

A woman with brown hair is holding a large, colorful bundle of folded clothing, including sweaters and shirts in shades of teal, red, purple, and green. She is looking over the bundle with a slight smile. The background is a simple, light-colored wall.

Mon identité en couleurs

Identifier les couleurs de mon Rayonnement naturel

MÉTA *
WONDERLAND

École de la Singularité

BIENVENUE !

Et merci pour ta confiance. Je suis heureuse de te faire entrer dans mon univers et j'ai hâte de te dévoiler tout le contenu de ce guide ! Tu vas voir, c'est absolument fascinant.

Je me présente rapidement et ensuite on plonge dans les couleurs, promis :)

Qui suis-je ?

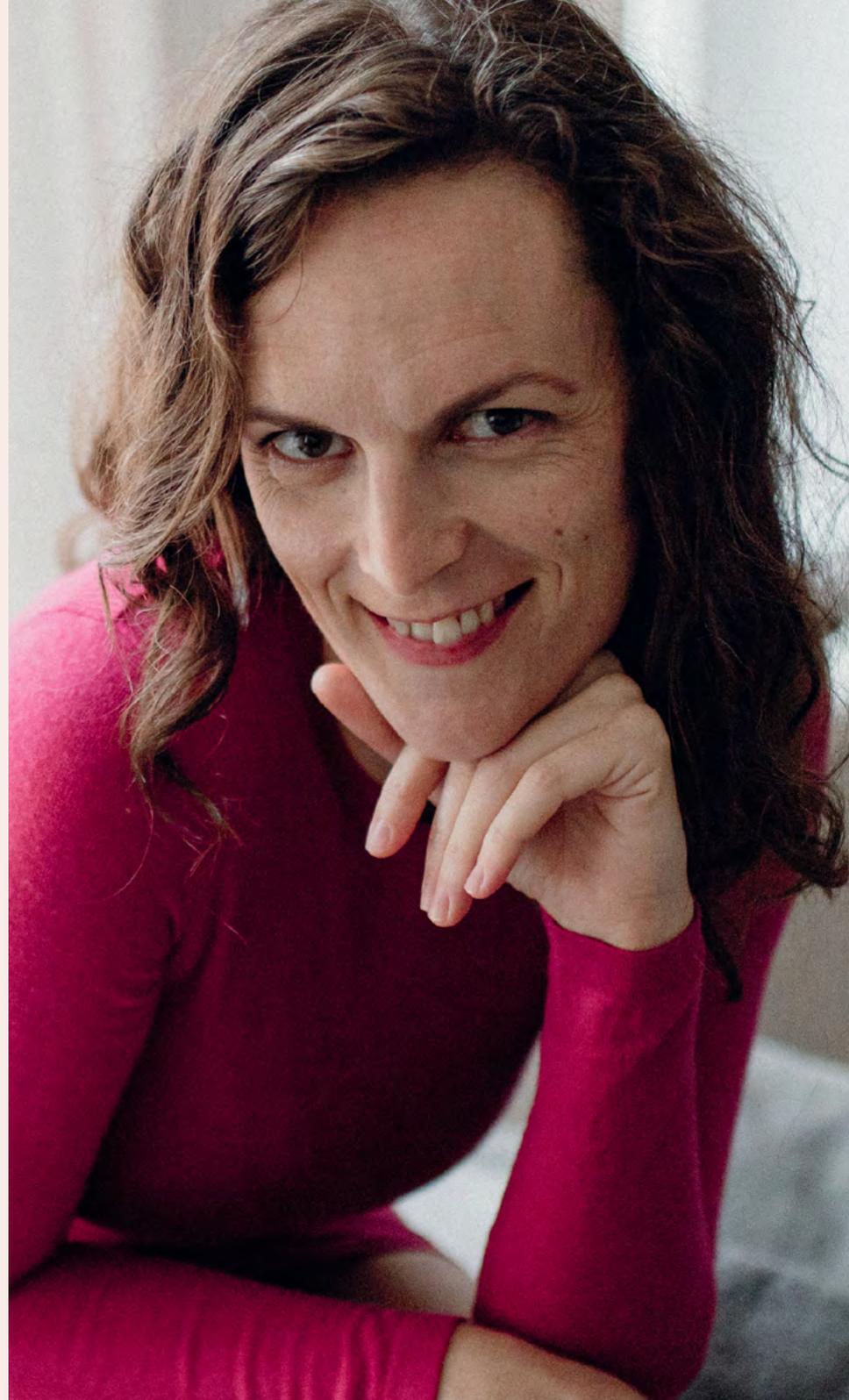
Je suis Flora Douville —artiste, formatrice et auteure.

J'ai créé la Méta®, un outil fascinant de (re)connaissance de soi, qui te permet de décrypter ton corps et ton énergie pour comprendre qui tu es —en plus de trouver tes fringues idéales.

J'ai fondé Méta® Wonderland, l'École de la Singularité, et j'y enseigne la simplicité d'être soi : être soi et aimer ça, ça s'apprend !

Mon travail ne ressemble à rien d'autre dans le domaine du développement personnel : tu vas le découvrir par toi-même !

On y va ?



TABLES DES MATIÈRES

2	Bienvenue	31	Études de cas
4	Les couleurs de ton identité	40	Les 4 Rayonnements en détails
5	Ce qu'on va faire ensemble	41	Comment utiliser les informations qui suivent
6	Ton Rayonnement	42	Le Printemps
6	<i>Sur le plan invisible</i>	45	L'Été
8	<i>Sur le plan visible</i>	48	L'Automne
9	À quoi ça sert de connaître son Rayonnement ?	51	L'Hiver
10	Les 4 Rayonnements	54	Temps d'intégration
13	Le test du Rayonnement	55	Ton profil vestimentaire et identitaire
13	Préparation du test	55	Ton Rayonnement n'est pas tout !
13	<i>Le matériel dont tu as besoin</i>	56	Mouvement et Structure : c'est quoi ?
14	<i>Les conditions à réunir</i>	58	Les 4 éléments
15	<i>Les sets de couleurs</i>	59	Pour aller plus loin
28	Déroulement du test	60	Success Stories
29	<i>Que voir ?</i>		
30	<i>Quelques conseils</i>		

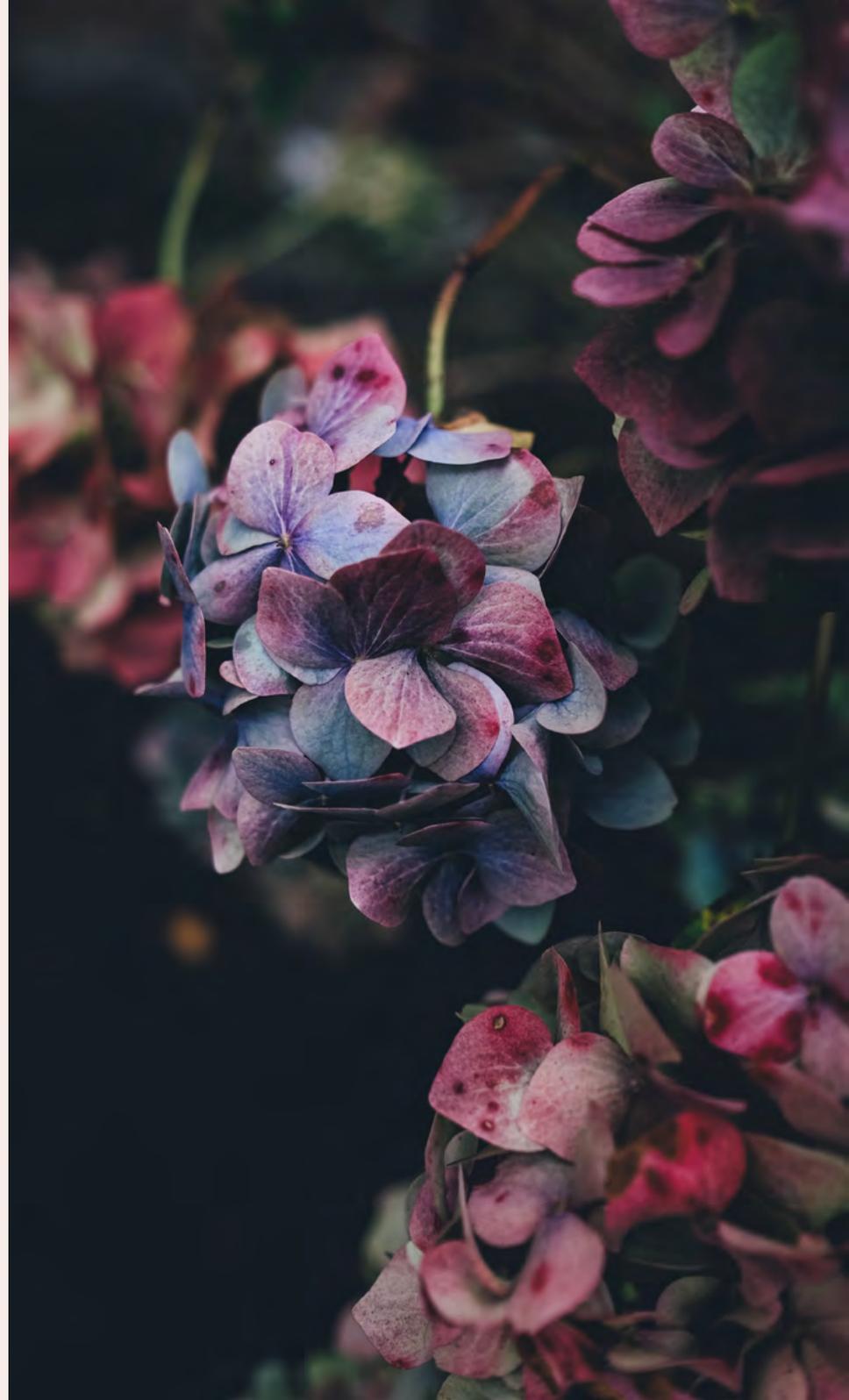
LES COULEURS DE TON IDENTITÉ

Tu t'es peut-être déjà demandé **pourquoi certaines couleurs t'allaient mieux que d'autres** ? Pourquoi des couleurs que tu trouves belles vont très bien à certaines personnes, alors qu'elles te donnent un air malade ? Ou bien pourquoi tes réactions sont très différentes d'une couleur à l'autre ?

C'est hyper naturel, tout ça. Mais on n'apprend rien là-dessus à l'école, donc on se retrouve à l'âge adulte avec des sensations qu'on ne s'explique pas et qui nous parasitent.

J'emploie le mot *parasiter* sciemment : quand on se sent mal dans une couleur alors qu'elle nous plaisait sur le cintre, c'est frustrant. Et quand le vêtement finit au fond de l'armoire après avoir été porté une fois ou deux, c'est désespérant !

En réalité tu as, comme chaque être humain sur la planète, ce qu'on appelle un Rayonnement. **Ce Rayonnement est une lumière subtile que tu dégages, naturellement, et qui passe par la peau.** Ce Rayonnement est teinté, il vibre sur une fréquence particulière, tout comme certaines couleurs du spectre chromatique.



Ce qu'on va faire ensemble

Dans ce guide, tu vas découvrir ce qu'est le Rayonnement plus précisément.

Je vais également te guider pas à pas pour identifier le tien ! Comme ça, **tu connaîtras précisément les couleurs qui te vont**, celles qui entrent en résonance avec toi. Ce sont les couleurs que tu peux choisir pour tes vêtements, accessoires, chaussures, sous-vêtements, etc. parce que dedans tu te sens bien et tu rayannes !

Mais ce n'est pas tout : tu vas découvrir ce qu'elles signifient de ta personnalité profonde —c'est probablement la meilleure partie : tu vas voir, c'est étonnant !

Tu trouveras aussi des études de cas, que j'ai ajoutées pour que tu puisses t'entraîner à repérer les Rayonnements.

Définir son Rayonnement n'est pas une chose facile, car il s'agit d'observer quelque chose de très subtil. C'est la raison pour laquelle j'ai mis tout ça dans ce guide :)

Tu t'apprêtes à mettre un pied dans le monde magique des couleurs.

