liberté, fonctionnel

### Signification négative

échec, infortune, immaturité, moisissure, toxique, poison

### Représentation

végétaux, légumes (poivrons, petits pois), amour naissant, Vénus, bourgeois, signe astrologique du Taureau

## exemples d'utilisation du vert

---



# du temps pour soi

Même quand le travail nous comble, nous ne devrions pas lui assujettir notre vie entière ni tout notre temps libre.

## le mythe de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée

Dans les livres de développement personnel et sur internet, nous trouvons le conseil bien intentionné de chercher à rééquilibrer vie et travail. Comme le travail exige sans cesse plus de nous, la vie doit toujours faire preuve de plus d'habileté pour se défendre. Eberhard Ulich, psychologue du travail de tout premier plan, rejette la notion d'équilibre entre travail et vie personnelle (Work-Life-Balance). La dénomination a elle seule est trompeuse. «Elle sous-tend la conclusion erronée qu'il s'agit d'un équilibre à trouver entre travail et vie. Or, le travail constitue d'une part un élément central de la vie [...] et, d'autre part, différentes formes de travail ne relèvent pas du travail rémunéré», écrit Ulich. Ce concept contemporain est donc tout à fait inapproprié pour les créatifs.

Pour eux, la créativité constitue aussi un mode de vie: dès lors, comment séparer travail et vie? Les créatifs qui, durant leur temps libre, se consacrent à leur art, travaillent. Ce travail trouve en soi sa rémunération: il est réalisé sur la base de motivations internes. Ulich conseille de

# turquoise

## l'historique du turquoise

La couleur turquoise est une déclinaison de bleue, nommée ainsi pour la pierre du même nom qui présente les mêmes teintes.

## la symbolique du turquoise

Le turquoise peut tendre plutôt vers le bleu ou plutôt vers le vert. Le terme apparaît au 18<sup>e</sup> siècle et parle de la couleur de la mer, des lagons ou du ciel. Pourtant la pierre autrefois broyée permettait d'obtenir un pigment identique.

Le turquoise reste une véritable invitation au voyage. Sa légende le dépasse, il est la couleur onirique par excellence. Ce coloris parle d'évasion, de sérénité, de sagesse. L'été il permet de confectionner de lumineux vêtements. Les accessoires turquoise sont aussi des merveilles.

« Dans la maison, le turquoise apporte sa fraîcheur, ses émotions, son dépaysement. Il faut l'oser, par petite touche, pour ne pas le banaliser ni le rendre vulgaire. »

Synonyme d'été, de soleil, d'un univers qui unit la mer et le ciel dans une apothéose de couleurs, et une quiétude inégalée. Le turquoise est une teinte thérapeutique tant elle évoque les vacances.

# du temps pour soi

réfléchir à la relation entre le travail rémunéré et les exigences des autres sphères de la vie. Celles-ci sont équilibrées si, en dehors du travail, qu'il soit ou non rémunéré, on peut encore se charger de responsabilités sociales.

Durant le temps de travail et en dehors de ce temps, vous pouvez alterner entre tension et détente – et non expérimenter un stress permanent au travail et une totale passivité durant votre temps libre. Les voisins, les amis, la famille, les enfants, la ville où nous vivons, jusqu'à la démocratie qui n'existe pas d'elle-même: tous ces domaines nécessitent une attention non rémunérée. Si tout en dehors de l'emploi rémunéré est perçu comme une perturbation, un équilibre de vie a été perdu. La culture est liée au travail. Cependant, dans une société, où tout est «axé sur le gain», la vie se transforme en un véritable supplice. La plupart du temps, les boureaux de travail ont oublié la raison pour laquelle ils travaillent. Malheureusement, ils se cachent aussi les conséquences de leur inculture du travail. Le travail sans temps libre détruit la culture. Le danger qui nous guette ne concerne pas uniquement la prédominance d'un travail insatisfaisant: nous posons naturellement des limites contre cette forme de travail. En revanche, vis-à-vis d'un travail satisfaisant, nous ne percevons plus les limites. Le travail devrait toujours rester en dehors de la chambre à coucher.

LA RESPONSABILITÉ SOCIALE



# turquoise

## la signification du turquoise

---

### Signification positive

Énergie de la mer et du ciel, bonnes ondes, sagesse.

