



# COULEURS PERCEPTION & ARCHITECTURE

[www.alizechauvetarchitecte.fr](http://www.alizechauvetarchitecte.fr)

© Alizé chauvet Architecte

# COULEURS PERCEPTION

&

# ARCHITECTURE

Repères issus de la neuroarchitecture et  
de la psychologie de la couleur

# INTRODUCTION

Ce document propose une introduction synthétique aux liens entre couleur, perception et comportements dans nos intérieurs.

Il s'appuie sur des travaux issus des neurosciences (neuroarchitecture), de la psychologie de la couleur et de la pratique architecturale.

Il ne vise ni à établir des règles universelles ni à proposer des recettes, mais à offrir des clés de compréhension pour mieux appréhender l'impact des choix chromatiques sur l'expérience des espaces.



## CHAPITRE 1:

# LES COULEURS CHAUDES

**L**a psychologie de la couleur révèle que les couleurs chaudes, telles que le rouge, l'orange, le jaune peuvent être liées à des qualités de chaleur, de stimulation, de confort physique, de bonheur, d'énergie. Ces couleurs peuvent favoriser l'interaction sociale, les échanges.

Le neuroarchitecture a mis en lumière l'impact mesurable de la couleur rouge sur notre cerveau. Cette teinte stimule les centres du cerveau impliqués dans les mécanismes de vigilance et de stress visuel. Le rouge peut par exemple réduire notre capacité de concentration.

En comprenant ces mécanismes, nous pouvons exploiter la puissance des couleurs chaudes pour créer un environnement intérieur qui favorise les interactions sociales tout en faisant attention aux teintes choisies en fonction de leur impact sur notre cerveau.

Chaque nuance peut être utilisée de manière stratégique pour éveiller et dynamiser différents espaces, en fonction de l'activité qui s'y déroule.



## CHAPITRE 2:

# LES COULEURS FROIDES

**L**es tons froids, tels que le vert d'eau, le bleu clair, sont associées à des réponses physiologiques liées à l'apaisement.

La neuroarchitecture nous enseigne que ces couleurs sont associées par notre cerveau à la nature et peuvent induire un état de calme mental physiologique et mental. Les teintes froides peuvent également favoriser nos capacités d'attention.

Il est possible d'intégrer ces teintes dans des zones spécifiques pour créer des espaces de rééquilibrage qui apaisent l'esprit et facilitent la relaxation. Des éléments tels que l'utilisation de matériaux naturels et de textures peuvent également jouer un rôle crucial dans cette approche axée sur la perception sensorielle.



## CHAPITRE 3:

# ÉQUILIBRE VISUEL

**L**'équilibre entre les couleurs et leurs saturations devient un principe structurant dans la conception neuroarchitecturale.

Des couleurs contrastées peuvent aider à une meilleure lisibilité des espaces et favorisent l'orientation des personnes.

Harmoniser les couleurs dans un espace peut favoriser un équilibre visuel qui ne surcharge pas le cerveau tout en maintenant une atmosphère stimulante en fonction des besoins sensoriels de chacun.

Les couleurs chaudes peuvent être utilisées de manière stratégique pour attirer l'attention, tandis que les tons froids et peu saturés fournissent une base stable et apaisante.

Des conseils spécifiques basés sur les principes de la neuroarchitecture et la psychologie de la couleur vous guideront dans la création d'un environnement qui répond à vos besoins physiologiques, psychologiques et cognitifs.

## CHAPITRE 4:

# UNE UTILISATION CIBLÉE

**L**a neuroarchitecture ainsi que la psychologie de la couleur recommandent une approche ciblée en fonction des activités spécifiques de chaque espace, du temps passé dans celui-ci et des besoins sensoriels des personnes.

Des couleurs vives dans les zones sociales seront plus stimulantes, tandis que des tons doux dans les espaces de repos encouragent le calme et la relaxation.

Il est important d'adapter la palette de couleurs à chaque pièce, contribuant à une meilleure adéquation entre espace et usages.





## CHAPITRE 5:

# NATURE ET BIOPHILIE

**P**uisons notre inspiration dans la nature selon les principes de la biophilie. Des motifs inspirés du mouvement des vagues aux palettes de couleurs reflétant les saisons.

La nature est notre premier environnement de vie et peut être une source constante d'inspiration pour la création d'un environnement intérieur sain et stimulant.

Mon travail basé sur les recherches en neurosciences et les travaux en psychologie de la couleur d'Angela Wright me permet de concevoir des espaces qui évoquent une connexion profonde avec la nature, pouvant induire des effets d'apaisement perceptif.



CHAPITRE 6:

# DE LA COMPRÉHENSION À LA MISE EN ŒUVRE

Les principes abordés dans ce document constituent des repères de compréhension et non des recettes applicables de manière universelle.

La prise en compte des liens entre couleur, perception et fonctionnement cognitif nécessite une lecture fine des contextes, des usages et des sensibilités individuelles.

Dans le champ architectural, ces éléments s'intègrent à une démarche globale de conception, où les choix chromatiques

dialoguent avec la lumière, les volumes, les matériaux et l'organisation spatiale.

Une approche professionnelle permet d'articuler ces différents paramètres de manière cohérente, en tenant compte à la fois des contraintes du projet et des objectifs perceptifs recherchés.

## COULEUR ET PERCEPTION :

## UNE APPROCHE ARCHITECTURALE

**E**n adoptant une approche basée sur les recherches en neuroarchitecture appliquées, vos espaces deviennent bien plus qu'un projet esthétique. Ils deviennent un écosystème conçu pour stimuler, apaiser et soutenir votre bien-être et votre santé globales.

En combinant les connaissances des neurosciences appliquées avec la psychologie des couleurs et la biophilie, vous pouvez créer un environnement intérieur conçu pour soutenir le confort perceptif et cognitif, où chaque teinte est soigneusement choisie pour maximiser les bienfaits sur votre cerveau et votre corps.

## A PROPOS DE L'AUTEUR



### **- Alizé Chauvet Architecte DPLG -**

**Alizé Chauvet** est architecte DPLG, formée à la neuroarchitecture et à la psychologie de la couleur.

Sa pratique explore les liens entre espace, perception et fonctionnement cognitif, à travers des projets architecturaux et des actions de transmission.

[www.alizechauvetarchitecte.fr](http://www.alizechauvetarchitecte.fr)

© Alizé chauvet