C'est parti !



Ton Rayonnement

Ton Rayonnement, comme je le disais plus haut, est une lumière subtile que tu dégages et qui passe par la peau. Il est teinté et entre en résonance avec certaines couleurs spécifiques.

Il fait partie de ton énergie naturelle, de l'essence de qui tu es. Il existe dans le plan invisible mais se manifeste aussi physiquement, dans le plan visible.

Sur le plan invisible

Ton Rayonnement, énergétiquement, est **une attirance magnétique** pour une facette particulière des choses (objets, êtres, événements, situations ou actions). Cette attraction naturelle te guide vers des choses qui nourrissent ton énergie de base, ton feu sacré.

C'est instinctif et magnétique : c'est une force d'attraction entre toi et tout ce qui est composé de la même énergie.

Oui, parce que tout le monde peut potentiellement être intéressé par une même chose. Mais toi, ce qui va t'attirer en particulier dans cette chose, ce n'est pas forcément la même chose que ce qui va attirer ton voisin. Vous n'avez pas le même pôle d'attraction, vous n'allez pas entrer dans un intérêt commun par la même porte.



C'est cette attirance magnétique qui donne une teinte particulière à ton fonctionnement psychologique —et qui colore également ton corps et la lumière qu'il diffuse !

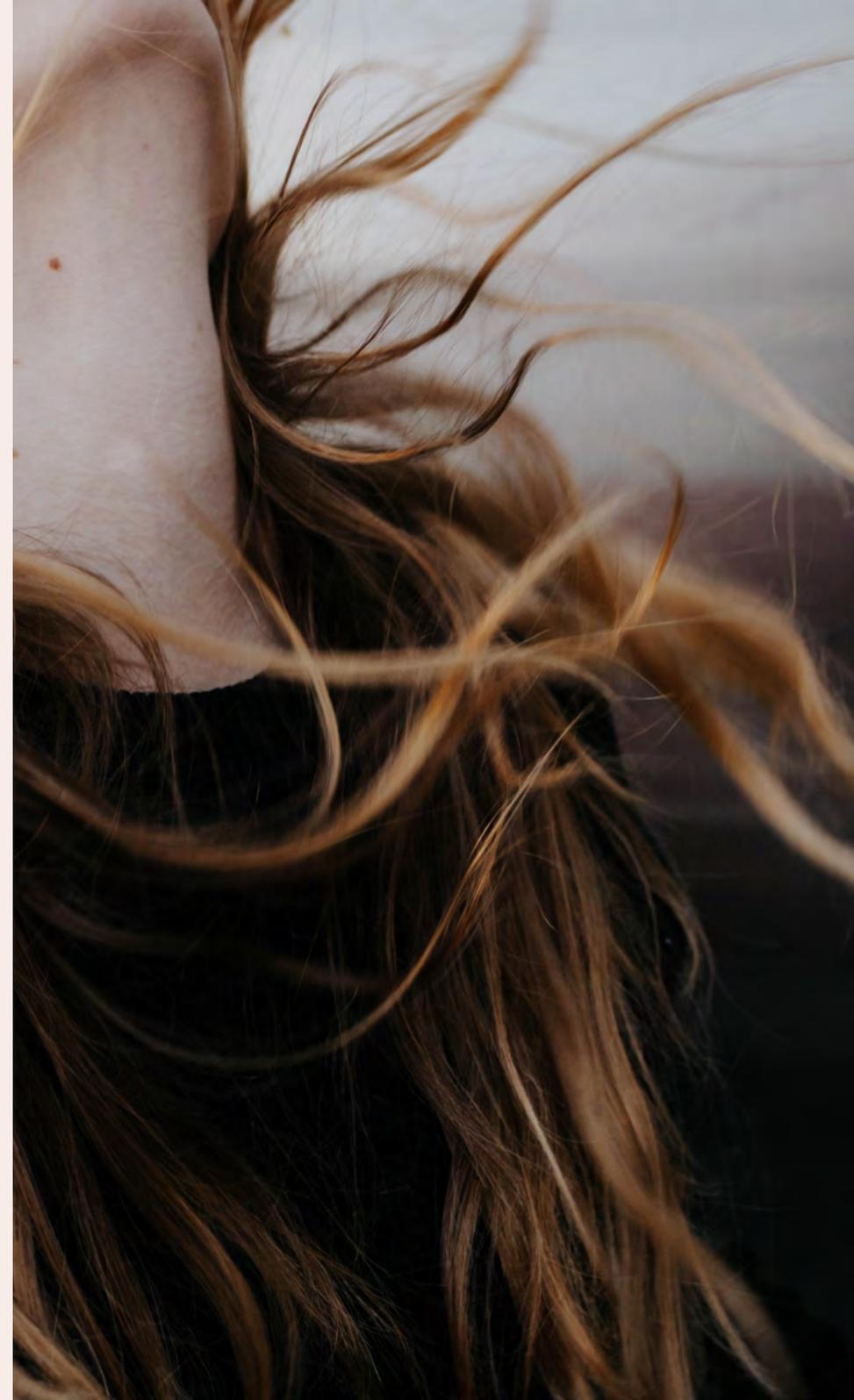
L'attraction magnétique de ton Rayonnement détermine ce sur quoi tu portes ton attention, ce que tu captas de l'extérieur, ce vers quoi tu te diriges en priorité, ce que tu regardes avant toute chose même inconsciemment. Il parle de l'élan naturel qui précède tout, chez toi.

Ton Rayonnement représente la base, le socle de ta personnalité. C'est ce qui nourrit ta flamme.

Tu peux te laisser aller et suivre cet élan naturel, ou lutter contre —ce que je ne te recommande pas !

En découvrant les caractéristiques de ton Rayonnement, plus loin dans ce guide, tu comprendras probablement beaucoup de choses sur ce qui te touche particulièrement et ce qui t'anime profondément dans la vie.

Ton Rayonnement se perçoit dans tes fonctionnements psychologiques mais dans ton énergie, également.



Sur le plan visible

Est-ce que ton Rayonnement se voit ? Oui ! Ton Rayonnement fait partie de ton essence et va jusqu'à se matérialiser physiquement.

Ton apparence physique n'est pas le fruit du hasard. Elle est l'incarnation de ton essence. C'est la partie visible de tout ce que tu es.

Sur le plan physique, ton Rayonnement est visible ou perceptible dans :

- **ta peau** : ses couleurs, son épaisseur, sa texture, sa réflexion de la lumière, ses réactions en fonction des couleurs apposées (vêtements, accessoires, bijoux, tissus...);
- **tes yeux** : leurs couleurs, ton regard et ce que tes yeux dégagent naturellement au delà de leurs couleurs ;
- **tes cheveux** : leur couleur naturelle, leurs reflets, ce qu'ils dégagent au delà de leur couleur ;
- **le timbre de ta voix.**

C'est parce que ton Rayonnement est perceptible et visible que l'on peut faire un test physique pour le déterminer.



À quoi ça sert de connaître son Rayonnement ?

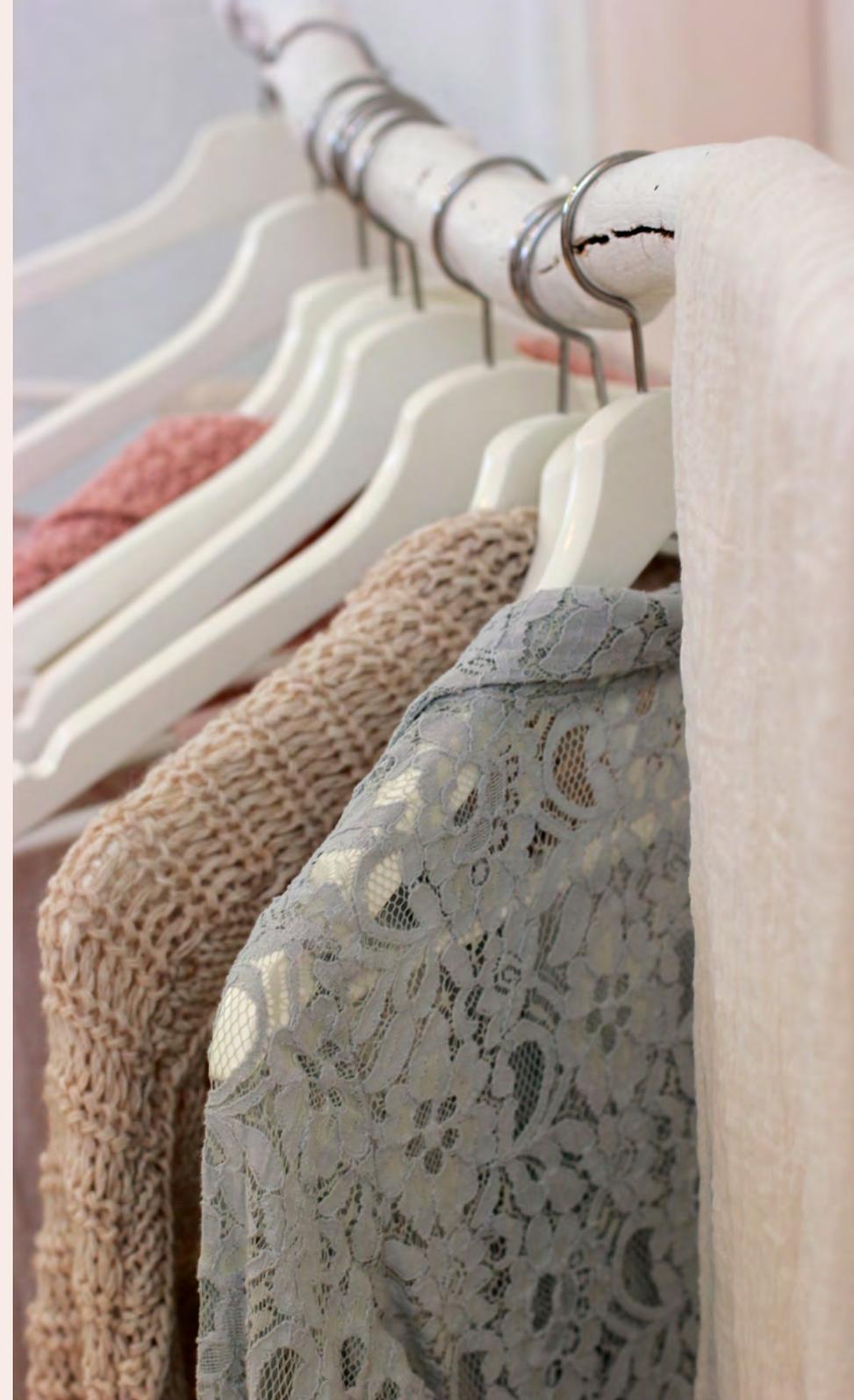
Ton Rayonnement t'indique une palette de couleurs à porter : celles qui ont la même fréquence que toi. Porter ces couleurs revient à t'envelopper de la même énergie que toi et donc la renforcer, plutôt que de porter des énergies différentes et donc freiner la tienne.

Les couleurs de ton Rayonnement concernent absolument tout de ce que tu peux porter sur le corps : vêtements, sous-vêtements, chaussures, accessoires, bijoux, maquillage.

Tu es seul·e responsable de ce que tu décides de porter —il n'existe pas de police de la fringue ! Haha.

Par contre, il n'y a pas de raccourci : les effets positifs sur toi et ton énergie seront à la hauteur de ton niveau d'exigence dans le choix de tes couleurs !

Maintenant que tu sais ce qu'est le Rayonnement, nous allons découvrir les 4 Rayonnements qui existent.