### Signification négative

Trop voyant, agressif, difficile à accorder.

### Représentation

La mer, le ciel, les lagons du bout du monde, l'été, la plage.

### Décoration

Modérément, dans les accessoires, le petit mobilier, sur un pan de mur saisons, tapis de jeu, administration

## exemples d'utilisation du turquoise

---



# le sommeil

## le monde insomniaque

Wir schlafen nicht « Nous ne dormons pas »: c'est ainsi que l'auteur Kathrin Röggla a intitulé l'un des romans qu'elle a écrit à partir des entrevues qu'elle a conduites auprès de fous. Mais ces « fous » sont des consultants, des coachs, de programmeurs, des rédacteurs internet ou des stagiaires, c'est-à-dire des extrémistes « tout à fait » normaux du monde du travail.

Un collaborateur senior rêve ainsi de n'avoir besoin que d'une heure de sommeil par nuit, alors qu'il lui en faut, trois. Le reste est consacré au travail. Le roman dépeint un monde du travail insomniaque, dans lequel un besoin naturel est devenu l'ennemi. Dans les agences de création aussi, dès les études, il existe une tendance au travail de nuit. Les demandes des médecins et des psychologues vont dans un sens diamétralement opposé: nous devrions dormir plus! Comme l'écrit Peter Spork: « Nous avons besoin d'une nouvelle culture de la pause. Des pauses courtes, toutes les une ou deux heures, ne devraient pas être interdites, mais encouragées. Celui qui fait une pause, qui fait une courte sieste ou sort dehors respirer un peu d'air frais ou se mettre à la lumière devrait être soutenu et non ridiculisé de tous côtés. » Au cours des cent dernières années, la durée moyenne de sommeil des individus a diminué en raison de l'invention de la lumière électrique. Le sommeil

LE MANQUE DE SOMMEIL COMME PRATIQUE COURANTE



# bleu

## **l'historique du bleu**

---

Quand on parle du bleu, on pense de suite au ciel et à la mer... deux éléments naturels qui font partie de notre quotidien. Cela est peut-être l'une des causes pour que le bleu soit la couleur préférée. Même si on n'adore pas le bleu, il est difficile de détester cette couleur universelle.

## **la symbolique du bleu**

---

Comme le ciel bleu ou la mer qui ouvre les horizons, le bleu et ses nuances (turquoise, cyan...) est une couleur étroitement liée au rêve, à la sagesse et à la sérénité. C'est l'une des couleurs préférées des Occidentaux : en effet, elle est omniprésente autour de nous.

Le bleu est l'écho de la vie, du voyage et des découvertes au sens propre et figuré (introspection personnelle). Comme l'eau qui désaltère, le bleu a un petit côté rafraîchissant et pur qui permet de retrouver un certain calme intérieur lié aux choses profondes.

**«Le bleu est symbole de vérité, comme l'eau limpide qui ne peut rien cacher.»**

Cette couleur plaît généralement à toutes les générations, il faut tout de même ne pas en abuser. Elle peut vite devenir étouffante si elle est trop présente. Il est conseillé de trancher du bleu foncé avec des teintes plus claires comme le blanc ou le beige.

# le sommeil

constitue un besoin fondamental. Comme pour la nourriture, nous ne pouvons y renoncer que sur une période de temps très courte.

Priver systématiquement les gens de sommeil est utilisé comme méthode de torture, qui conduit à des réactions physiques et psychiques radicales. Les chercheurs établissent une distinction entre la perception subjective de la fatigue et le besoin objectif de sommeil. Les tests de performance démontrent que «des individus extrêmement fatigués considèrent qu'ils sont en forme alors que leurs résultats sont déjà très mauvais», écrit le journaliste scientifique Peter Spork dans un ouvrage consacré au sommeil. La sensation de fatigue n'augmente donc pas dans les mêmes proportions que la baisse de performance. Il en va de même de la consommation d'alcool. La plupart des gens pensent qu'il faut être sobre pour conduire, mais, après quelques bières, ils sont sûrs d'être eux-mêmes en mesure de le faire. Un autre élément s'ajoute : «Après 24 heures de privation de sommeil, notre temps de réaction se réduit à des valeurs que, reposés, nous atteignons seulement avec un gramme d'alcool dans le sang», poursuit Spork. Le volume d'alcool effectivement consommé vient s'ajouter à la privation de sommeil. La perception n'est plus fiable. Vous ne vous rendez donc vraisemblablement pas compte si vous dormez