LES 4 RAYONNEMENTS

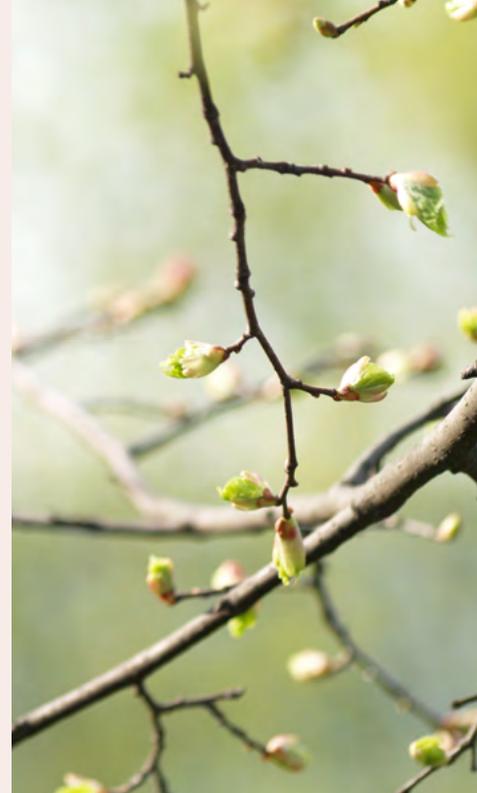
Il existe 4 Rayonnements, qui sont liés aux 4 saisons de la nature : le Printemps, l'Été, l'Automne et l'Hiver.

Ton Rayonnement indique la porte par laquelle tu entres en toute chose : le Printemps correspond au début, à la potentialisation ; l'Été correspond au développement, à l'épanouissement ; l'Automne correspond à la maturité, au nourrissage ; l'Hiver correspond à la transformation, à l'extraction.

Attention, je te vois venir : ne commence pas à t'identifier aux mots posés ici ! Définir ton Rayonnement demande plus de subtilité. Encore un peu de patience :)

Ton Rayonnement, c'est ce que tu fais instinctivement : tu es lié-e à ce moment particulier de l'année et tu te mets naturellement dans le sens de ce que ta matière est conçue pour faire.

C'est instinctif et ne fait pas appel à la compréhension : tu vas chercher à te mettre à l'endroit où tu peux être ça, ou bien lutter contre cette attraction et perdre beaucoup d'énergie — imagine 2 gros aimants proches que tu chercherais à maintenir écartés.



Il n'y a pas de Rayonnement plus intéressant qu'un autre : chaque saison est responsable de faire avancer le cycle, chacune à sa façon et l'une après l'autre. À ce titre, elles sont toutes indispensables et ont chacune des caractéristiques et des qualités.

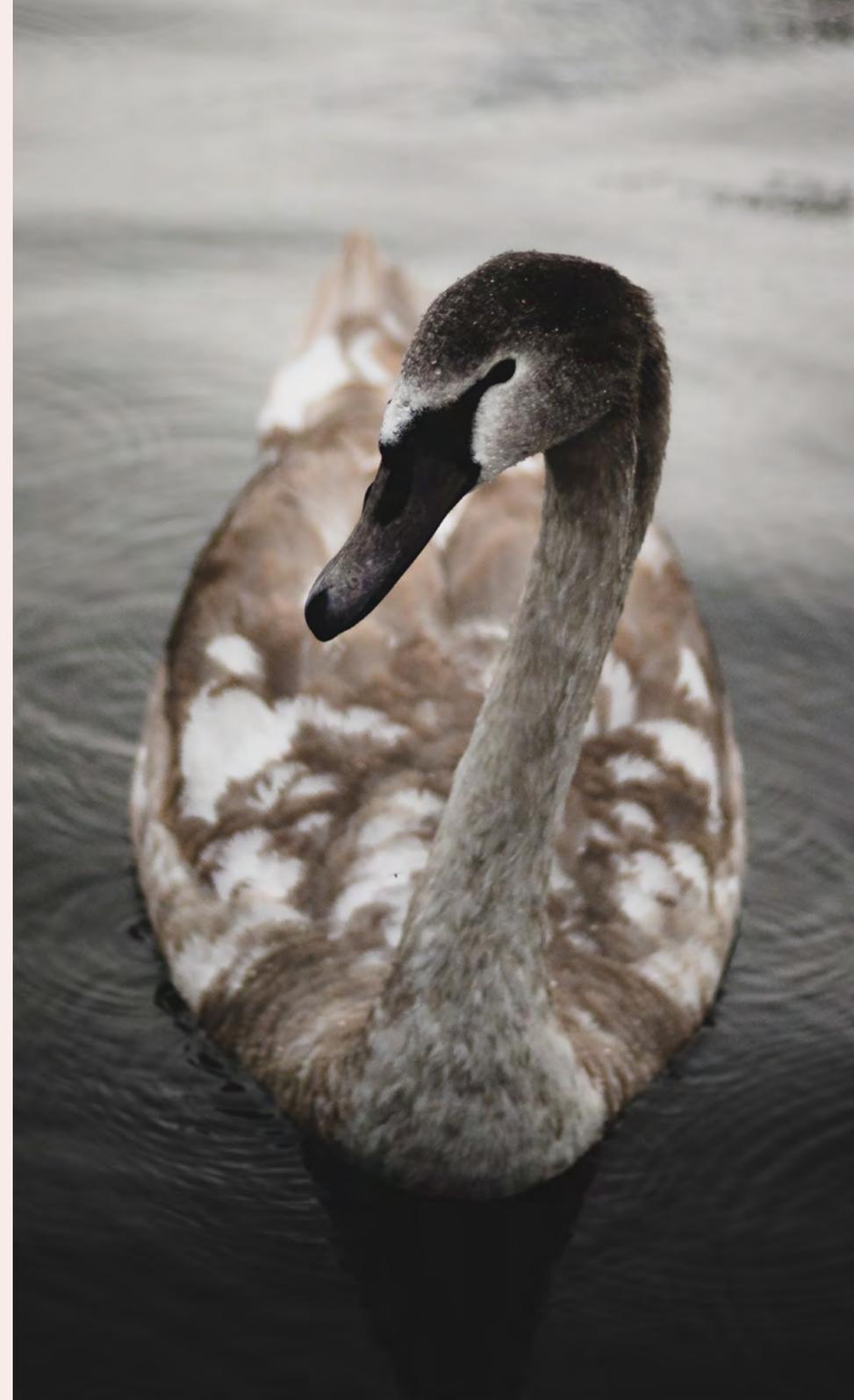
C'est la même chose pour toi : tu as des caractéristiques et des talents, mais pas de défaut.

Là où tu penses avoir des défauts, c'est qu'il y a des capacités, des talents et des compétences qui ne sont pas reconnues et tu *t'utilises* à contre-emploi.

C'est l'histoire du vilain petit canard qui se pense nul, inutile et moche tant qu'il pense être un canard. C'est un canard raté ! Oui, mais c'est un cygne réussi. S'il se prend pour un canard, il va passer une vie misérable. Par contre, s'il réalise qu'il est un cygne et qu'il se laisse vivre, qu'il se laisse *être* le cygne qu'il est, il n'y a plus de problème... il ne reste plus que le plaisir d'être soi.

Ça paraît limpide quand on dit les choses comme ça, mais c'est ce qui se passe pour une majorité de personnes : elles n'utilisent quasiment pas leurs talents. Si c'est ton cas, tu peux en décider autrement.

Maintenant que tu sais ce que sont les Rayonnements, je vais te montrer comment identifier le tien ! Cela t'aidera justement à repérer tes talents.





La beauté, c'est ce qui reste
quand on a retiré tous les jugements.

LE TEST DU RAYONNEMENT

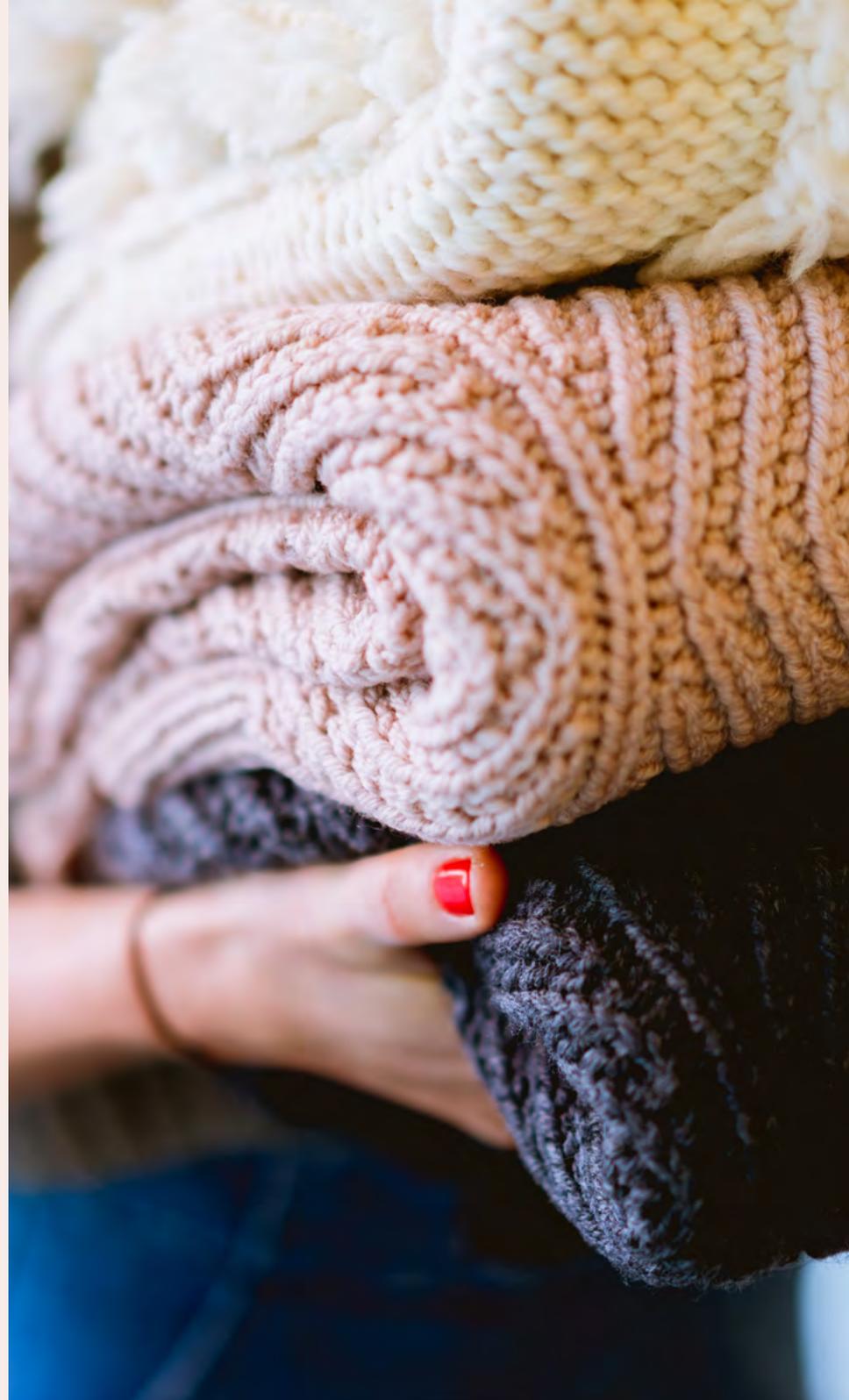
Préparation du test

Pour faire le test, il faut un peu de matériel et de bonnes conditions : voici comment t'y prendre pour le réussir.

Le matériel dont tu as besoin

- un **miroir** assez grand que tu peux déplacer ou qui se trouve près d'une ouverture qui reçoit la lumière du jour ;
- une **chaise** pour t'asseoir devant le miroir ;
- 4 ou 5 **pinces à linge** ;
- un **élastique** ou une pince à cheveux, si besoin ;
- un **appareil photo** ou ton téléphone portable, si la qualité des images est satisfaisante ;
- 2 **sets de couleurs** (minimum) de couleurs différentes identifiées par des étiquettes.

La qualité de tes sets de couleurs est déterminante : je t'explique de quoi il s'agit et comment les préparer à la page 15.



Les conditions à réunir

- **de la lumière naturelle** : le test doit se faire en journée ;
- **un miroir placé face à une ouverture** ou juste à côté, pour que ton visage reçoive une lumière naturelle suffisante ;
- **tout à disposition** : assis·e, tu dois avoir à portée de main les sets de tissus, l'appareil photo et les pinces à linge ;
- **pas de maquillage** ;
- **lunettes à retirer** parfois pour observer, si possible ;
- **tenue sobre** : unie, de couleur douce (quelque chose autour du gris) ;
- **du temps devant toi**, pour observer sans pression.



Les sets de couleurs

Un set de couleurs, c'est quoi ? C'est une série de 4 variations d'une même couleur. Un set de couleurs = 4 tissus différents.

Par exemple, un set de bleus comporte 4 tissus bleus différents : un bleu Printemps, un bleu Été, un bleu Automne et un bleu Hiver.

Quels tissus utiliser ? Tout ce que tu as sous la main : vêtements à toi ou à d'autres membres de ta famille, linge de maison, accessoires... il faut juste que les tissus soient assez grands pour que tu puisses les mettre sous ton visage et voir ce que ça donne.

2 sets de couleurs, c'est le minimum pour réussir à faire le test. Mais tu peux en créer plus !

Attention à ne pas rester coincé-e avec une couleur qui te va, mais que tu n'arrives pas à classer dans un Rayonnement !

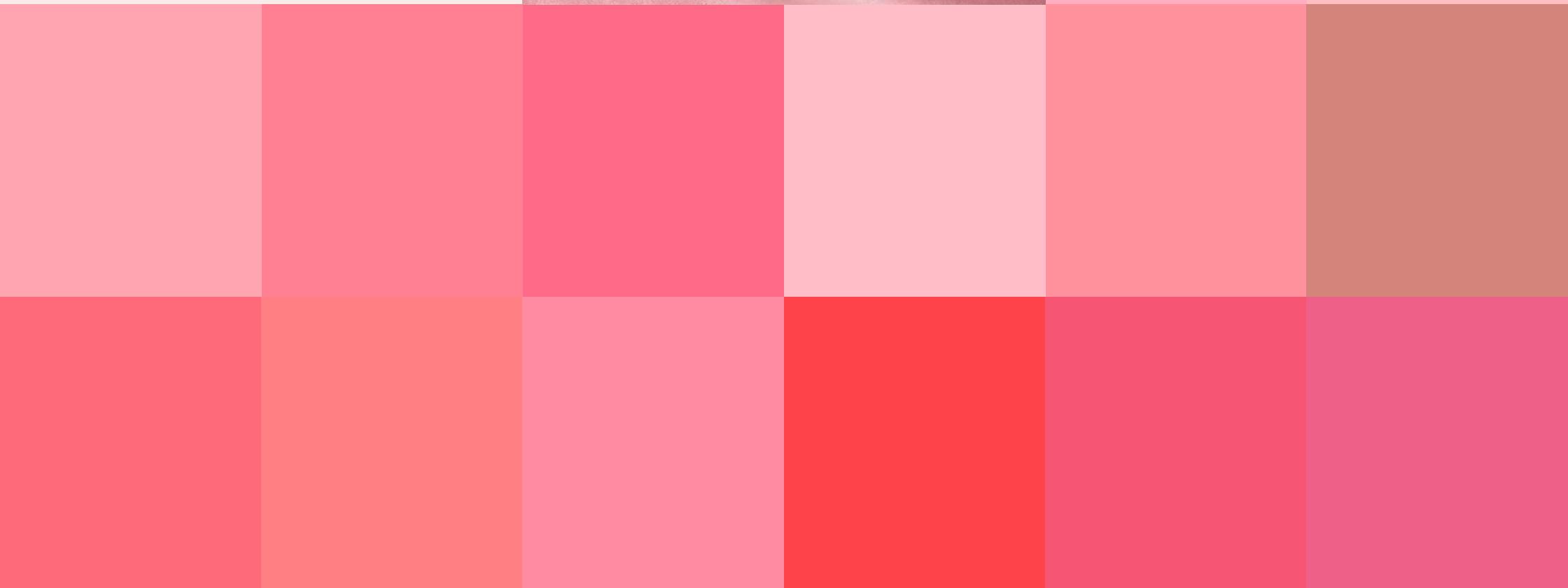
Pour éviter ça, suis mes 2 conseils :

- Mets une petite étiquette ou un autocollant sur chaque tissu avant de commencer, pour les identifier. Cela te rendra la tâche plus facile pendant le test.
- Ne prends que des tissus dont tu es sûr-e des couleurs : utilise les nuanciers que tu trouveras juste après.



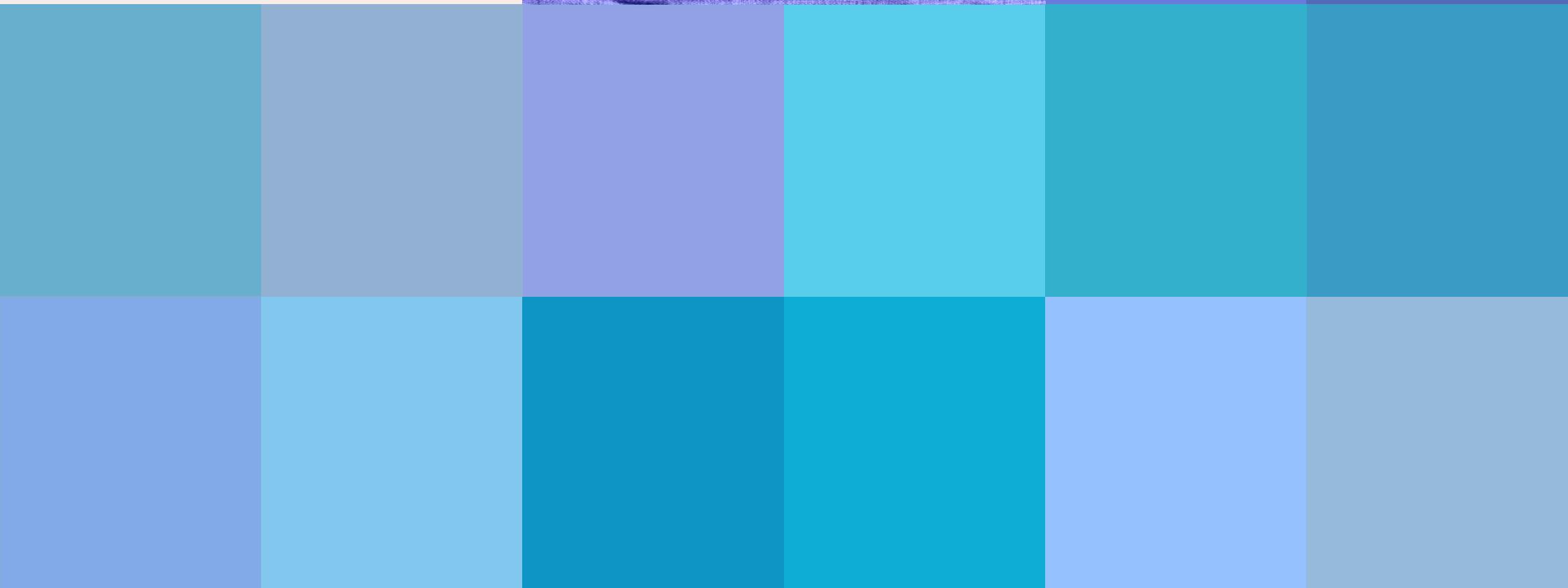
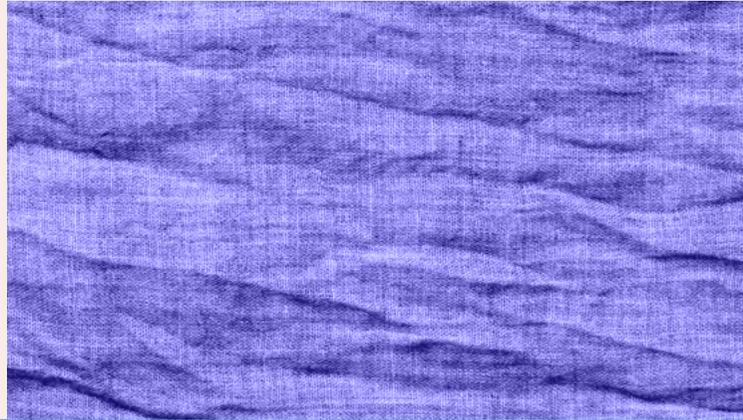
Roses Printemps

Ils sont plutôt clairs, doux, légers et pétillants. On perçoit une pointe de jaune ou d'orangé dedans.



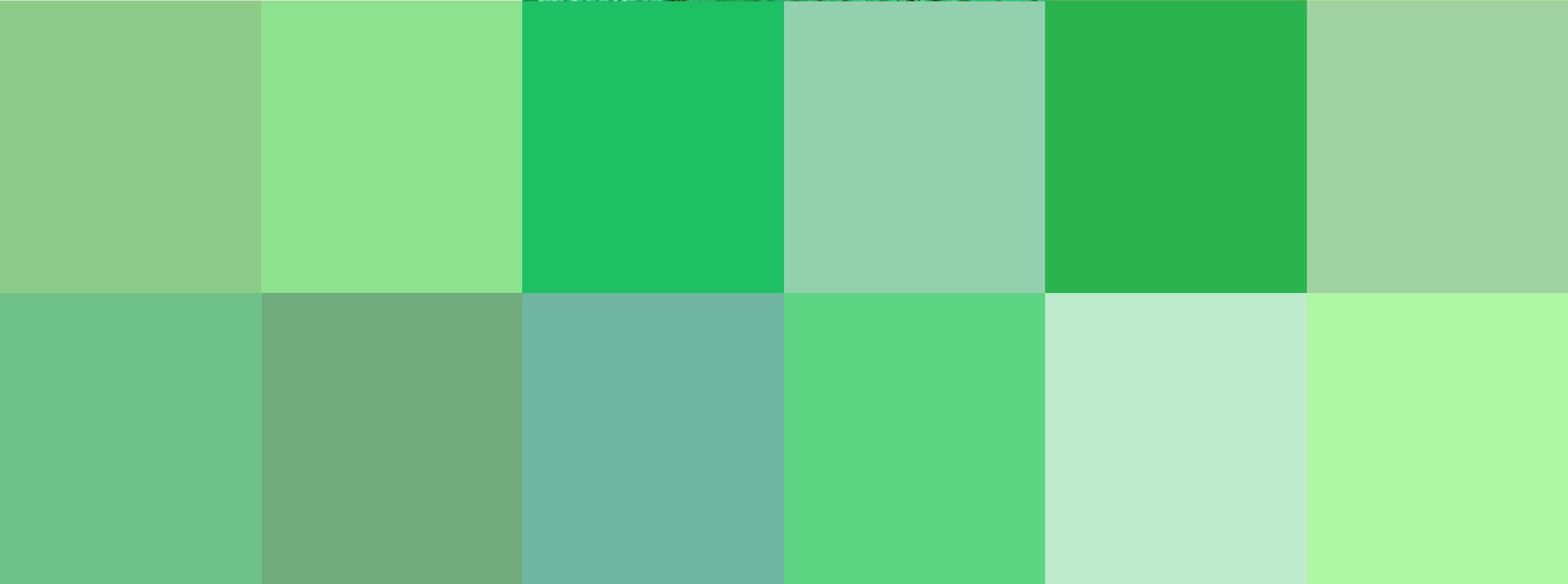
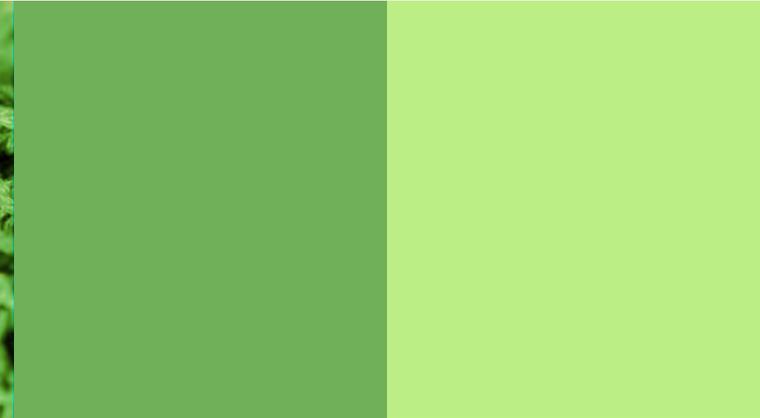
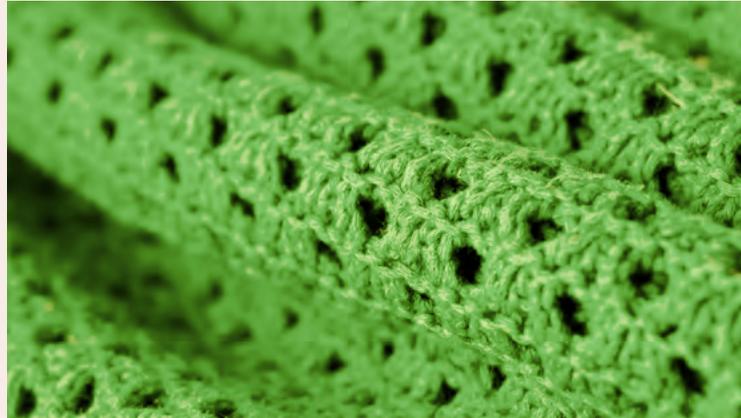
Bleus Printemps

Ils sont frais, légers et pétillants. Ce sont des bleus lavandes, pervenche, turquoise, grisé... les couleurs sont toujours mélangées.