LE SOMMEIL EST VITAL

# bleu

## la signification du bleu

### **Signification positive**

rêve, sagesse, sérénité, vérité, loyauté, fraîcheur, sympathie, harmonie, fidélité, moral, royal, relaxation, performances, paix,

### **Signification négative**

mélancolie, froid, désapprobation

### **Représentation**

océan, ciel, fleurs (bleuet), divin, infini, lointain, Europe

## exemples d'utilisation du bleu



# le sommeil

trop peu et gâchez ainsi une partie de vos performances. Bien qu'il existe certaines différences entre les besoins de chacun, les chercheurs recommandent huit heures de sommeil par jour. Une durée plus faible entraîne insidieusement un manque de sommeil. «Les gens qui depuis longtemps dorment peu, en d'autres termes qui souffrent d'un manque chronique de sommeil, sfinissent par montrer les mêmes symptômes que les personnes qui n'ont pas dormi pendant une ou plusieurs nuits», écrit Spork. À vous de déterminer le nombre d'heures dont vous avez besoin. Le test est simple : vous dormez assez si vous vous réveillez sans réveil. Pour certaines personnes, huit heures de sommeil ne suffisent pas, pour d'autres, cette durée est excessive. Cependant, la tendance est à l'insuffisance de sommeil. Le sommeil a pour fonction de traiter les impressions physiques, émotionnelles et mentales. Il rétablit l'ordre dans l'organisme. Le sommeil favorise l'apprentissage, la mémoire et agit sur le système immunitaire.

Peter Spork résume de façon concise les résultats des dernières recherches sur le sommeil : «La conclusion est surprenante. Le manque de sommeil rend stupide, sans que nous le remarquions.» Pour les accros à la beauté, les conséquences sont elles aussi terribles : Le manque de sommeil fait grossir. Il a un impact direct sur le métabolisme et



# violet

## l'historique du violet

Le violet est la couleur de la royauté, historiquement car c'était une teinture rare et coûteuse. Un savoureux mélange entre le bleu et le rouge, deux couleurs primaires très complémentaires. Il va de soi donc que le violet apporte un côté distingué naturel, avec une touche féminine, mais très légère.

## la symbolique du violet

Le violet est une couleur à double tranchant: étonnement, on l'aime ou on ne l'aime pas. Il semble ne pas y avoir de demi-mesure psychologique la concernant. Pourtant, derrière son allure électrique, le violet est la couleur de la douceur et du rêve.

C'est pourquoi d'ailleurs on la raccroche à la mélancolie et à la solitude. Le violet est la couleur par excellence des rêveurs, des personnes spirituelles plutôt que matérielles. Elle a des vertus apaisantes sur les esprits; elle permet de calmer certaines émotions, de réfréner des colères ou des angoisses...

«L'une de ses nuances, le mauve, accentue encore plus ce côté rassurant et serein.»

Le violet reste une couleur difficile à marier: le blanc, le noir et le marron sont ses seuls acolytes. Le rose, le bleu ou le vert sont absolument à bannir en présence de violet.

# le sommeil

le système endocrinien, il accélère le processus de vieillissement et empêche «la révision complète» du corps. Les médecins parlent de syndrome métabolique: «Les personnes concernées ont un surpoids important, des taux élevés de lipides dans le sang, la plupart du temps souffrent d'hypertension et sont sujettes au diabète», écrit Spork. Comme le manque de sommeil ralentit la production d'hormones de croissance, il empêche le processus de régénération physique. La conséquence est la suivante: Le manque de sommeil entraîne la maladie. Par ailleurs, les personnes en manque de sommeil tombent plus souvent malades, car leur système immunitaire peut difficilement combattre même de simples rhumes.

Peter Spork rappelle que le syndrome de burnout peut également être défini comme une maladie de carence en sommeil. Le manque de sommeil conduit à une surcharge et à de nouveaux troubles du sommeil. L'équilibre perturbé entre charge et récupération devient un cercle vicieux. Bien dormir et dormir suffisamment représente une partie conséquente du temps que nous ne passons pas à travailler. Nous ne dormons pas uniquement pour être en forme pour travailler. Seules les personnes qui dorment assez peuvent véritablement travailler. Et elles seules peuvent, sur la durée, accomplir de grandes choses.