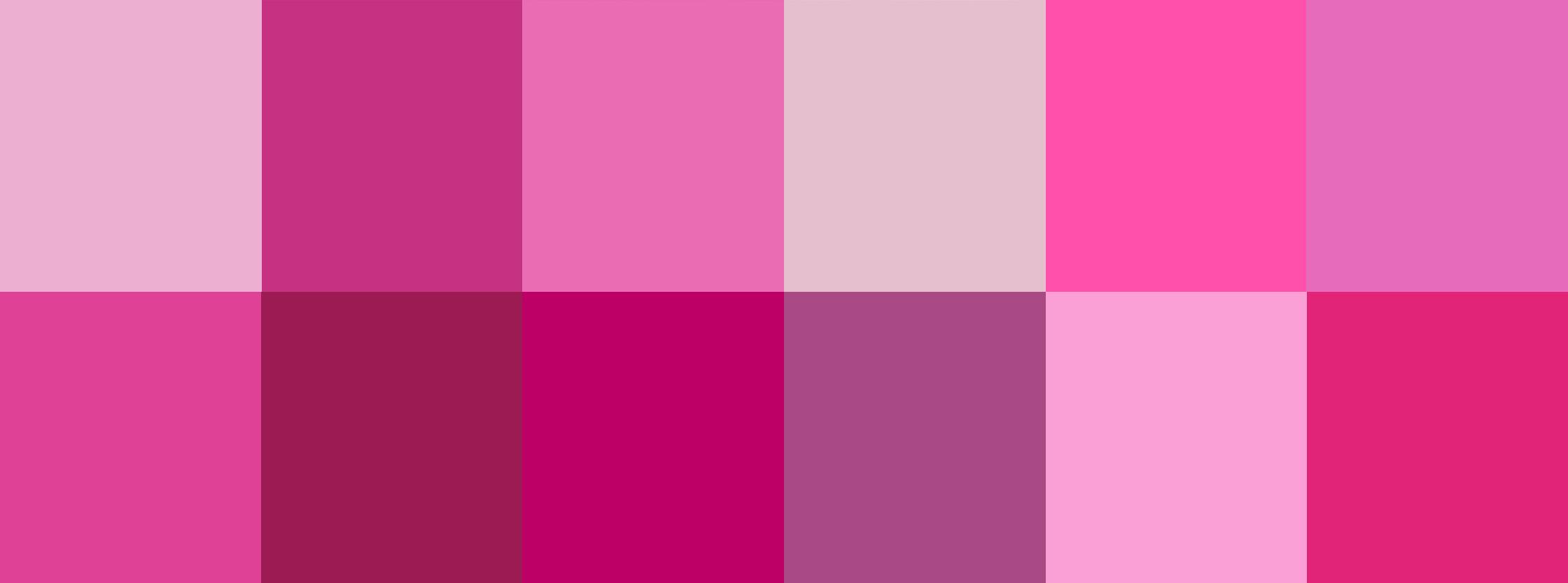
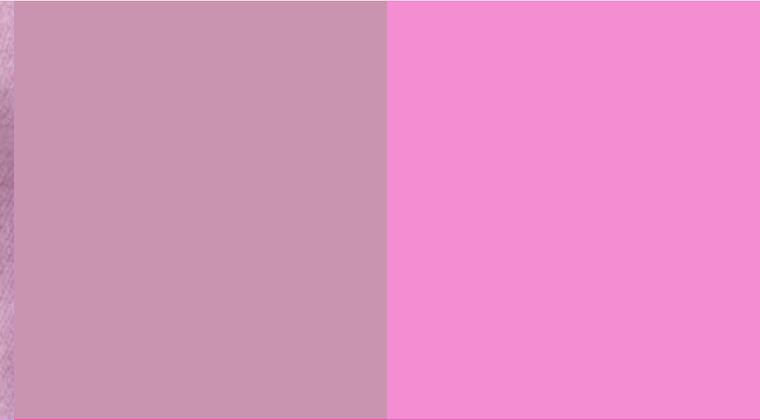
Verts Printemps

Ils sont frais, tendres, légers et pétillants. On perçoit toujours une pointe de jaune et/ou de gris dedans.



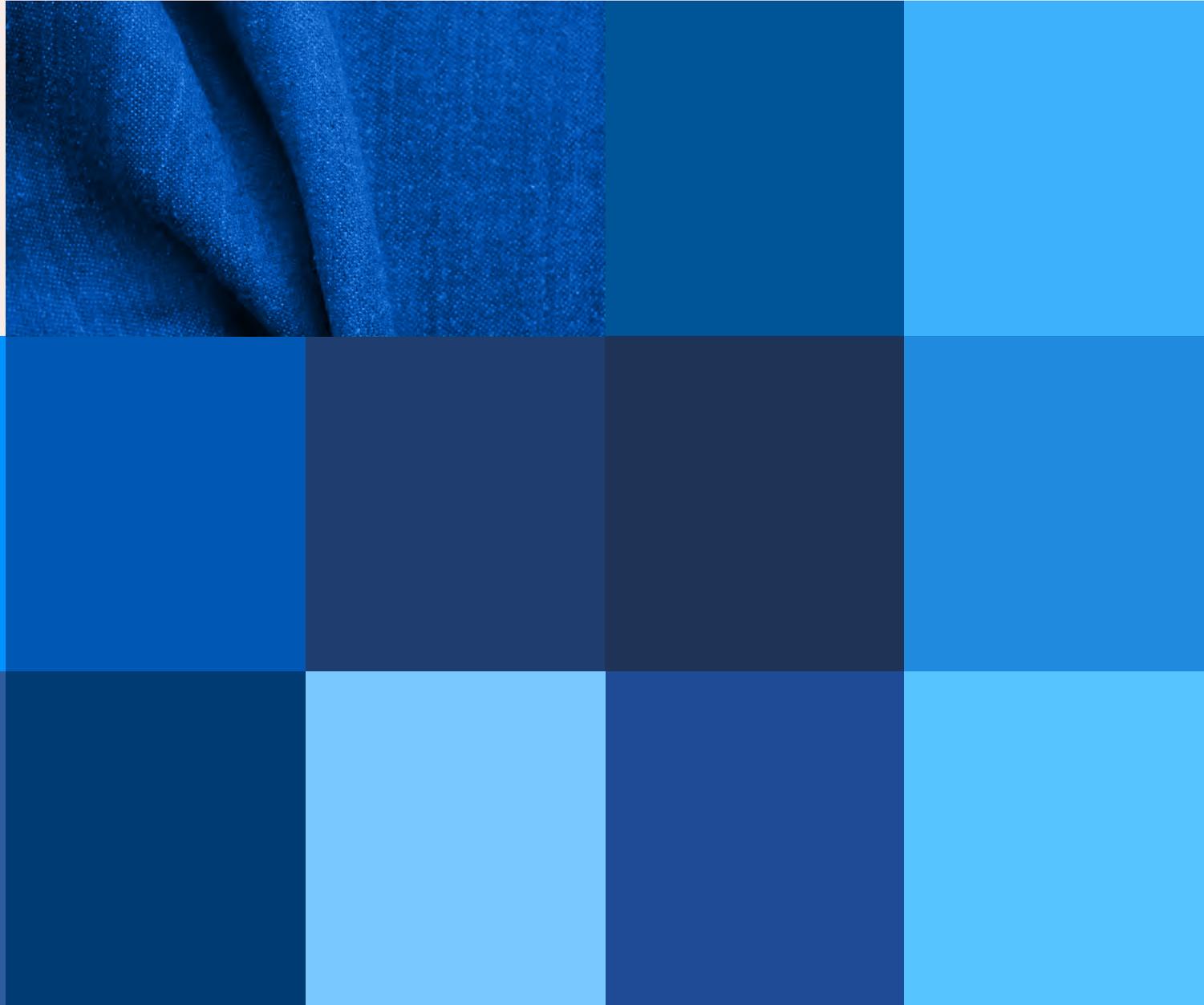
Roses Été

Ils sont issus du fuchsia et du magenta. Ils ont une tonalité bleue ce qui les rend parfois mauves. Ils peuvent être un peu grisés.



Bleus Été

Ils sont frais, purs et doux. Ils sont issus du cyan et gravitent autour de cette couleur : pure, éclaircie ou foncée.



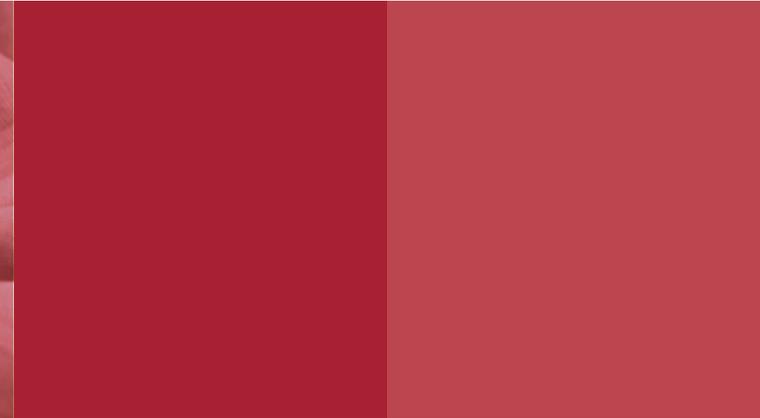
Verts Été

Ils sont frais, purs, doux ou éclatants. Ils sont une déclinaison autour du vert émeraude et du vert menthe.



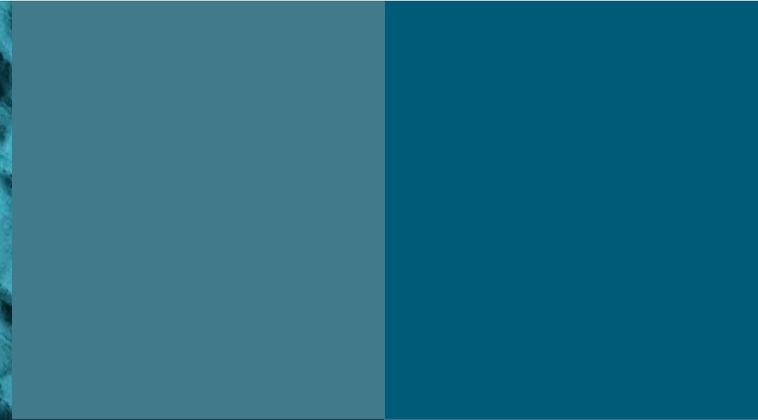
Roses Automne

Ils sont chauds, profonds, riches. On sent du orangé, du cuivré ou du brun dedans.



Bleus Automne

Ils sont riches, profonds, mélangés.
On sent du jaune dedans, ou bien un
peu de rouge. Ils ne sont pas purs.