# violet

## la signification du violet

---

### Signification positive

rêve, délicatesse, paix, amitié, méditation, pouvoir, mystérieux, jeûne, originalité

### Signification négative

mélancolie, solitude, individualiste, péché, marginalité, ambiguïté, extravagant

### Représentation

végétaux (raisin, aubergine), fleurs (violette), habits des évêques, théologie, magie, féminisme, mouvements homosexuels, dernière chance, chakras, ésotérisme

## exemples d'utilisation du violet

---

YAHOO!



# le stress

## **bienfaits et méfaits de la culture de la performance**

---

Même les enfants ont envie de faire seuls des choses qu'ils sont presque - mais pas tout à fait - en mesure de faire : quand ils ont réussi à lacer seuls leurs chaussures pour la première fois, ils rayonnent de bonheur et de motivation. Il en va de même pour les adultes ; seuls les défis changent. «La prédilection pour les défis que l'on pourrait remporter constitue, dans les phases de développement, une caractéristique typique d'un comportement motivé par la performance», écrit le psychologue Falko Rheinberg. Le monde du travail offre à beaucoup - mais pas à tous - la possibilité de se vivre comme individus capables et puissants. Pour ressentir cette motivation de la performance, il est nécessaire d'avoir un objectif auquel nous mesurer.

Ceux qui font du sport ressentent ensuite une fatigue agréable, qui ne les empêche pas de mesurer leur temps ou leur vitesse pour savoir s'ils ont progressé. Celui qui court son premier marathon désire «seulement» atteindre la ligne d'arrivée. Lors du second marathon, en revanche, il désire déjà améliorer son temps. La motivation à la performance requiert des efforts et des niveaux auxquels se mesurer. Ce mécanisme se retrouve naturellement dans la vie professionnelle, avec des échelles plus complexes et de façon parfois dissimulée. Pour



# rouge

## **l'historique du rouge**

---

Quand on parle du rouge, un sentiment nous vient de suite à la tête: «la passion». En effet le rouge nous fait penser au cœur de l'amour, au sang, à la rose rouge... autant de symboles qui résume la passion. On peut réellement dire que le rouge est la couleur primaire des passionnés!

## **la symbolique du rouge**

---

Le rouge est sûrement la couleur la plus fascinante et ambiguë qui soit. Elle joue sur les paradoxes, anime des sentiments passionnels en complète contradiction: amour / colère, sensualité / sexualité, courage / danger, ardeur / interdiction... Cette couleur remue les sentiments sans aucun doute.

Elle s'impose comme une couleur chaleureuse, énergique, pénétrante et d'une certaine manière rassurante et enveloppante.

**«D'un autre côté, on l'associe au sang, à l'enfer et à la luxure.»**

Cette couleur chaude ne laisse donc pas indifférent et c'est là toute sa force: elle remue les passions, qu'elles soient positives ou négatives. Le rouge est particulièrement bien assorti aux marrons. Il se marie également très bien avec le blanc et le noir.

# le stress

certains, le montant du salaire suffit: pour la plupart des créatifs cependant, d'autres facteurs entrent en ligne de compte.

Fondamentalement, les critères de mesure de la qualité et de la performance sont plus imprécis en conception graphique; l'esthétique n'a guère de place dans un système de points. Cette réalité peut aboutir à un problème de motivation ou encourager l'imprécision. Quoi qu'il en soit, les psychologues ont tiré un constat étonnant en matière de motivation à la performance: ce qui advient des points gagnés et la façon dont on compte les utiliser ne jouent aucun rôle en ce qui concerne la motivation elle-même. Souvent, nous faisons des efforts pour nous sentir bien ou pour rechercher la réussite. Certains deviennent dépendants des expériences de réussite que leur procurent les performances.

FACTEURS DE MOTIVATION

## **stress quotidien et exigence de performance**

« La vie est toujours dangereuse », nous rappelle Erich Kastner. Aucun homme n'a jamais foulé le sol de cette planète sans ressentir de stress. Le stress à court terme est la norme et n'est ni problématique ni nocif. Durant toute notre existence, nous nous adaptons à des conditions de vie changeantes, ce qui est assez éprouvant. La moindre surcharge temporaire, les moindres douleurs aux cervicales ou la moindre

# rouge

## la signification du rouge

### **Signification positive**

amour, passion, chaleur, sexualité, ardeur, triomphe, joie, proximité, dynamisme, corrections, contrôle, justice, liberté

### **Signification négative**

colère, interdiction, danger, haine, éloignement, agressivité, guerre, immoralité,

### **Représentation**

sang, vie, feu, lave, végétaux (tomate, coquelicot, fraise), nobles, riches, Bélier, Scorpion, politique, publicité, ouvriers, socialisme

## exemples d'utilisation du rouge

The Coca-Cola logo, featuring the brand name in its signature white script font on a red background.The Nintendo logo, consisting of the word "Nintendo" in white sans-serif font inside a red rounded rectangle.The Heinz logo, with the word "Heinz" in white script font on a red banner.The H&M logo, with the letters "H&M" in a bold, red, stylized font.

# le stress

migraine ne signifient pas que nous ne sommes plus en mesure de maîtriser notre quotidien au travail ni que l'infarctus nous guette. L'expression galvaudée «trop stressant» est utilisée sur un mode inflationniste. Tout comme une dépression n'a rien à voir avec l'abattement que tout un chacun ressent de temps à autre, le stress ne conduit pas immédiatement à l'épuisement, ou burnout. D'ailleurs, une certaine tension est même nécessaire à la performance créative.

Celui qui, avant un examen ou un rendez-vous important, ne ressent pas la moindre nervosité n'accroît nullement sa performance par rapport à son niveau habituel. Les médecins reconnaissent d'ailleurs l'existence d'un stress positif, caractérisé par la vitalité, l'optimisme, la satisfaction et une grande capacité de concentration. «À l'instar des muscles, les fonctions cérébrales se construisent par la sollicitation et perdent de leurs capacités lorsqu'elles ne sont pas sollicitées», constatent les psychologues du travail Norbert Semmer et Ivars Udris. Pour gérer cette forme de tension positive, il est essentiel de bien se connaître. Quand la détente suit la tension, les réserves d'énergie se reconstituent. Celui qui est en mesure d'évaluer correctement son état est non seulement plus rapide, mais il va aussi plus loin. Si nous

STRESS SAIN



# rose

## l'historique du rose

Rose, la couleur des filles ! (même si c'est devenu sexiste de le dire...) Même si le temps et les générations évoluent, le rose reste associé aux petites filles ; qui n'a jamais entendu la fameuse expression... « Bleu pour les garçons et rose pour les filles ! » Mais le rose peut avoir d'autres significations, notamment quand il est moins saturé, plus pâle.

## la symbolique du rose

Comme le bleu est aux garçons, le rose est aux filles. Elle est couleur de séduction, de romantisme et de féminité. Que ce soit du rose bonbon, du rose pâle, ou du fuchsia, le rose est une couleur dynamique ponctuée d'une pointe de délicatesse on ne peut plus féminine. Jonglant sur le côté femme-enfant, le rose et ses nuances ont un côté séducteur qui ne tombe jamais dans l'excès.

« Cette couleur reste donc plutôt bon-enfant. »

On l'associe également à la tendresse et au bonheur, comme d'ailleurs le rappelle si bien l'expression « voir la vie en rose ».

Elle doit cependant être utilisée avec parcimonie. Le rose ne s'applique pas à toutes les situations. Réservée avant tout à un univers féminin, le rose est une couleur particulière et criarde qui peut parfois tomber dans l'excès et rendre l'effet inverse que celui souhaité si on ne l'utilise pas à bon escient.

# le stress

étions en mesure de maîtriser parfaitement cet état, les pages suivantes seraient superflues. Malheureusement, nous assistons à une augmentation des maladies graves dues au stress négatif.

## **l'effondrement: le burnout**

---

« Se plaindre du stress et de la charge qui est la nôtre dans notre vie quotidienne et professionnelle est aujourd'hui de bon ton », constatent les journalistes Sabine Hockling et Jens Findeisen. L'état d'urgence de l'organisme se transforme en état durable. D'un point de vue psychologique, les formes pathologiques de travail constituent des comportements déviants, en d'autres termes des troubles du comportement. En règle générale, nous les identifions très facilement quand les normes communes ne sont pas respectées, quand, par exemple, les gens ne se lavent plus, laissent leur appartement se transformer en dépotoir, négligent leurs enfants ou arrêtent d'aller travailler. Cependant, les troubles du comportement sont presque invisibles quand ces normes sont dépassées: ainsi, celui qui se lave dix fois par jour, fait le ménage toutes les heures, gâte ses enfants sans mesure ou travaille 70 heures par semaine est fatalement considéré comme propre, attentionné, sérieux et travailleur, alors qu'il est massivement perturbé. Comme le travail a une importance cruciale dans notre société de la performance, rien ou presque ne nous protège de ses formes pathologiques.