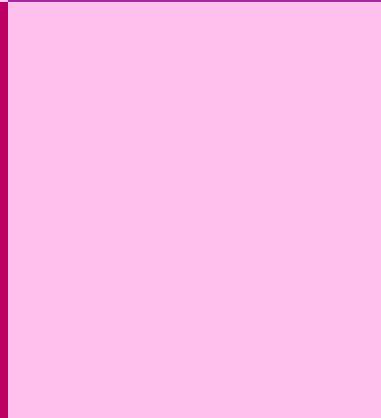
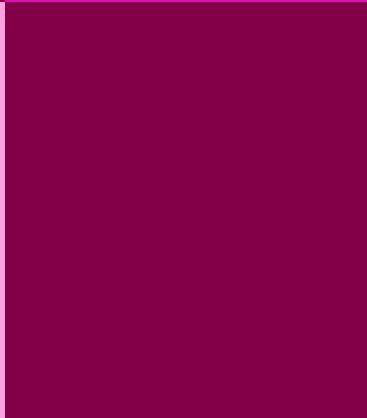
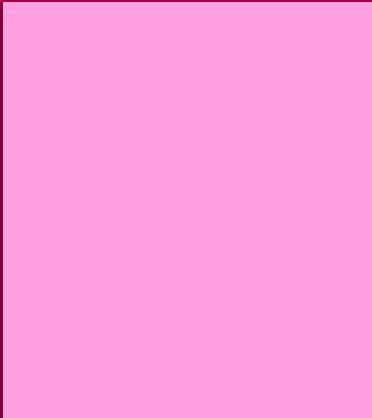
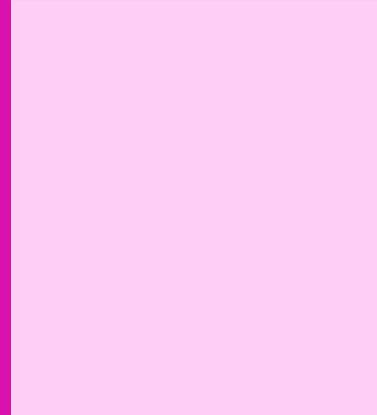
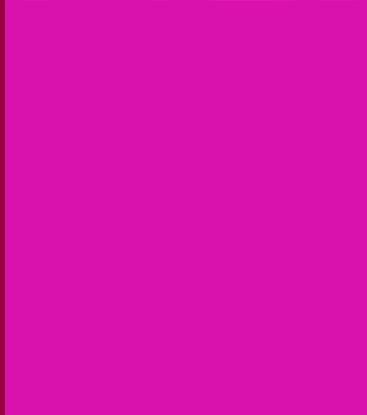
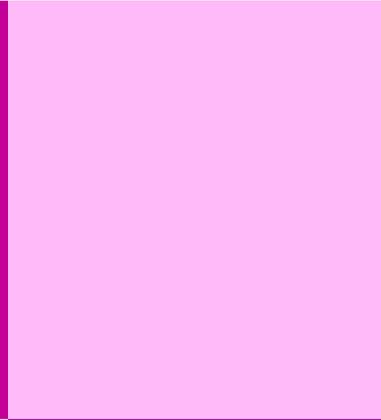
Verts Automne

Ils sont profonds, riches, mélangés.
On sent du jaune, du brun ou du gris
dedans. Ils ne sont pas purs.



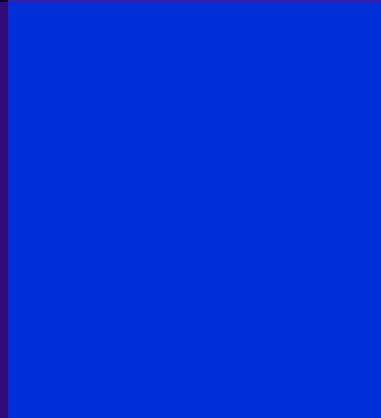
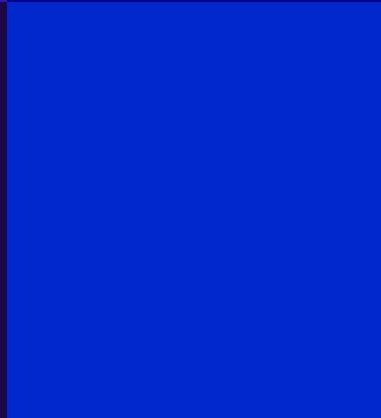
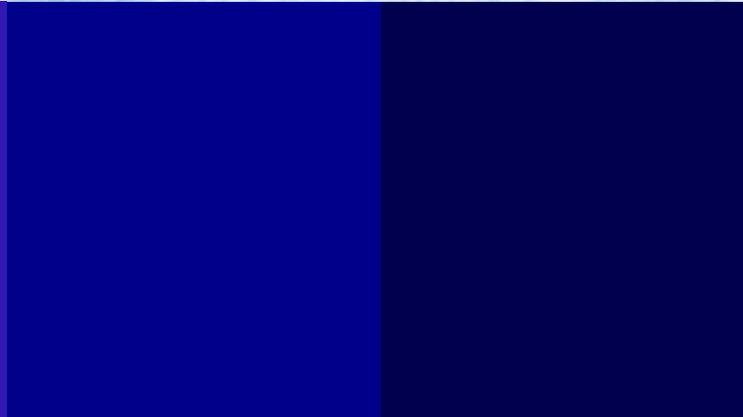
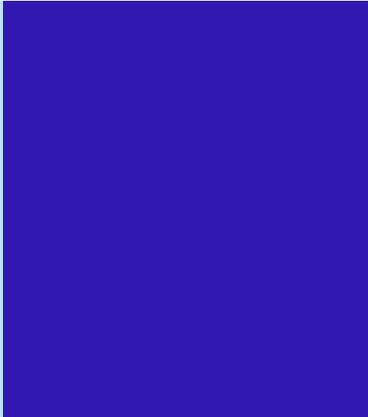
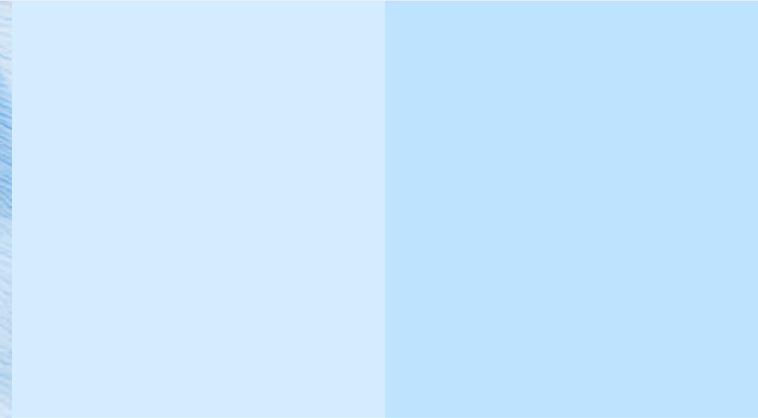
Roses Hiver

Ils sont purs et intenses. Il y a les bordeaux, les fuchsia et magenta et les roses froids pâles.



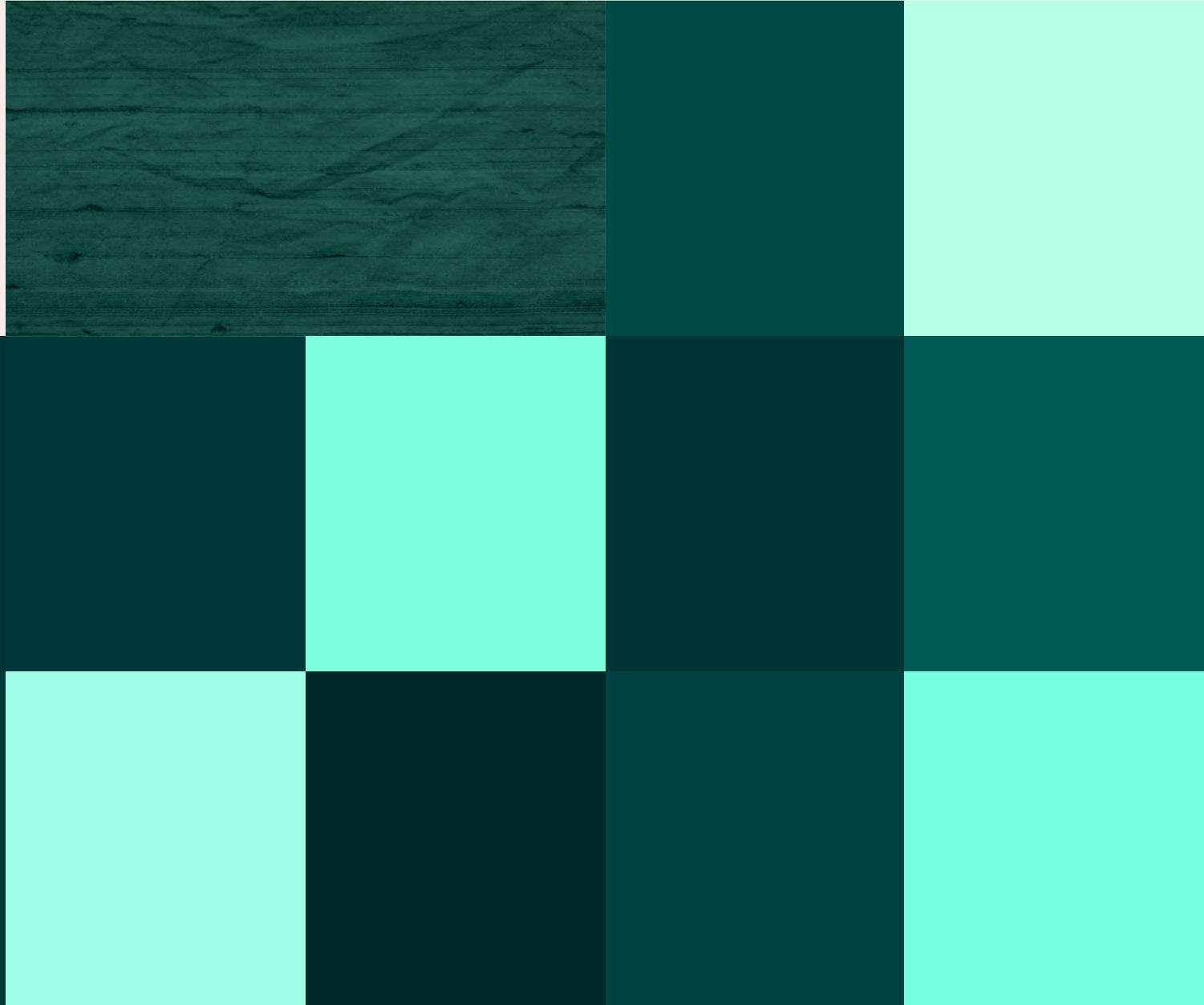
Bleus Hiver

Ils sont purs et intenses. Il y le bleu marine, l'indigo, le bleu Klein ou électrique, le bleu franc et le bleu glacé.



Verts Hiver

Ils sont purs et intenses. Il y a les verts sapin et les verts d'eau ou menthe glacée.



Déroulement du test

Quand tout est prêt, tu peux y aller !

- Assieds-toi.
- Prends un premier set de couleurs.
- Passe une première couleur sous ton visage, accroche-la avec une pince à linge.
- Observe ce qui se passe (détails page suivante).
- Prends une photo de toi dans la couleur —une autre personne peut prendre la photo.
- Fais pareil avec une deuxième couleur, puis une troisième et enfin la quatrième.
- Passe ensuite le deuxième set de couleurs.
- Recommence l'opération pour chaque couleur.



Que voir ?

Pendant le test, sois attentif·ve et essaie d'observer ces éléments :

Une couleur qui te va :

- est dans la continuité du visage, du corps ;
- semble faire partie de toi ;
- te donne bonne mine, le teint reposé ;
- soutient le visage naturellement ;
- permet de passer de la couleur au visage avec fluidité ;
- guide les yeux vers le visage : les yeux montent et restent sur le visage ;
- donne un air positif : ouvert, jeune, frais, avenant...

Une couleur qui ne te va pas :

- choque visuellement ;
- fait mal aux yeux sur toi ;
- prend le dessus (on ne voit que la couleur) ;
- donne l'impression d'une coupure, entre la tête et la couleur ;
- attire le regard ;
- donne mauvaise mine : teint gris, brouillé, malade...
- donne un air négatif : fermé, dur, lourd, sérieux, plombé...