# rose

## la signification du rose

---

### Signification positive

féminité, romantisme, séduction, bonheur, tendresse, jeunesse, charme, politesse, tendre, doux, enthousiasme, émerveillement, créatif,

### Signification négative

couleur réservée aux filles

### Représentation

fleurs (roses), érotisme, nudité, enfance, vêtements, peau, Madame de Pompadour

## exemples d'utilisation du rose

---

The logo for TATI, featuring the word 'TATI' in a bold, pink, blocky font where the letters are interconnected.The logo for Closer, featuring the word 'Closer' in a pink, serif font.The logo for Marc Dorcel, featuring a pink rose icon above the text 'MARC DORCEL' and 'LUXURE DEPUIS 1979'.The logo for fip, featuring the word 'fip' in white lowercase letters on a pink square background, which is itself on a black square background.

# gestion du temps

## on ne peut atteindre que des objectifs existants

Vous ne pouvez être que frustré lorsque vous ne réussissez pas à atteindre un objectif réaliste. Cependant, il n'est pas rare que ce sentiment de frustration soit également partagé par ceux qui ne démarrent pas leur journée en formulant des objectifs. Nombreux sont ceux qui se plongent, impatients, dans leur travail ou la lecture de leurs e-mails. Ce comportement présente des inconvénients. Un coureur ajuste son rythme, ainsi que sa préparation, en fonction de la distance qu'il lui faut parcourir : 100 mètres ou 42 kilomètres, cela fait une différence. Celui qui démarre sa journée de travail sans savoir si un sprint ou un marathon l'attend pour la matinée ne peut qu'échouer. Il courra peut-être 14 kilomètres, avant de s'effondrer, insatisfait et épuisé.

En d'autres termes, vous ne pouvez atteindre que des objectifs précédemment définis ! Le consultant en organisation Alec Mackenzie, dans son bestseller *La Chasse au temps perdu*, insiste sur le fait que les objectifs doivent impérativement être fixés à l'avance. La journée ne doit pas commencer dans le stress et dans l'agitation, mais par un peu d'anticipation et de réflexion. Dans les domaines à hautes performances, les professionnels qualifient ce moment « d'heure silencieuse ». Prenez le temps de noter, sans être interrompu, ce qui est en suspens. Si, avant de traiter vos appels et vos e-mails, vous consacrez dix minutes à la planification

ANTICIPER ET PLANIFIER



# orange

## **l'historique du orange**

---

Un peu de rouge et un peu de jaune et vous obtenez de l'orange. Une couleur dynamique qui interpelle, situé dans les feux tricolores entre le vert et le rouge, la couleur orange est une couleur bienveillante qui est là pour vous avertir et non pour vous sanctionner.

## **la symbolique du orange**

---

Cette couleur ne porte pas ce nom pour rien (confère l'orange: le fruit). C'est une couleur tonifiante et piquante qui insuffle partout où elle passe une dose de bonne humeur. On l'associe souvent à la créativité et à la communication, car il est vrai qu'elle est porteuse d'optimisme et d'ouverture d'esprit.

**«Très à la mode durant les années soixantes avec le mouvement hippie, mise de côté injustement à la fin du XX<sup>e</sup> siècle, l'orange recommence à avoir la côte!»**

Elle est avec le jaune la couleur de la bonne humeur et de dynamisme, il ne faut donc pas se priver de l'utiliser. Avec parcimonie cependant; c'est une couleur très vive qui doit être utilisée à petite dose ou nuancée avec des teintes proches comme le rouge ou le jaune.

# gestion du temps

de votre journée, vous constaterez que celle-ci peut se dérouler tout à fait autrement. Qui plus est de façon plus productive et avec moins de perte d'énergie. Il s'agit ainsi de définir dans ses grandes lignes votre journée de travail. Resterez-vous plus tard au bureau ou avez-vous un rendez-vous à 19 heures? Même cette simple question nécessite une organisation différente: si vous voulez être à 20 heures au théâtre, vous devez dîner avant, peut-être rentrer chez vous pour vous changer et faire le trajet. Vous savez donc à quelle heure, au plus tard, vous devez quitter le bureau. Même une petite réunion à 17 heures, que vous avez imprudemment acceptée, peut représenter un danger. Si vous y réfléchissez en début de journée, vous pourrez assez vite vous limiter aux tâches à accomplir, organiser autrement vos rendez-vous et déléguer plus tôt les tâches inattendues.

Dès le matin, si ce n'est plusieurs jours à l'avance, vous savez pertinemment à quelle heure vous devez partir. Imaginez maintenant un scénario dans lequel vous renoncez à planifier votre journée: vous gaspillez votre matinée à traiter des e-mails non importants. En revanche, ce que vous avez impérativement à faire, vous ne vous y mettez qu'après 16 heures, parce que vous n'avez cessé de traiter les choses à mesure qu'elles arrivaient. Vous quittez le bureau en retard, sautez le dîner, et un feu rouge suffit à vous faire arriver en retard au théâtre. Les autres spectateurs sont contrariés d'avoir à se lever pour vous laisser passer. En

DÉFINIR DES PRIORITÉS



# orange

## la signification du orange

---

### Signification positive

joie, créativité, communication, sécurité, optimisme, exotisme, sociabilité, voyante, transformationm bouddhisme,

### Signification négative

kitch, danger, mauvaise publicité,

### Représentation

fruits (orange, abricot, melon), distraction, princes d'Orange, protestants, subjectif, anticonventionnel

## exemples d'utilisation du orange

---

amazon



# gestion du temps

sueur, votre chemise tachée de café, l'estomac dans les talons, vous vous asseyez enfin, à côté de votre conjoint(e) de mauvaise humeur, et, naturellement, votre téléphone sonne ! Pensez-vous que vous allez passer une bonne soirée, bien dormir et retourner reposé le lendemain matin au bureau ? L'impasse sur ces quelques minutes de planification a chamboulé votre journée de travail et transformé votre temps libre en moment de stress. La situation est différente quand un marathon vous attend. En règle générale, nous savons que les derniers jours précédents une date butoir sont insupportables. Mais là encore, la planification peut nous offrir une marge de manœuvre. Elle ne transforme pas cette période en promenade de santé, mais, en tout cas, elle la rend supportable. À la charge d'activités qui nous attend ne s'ajoutent pas les facteurs de stress « autocréés ». Là encore, des objectifs – des « jalons » comme on les appelle en gestion de projet –, doivent être définis. Avant tout : définissez des pauses strictes. N'oubliez pas : un niveau élevé de concentration ne peut durer plus que 45 minutes environ.

Sous pression justement, lâcher prise s'avère encore plus difficile. Pour vous aider à respecter ces pauses, la pression groupale et les rituels font merveille : une heure pour le déjeuner, une pause de dix minutes deux fois dans l'après-midi, une heure pour le dîner (quitter le bureau !) et il vous restera encore de l'énergie pour travailler le soir au bureau de façon productive. Celui qui travaille

**FIXER DES PAUSES!**



# jaune

## **l'historique du jaune**

---

Le jaune est sûrement la couleur primaire la moins appréciée : associé au petit poussin, le jaune signifie fraîcheur, dynamisme et douceur.

## **la symbolique du jaune**

---

Nulle couleur n'est plus joyeuse que le jaune. Couleur du soleil, de la fête et de la joie, elle permet d'égayer un univers et de le faire rayonner. Il est vrai que le jaune est une couleur chaleureuse et stimulante.

Tout comme le soleil qui diffuse ses rassurants rayons porteurs de vie sur terre, le jaune est la couleur de la vie et du mouvement. Pourtant, derrière cet aspect joyeux, le jaune peut parfois se révéler négatif. Associé aux traîtres, à l'adultère et au mensonge, le jaune est une couleur qui mêle les contrastes. Le jaune pâle contrairement au jaune vif s'écarte de ce chemin régénérateur pour plutôt pointer la maladie, la morosité et la tristesse.