Quelques conseils

Tu auras probablement envie de passer les sets plusieurs fois. Si après plusieurs passages tu ne vois rien, ne force pas : laisse tes yeux et ton système se reposer et recommence plus tard dans la journée ou même un autre jour.

Note tes impressions dans un carnet pour ne pas oublier ce que tu as vu et ressenti !

Attention aux couleurs de ce document : aucun écran n'est calibré exactement de la même façon, il se peut que certaines couleurs des nuanciers apparaissent autrement que telles que je les ai réglées. Lors du choix des tissus pour créer tes sets, appuie-toi sur l'ensemble du nuancier et essaie de trouver des couleurs qui se « fondent » dans le nuancier, qui te donnent vraiment la sensation qu'elles font partie de la même famille.

Ce test est difficile car il demande une (ré)éducation des yeux ! Sois indulgent-e avec toi-même et ne te juge pas si tu n'y arrives pas immédiatement. Il n'est pas nécessaire d'ajouter de la lourdeur là-dessus !

Entraîne-toi sur les études de cas avant de faire ton test. C'est justement ce qui suit :)



ÉTUDES DE CAS

Le principe

Dans les pages suivantes, tu vas découvrir le portrait de 4 femmes différentes. Pour chacune d'elle, j'ai fait un montage photo pour que tu puisses la voir dans 4 couleurs différentes et les comparer sur elle.

Les Rayonnements sont organisés de cette façon :

Printemps haut gauche • *Été haut droite*

Automne bas gauche • *Hiver bas droite*

Les études de cas te sont proposées en 2 parties :

- Dans une première partie, tu vas découvrir chaque femme et ses photos, sans commentaire. Prends le temps de regarder les 4 photos pour chacune d'elle, et de sentir le Rayonnement de la personne.
- Dans une deuxième partie, tu trouveras les réponses des 4 études de cas, ainsi que des éléments d'explications pour te permettre d'affiner ton observation.

À toi de jouer !



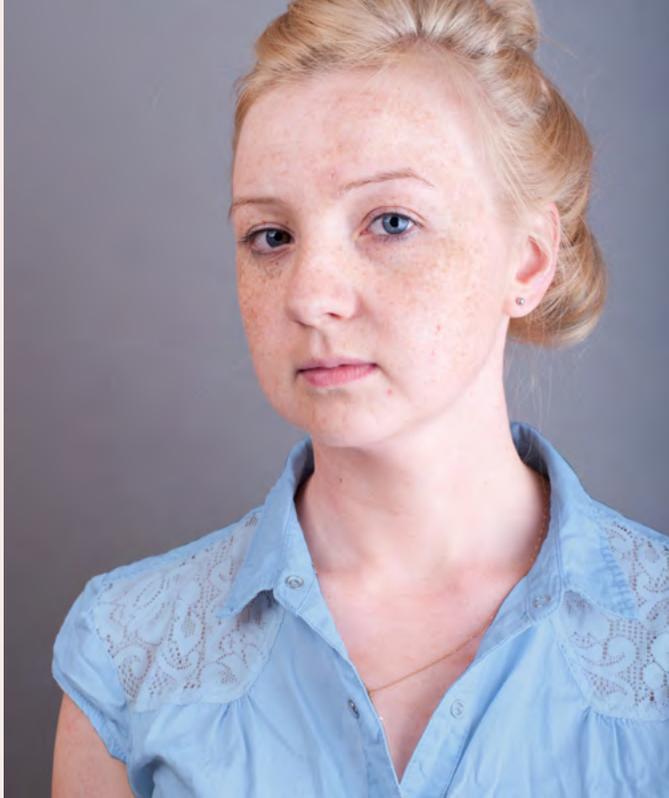
Étude de cas #1



Étude de cas #2



Étude de cas #3



Étude de cas #4



Étude de cas #1

Elle est **Automne**.

Dans la couleur Printemps, on sent que c'est trop vif, que la couleur est trop pétillante par rapport à son teint et ce qu'elle dégage. On la voit trop.

Dans la couleur Été, c'est cassant et froid, on a l'impression que la couleur est étrangère à elle. On la voit trop également.

Dans la couleur Hiver, c'est encore plus dur et cassant, la couleur est tranchante. Elle prend le dessus.

Dans la couleur Automne, on sent une justesse : elle est présente et soutenante mais ne monopolise pas l'attention, au contraire elle invite les yeux à rester sur le visage. La couleur dégage la même profondeur, chaleur et richesse que son visage. Cette couleur est en parfaite harmonie avec elle.



Étude de cas #2

Elle est Hiver.

Dans la couleur Printemps, il y a inadéquation entre la couleur et elle, elle lui donne le teint terne. Cette couleur a quelque chose de ridicule sur elle : aucun rapport. On la voit trop.

Dans la couleur Été, son teint est plus frais, mais la couleur est trop présente, trop vive et en même temps pas assez nette, pas assez minimaliste.

Dans la couleur Automne, on a une sensation de lourdeur et de trop plein, et en même temps un manque de contraste. Elle a le teint terne.

Dans la couleur Hiver, on sent une justesse : son teint est frais et éclatant. La couleur est aussi tranchée que ce qu'elle dégage, la couleur et elle sont sur le même niveau, on regarde l'ensemble. Cette couleur est en parfaite harmonie avec elle.



Étude de cas #3

Elle est **Printemps**.

Dans la couleur Été, le bleu est trop fort, on dirait qu'il casse sa carnation. Il passe en avant, on le voit trop.

Dans la couleur Automne, le bleu est trop sombre et lourd, il la tire vers le bas. Il y a un décalage entre la présence et la richesse de la couleur et la légèreté et la délicatesse de la personne.

Dans la couleur Hiver, c'est hyper dur et cassant, on ne voit que la couleur.

Dans la couleur Printemps, on sent une justesse : elle est légère et délicate, fraîche, et vient se poser naturellement sur elle, sans l'alourdir. Elle ne monopolise pas l'attention, elle invite les yeux à rester sur le visage. Cette couleur est en parfaite harmonie avec elle.



Étude de cas #4

Elle est Été.

Dans la couleur Printemps, il y a quelque chose de lourd. La couleur lui donne le teint terne et jaune, et elle la vieillit.

Dans la couleur Automne, on a une sensation de lourdeur, la couleur la tire vers le bas et lui donne également le teint terne et jaune.

Dans la couleur Hiver, la couleur est trop forte, elle prend le dessus.

Dans la couleur Été, on sent une justesse : elle a le teint frais, unifié, elle semble plus jeune, la couleur soutient son visage sans ajouter aucune lourdeur et sans prendre le dessus, avec douceur. Elle invite les yeux à rester sur le visage et crée une ouverture. Cette couleur est en parfaite harmonie avec elle.



LES 4 RAYONNEMENTS EN DÉTAILS

Tu as donc un Rayonnement, une lumière subtile naturelle, qui correspond à la lumière d'une saison.

Chaque saison a une énergie spécifique et a une action particulière dans les cycles de la nature.

La saison qui te correspond t'indique ton action particulière, tes prédispositions, tes élans naturels. Elle parle de ce qui t'attire instinctivement, ce à quoi tu fais naturellement attention, sans forcément en être conscient·e.

Nous allons parler du fonctionnement de chaque saison, mais avant, j'aimerais attirer ton attention sur un piège potentiel dans lequel il faut éviter de tomber.

Nota : on dirait presque que les chats ont un Rayonnement, hein ? Et bien c'est faux, ils ne font pas partie du règne humain, par conséquent ils ne sont pas soumis aux mêmes lois naturelles. Ils sont juste là pour le fun ^^



Comment utiliser les informations qui suivent ?

En lisant les informations qui suivent, tu vas peut-être te reconnaître dans un Rayonnement. Si ce Rayonnement correspond à l'expérience que tu as faite lors du test, c'est super ! Tu as a priori identifié ton Rayonnement et tu vas pouvoir t'en servir.

Maintenant, il est possible que le Rayonnement dans lequel tu te reconnaîtras ne corresponde pas à l'expérience avec les couleurs, ou bien que tu cherches, plus ou moins volontairement, à t'approprier un Rayonnement qui n'est pas le tien.

Qu'est-ce qui peut expliquer cela ? Tu peux ressentir plus fortement une énergie qui te compose sur un autre aspect de ta personnalité, mais qui n'est pas représenté par ton Rayonnement (on en parle page 54). Cela peut faire que tu te perçoives autrement que ce que tu es en réalité, ou bien que, en te basant uniquement sur les descriptions, tu hésites entre 2 Rayonnements.

Comment faire dans ce cas ? Revenir au test des couleurs, à l'observation de ton corps et de ton énergie. Les explications sur le fonctionnement psychologique que tu t'apprêtes à lire sont là pour soutenir et approfondir l'expérience, pas pour te mettre dans une case que tu choisis avec ta tête.



LE PRINTEMPS

Dans la nature

Au printemps, la Nature s'agite et on assiste à des explosions de vie et de couleurs surprenantes. Les bulbes sortent de terre et fleurissent, les bourgeons sortent de leur protection hivernale et éclosent, toutes les feuilles et les fleurs arrivent d'un coup. La végétation sort de sa couche de protection pour se montrer, bien que vulnérable : les nouvelles pousses sont tendres et fragiles. La sève remonte, la nature verdit, les couleurs surgissent de partout et animent tout l'environnement.

Les animaux reprennent leur activité. Les oiseaux recommencent à chanter, les animaux terrestres sortent de leur sommeil et de leur tanière, les insectes repartent à la conquête du monde.

C'est l'agitation, l'effervescence : c'est le moment d'envoyer à tous les vents le pollen, les spermatozoïdes et tout ce qui pourra féconder la Nature qui se renouvelle. Dans un grand mouvement vers l'extérieur, les êtres vivants explorent, se rencontrent, se mélangent et créent de nouvelles possibilités. Le Printemps est le garant de la diversité des potentiels.



S'il est sensible et délicat, le printemps se remet sur pied très vite : les bourgeons atteints par le gel seront remplacés quelques jours plus tard. Le printemps est là pour assurer la renaissance de la Nature et il y met tout son coeur. Le printemps, c'est l'urgence pour la vie !

Fonctionnement

Comme la Nature à ce moment de l'année, le profil Printemps est tendre, délicat et léger.

Il a quelque chose de jeune, innocent et pétillant, sa présence amène de la fraîcheur. Il peut aussi montrer une forme de fragilité, tout en étant prêt à rebondir rapidement en cas de coup dur.

Le profil Printemps est touché instinctivement et attiré par :

- le début, les possibles, les potentiels,
- l'urgence pour la vie, la naissance, le réveil,
- la renaissance, le renouvellement, la réinvention,
- la découverte, l'exploration, l'expérimentation, les essais,
- l'émergence, la pousse, l'éclosion, la floraison, le passage à l'action.



Palette de couleurs

Le profil Printemps diffuse une lumière **dorée, légère et tournée vers l'extérieur**.

Ces couleurs sont celles qui s'harmonisent naturellement avec son Rayonnement, son énergie.

Elles sont dorées, fraîches, pétillantes et tendres. Tu remarqueras qu'aucune n'est sombre, et que le noir et le blanc sont absents.

Si tu es Printemps, choisis ces couleurs pour tes vêtements, accessoires, bijoux et maquillage, si tu en portes.

Il existe une infinité de couleurs Printemps : celles-ci ont été sélectionnées car elles couvrent à peu près l'étendue de la palette.



L'ÉTÉ

Dans la nature

Après l'agitation du printemps, l'été invite à trouver son rythme : celui du développement. Les fleurs sont en expansion et pour certaines, évoluent vers le fruit, la lumière abondante nourrit les végétaux et la Nature passe d'une phase d'explosion à une phase de croissance dans la durée. La vie a gagné, l'urgence n'a plus lieu d'être.