**«Le jaune est également associé à la puissance, au pouvoir et à l'ego (c'était la couleur de l'Empereur de Chine).»**

On retiendra avant tout que le jaune est la couleur de l'ouverture et du contact social : on l'associe à l'amitié et la fraternité ainsi qu'au savoir. Le jaune est le parfait compagnon des marrons, du blanc, du noir et du crème.

# gestion du temps

trois jours de suite jusqu'à tard dans la nuit doit alléger ensuite son emploi du temps. Dès lors, définissez qui bénéficiera d'une récupération et quand. La perspective, ne serait-ce que d'une demi-journée de congé, motive et libère de l'énergie.

## définir des objectifs : fixer des priorités

Si vous avez réussi à établir une liste de dix tâches à réaliser dans votre journée de travail, vous avez fait un pas important. Les objectifs doivent constituer à vos yeux un engagement. Ce n'est que de cette façon que vous aurez devant les yeux, noir sur blanc, ce qui vous attend et ce que vous pouvez, le soir, rayer comme fait (ou pas). Le simple fait de faire une croix ou de rayer une tâche que vous avez accomplie est psychologiquement satisfaisant. La deuxième étape importante consiste à organiser les objectifs en fonction de leur priorité. Si vous avez préalablement représenté ces tâches sous forme de carte heuristique, il ne vous reste qu'à les classer par ordre chronologique.

Presque tous les auteurs recommandent à cette fin l'utilisation de la « méthode Eisenhower » qui consiste à répartir les tâches selon deux dimensions. Dans la première, vous établissez une distinction entre les tâches importantes et les tâches non importantes ; dans la seconde, entre celles qui sont urgentes et celles qui sont non urgentes.

MATRICE DES PRIORITÉS

# jaune

## la signification du jaune

### Signification positive

fête, joie, chaleur, ego, puissance, connaissance, amitié, plaisir, convivialité, optimisme, raison, maturité, amour charnel, éblouissant, créativité

### Signification négative

traîtrise, mensonge, tromperie, contradiction, envie, jalousie, duplicité, acide, souillure, prostituées, trahison, jaunisse, aveuglant

### Représentation

boîtes aux lettres, sable, soleil, œuf, fleurs (marguerite, safran), lumière, illumination, impérial de Chine

## exemples d'utilisation du jaune



# **bibliographie**

## **du temps pour soi**

---

### **L'incapacité à l'oisiveté**

SCHRENK Jakob (2007). «Die Kunst der Selbstaussbeutung. Wie wir vor lauter Arbeit unser Leben verpassen», Köln: DuMont.

### **Le mythe de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée**

ULICH Eberhard (2005). «Arbeitspsychologie», Schäffer-Poeschel, 6. Aufl., Zürich Stuttgart.

## **le sommeil**

---

### **Le monde insomniaque**

RÖGGLA Kathrin (2006). «Wir schlafen nicht», Frankfurt: Fischer.

SPORK Peter (2007). «Das Schlafbuch. Warum wir schlafen und wie es uns am besten gelingt», Reinbek: Rowohlt.

## **le stress**

---

### **Bienfaits et méfaits de la culture de la performance**

RHEINBERG Falko (2008). «Motivation», Grundriss der Psychologie, 7. Aufl., Stuttgart: Kohlhammer.

SCHRENK Jakob (2007). «Die Kunst der Selbstaussbeutung. Wie wir vor lauter Arbeit unser Leben verpassen», Köln: DuMont.

## **gestion du temps**

---

### **On ne peut atteindre que des objectifs existants**

MACKENZIE Alec (1974). «La Chasse au temps perdu» – Conseils aux dirigeants et cadres surchargés, Paris: Entreprise moderne d'édition.



## psychologie de la couleur

---

### Effets et Symboliques

HELLER Eva (2009). «Psychologie de la couleur Effets et Symboliques», Paris: PYRAMYD

## code couleur

---

### Signification des couleurs

<http://www.code-couleur.com/signification/>

© 2019 G. TREMEL, D. RAMOS DA SILVA  
Tous droits réservés.

Police de caractères : Chevin Pro  
Papier : Épais 3  
2 exemplaires tirés  
Nom de l'imprimeur: Minolta

Imprimé au Canada, Québec  
Achévé d'imprimer, 2019  
Édifice La Fabrique,  
Boulevard Charest E, Ville de Québec,  
Quebec G1K 3G8