Dans la Nature, la sève retombe. Les végétaux ne cherchent plus à se reproduire mais à s'épanouir. Ils poussent et prennent progressivement de la vigueur. Les fruits mûrissent tranquillement : plus leur métabolisme est lent et plus ils seront juteux, savoureux et nutritifs à l'arrivée. Les animaux élèvent leurs jeunes et prennent le temps de vivre : la nourriture est présente en quantité suffisante, la température est douce. Ce n'est pas le moment de l'action, c'est le moment de l'insouciance et de la patience, propices à l'épanouissement.

Le temps semble s'étaler, les rayons du soleil et la chaleur envahissent l'espace doucement. L'été ralentit le mouvement et invite à se gorger d'eau et de lumière pour développer son plein potentiel. La Nature croît, embellit, les êtres vivants profitent de cette période plus calme.



Les conditions agréables de l'été poussent à ouvrir ses capteurs réceptifs et à être attentif à toutes les nuances présentes perçues par les sens. L'été crée l'espace et les conditions nécessaires pour que la Nature atteigne le maximum de son potentiel et goûte à sa propre beauté et à sa magie. Il appelle à la contemplation et à la jouissance.

Fonctionnement

Comme la Nature à ce moment de l'année, le profil Été vit un pied dans l'idéal de ce qui pourrait être et un pied dans la réalité de ce qui est : d'où le sentiment qu'il est "dans son monde".

Il fait naturellement des aller-retours entre "le monde des rêves réalisés" et le monde extérieur, qui nourrit ses sens. Réceptif et lunaire, il a quelque chose d'insaisissable. Sa présence tranquille invite à la contemplation.

Le profil Été est touché instinctivement et attiré par :

- le développement, la croissance, l'épanouissement,
- l'idéal, la pureté, ce à quoi ressemble le potentiel ou le rêve une fois réalisé,
- la continuité, le long terme, la permanence,
- la sensorialité, le plaisir des sens, la contemplation,
- la subtilité, la nuance, la finesse, la précision.



Palette de couleurs

Le profil Été diffuse une lumière **argentée, voilée, qui vient de l'extérieur, se pose à l'intérieur puis est réfléchi vers l'extérieur.**

Ces couleurs sont celles qui s'harmonisent naturellement avec son Rayonnement, son énergie.

Elles sont argentées, fraîches, nuancées tout en étant assez pures. Il n'y a pas de orange ni de noir.

Si tu es Été, choisis ces couleurs pour tes vêtements, accessoires, bijoux et maquillage, si tu en portes.

Il existe une infinité de couleurs Été : celles-ci ont été sélectionnées car elles couvrent à peu près l'étendue de la palette.



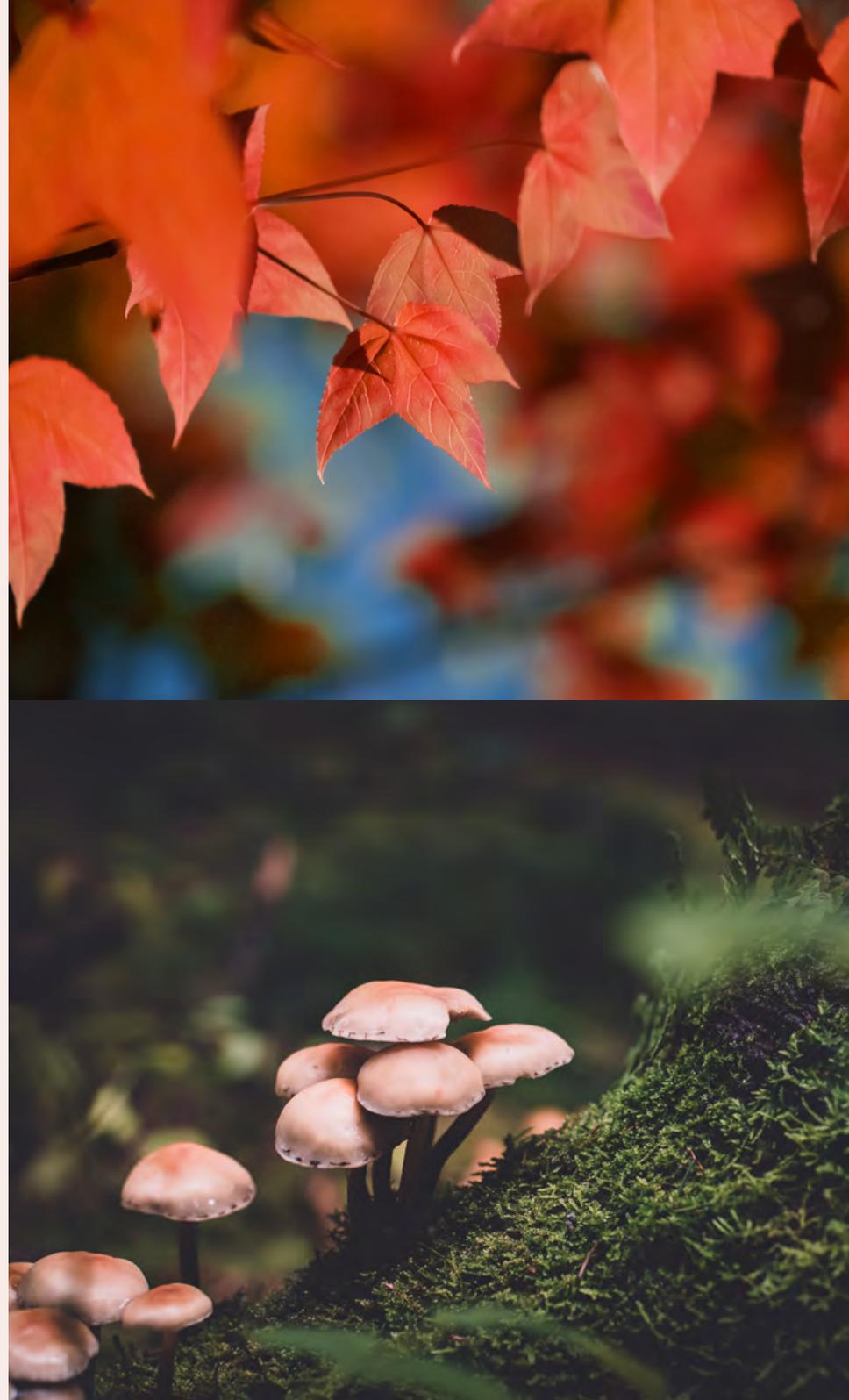
L'AUTOMNE

Dans la nature

Au début de l'automne, la Nature change de ton : la tranquillité et la contemplation laissent la place à une nouvelle forme d'activité—celle de la préparation. L'automne est la saison qui précède l'hiver et pour réussir à traverser la période froide, il faut l'anticiper. L'automne, comme le printemps, est une saison de transition.

Les arbres passent du vert aux rouges, orangés, cuivrés, jaunes et bruns, comme pour nous inviter à passer à table. Les fruits, les légumes et les graines sont enfin prêts à être cueillis, ramassés, consommés ou conservés. Les champignons poussent comme des champignons. Les animaux se ré-activent, chacun à sa manière : certains mangent beaucoup pour s'engraisser et résister au froid, d'autres font des réserves, certains oiseaux se préparent à migrer dans les pays chauds et mangent pour tenir le coup pendant le trajet.

La Nature met à disposition avec générosité tout ce qui a mûri, grandi et fructifié pendant des mois : les êtres vivants se tournent vers elle pour trouver la nourriture, le soutien et la protection qui seront indispensables pour traverser l'hiver. Plus l'automne avance, plus les températures descendent et plus la nourriture devient riche,



consistante et moins périssable (pommes, coings, noix, courges, légumes racines...).

L'automne est le moment de l'année où la Nature se donne entièrement et avec beaucoup de simplicité. C'est la saison où il devient vital de se nourrir, nourrir ses besoins et prendre soin de soi : la Nature fournit en abondance pour s'assurer de son propre renouvellement, au printemps. L'automne et son opulence, c'est la Nature qui prend soin de son équipe, avant la finale.

Fonctionnement

Comme la Nature à ce moment de l'année, le profil Automne est présent, chaleureux et protecteur. Il dégage une forme de maturité et d'accueil, une stabilité qui lui permet de soutenir celui ou ceux qui en ont besoin. Il a quelque chose de posé, mûr et généreux, sa présence réchauffe et soutient naturellement.

Le profil Automne est touché instinctivement et attiré par :

- la cueillette, la récolte, le fruit,
- le nourrissage, l'alimentation, le remplissage, les réserves,
- le plein, l'opulence, la générosité, le don,
- le soutien, le soin, la protection, l'attention chaleureuse,
- la préparation, l'anticipation des besoins, le service, l'utilité.



Palette de couleurs

Le profil Automne diffuse une lumière dorée, dense et riche, tournée vers l'extérieur.

Ces couleurs sont celles qui s'harmonisent naturellement avec son Rayonnement, son énergie.

Elles sont dorées, chaudes, riches, profondes et denses. Il n'y a ni noir ni blanc, dans cette palette.

Si tu es Automne, choisis ces couleurs pour tes vêtements, accessoires, bijoux et maquillage, si tu en portes.

Il existe une infinité de couleurs Automne : celles-ci ont été sélectionnées car elles couvrent à peu près l'étendue de la palette.



L'HIVER

Dans la nature

Quand l'hiver arrive, la préparation est finie. La Nature se dépouille pour revenir au minimum vital : les arbres perdent leurs feuilles et semblent nus tout à coup. Les plantes et les animaux ralentissent voire stoppent leur métabolisme pour passer cette saison difficile : les températures sont basses et il y a peu voire plus de nourriture.

Les fruits se décomposent pour ne laisser que les graines : c'est l'heure pour la Nature de faire le tri. L'essentiel résiste, le reste s'en va. Tout ce qui est superflu est éliminé, tout ce qui n'est pas assez vigoureux aussi. L'hiver est la saison du terme. Il invite les êtres vivants à repousser leurs limites de résistance et donc à se transformer pour passer à l'étape d'après dans le cycle : le renouveau du printemps. La mort attend ceux qui n'ont pas la force de se transformer.

Les couleurs se raréfient et se simplifient, le froid de la neige ou de la glace purifie comme le feu. L'hiver, le rythme de la vie ralentit pour se concentrer sur l'essentiel : la Nature opère une sélection radicale. On dirait qu'il ne se passe rien mais c'est faux : ce qui a été fait et produit pendant ce cycle est en train d'être assimilé et alchimisé.



Les conditions exigeantes de l'hiver permettent à la Nature de faire une sélection de ce qui est le plus prometteur pour la suite et pour la continuité du vivant. Il supprime l'accessoire et renforce l'essentiel. L'hiver pousse au dépassement, à la transformation et au retour à l'essence.

Fonctionnement

Comme la Nature à ce moment de l'année, le profil Hiver pose un regard sans concession sur le monde et repère naturellement l'essentiel à extraire : ce qui permettra de partir sur des bases solides au cycle suivant.

Le diamant est issu de la transformation du charbon, la simplicité ardente du profil Hiver est issue de la transformation du cycle précédent et lui donne une autorité naturelle, quelque chose de royal. Sa présence est franche et directe tout en restant distante et analytique.

Le profil Hiver est touché instinctivement et attiré par :

- la sélection, l'épuration, la simplification,
- l'extraction, la synthèse, la quintessence,
- la structure, l'organisation, l'ossature,
- les forces et les lois en action dans un système,
- la transformation, le passage, la mutation.



Palette de couleurs

Le profil Hiver diffuse une lumière **argentée, franche et directe, qui vient de l'extérieur, se pose à l'intérieur puis est réfléchi vers l'extérieur.**

Ces couleurs sont celles qui s'harmonisent naturellement avec son Rayonnement, son énergie.

Elles sont argentées, pures et contrastées. Il n'y a pas d'orange, mais c'est la seule palette qui contient le noir et le blanc purs.

Si tu es Hiver, choisis ces couleurs pour tes vêtements, accessoires, bijoux et maquillage, si tu en portes.

Il existe une infinité de couleurs Hiver : celles-ci ont été sélectionnées car elles couvrent à peu près l'étendue de la palette.



TEMPS D'INTÉGRATION

Récolter les fruits de cette expérience

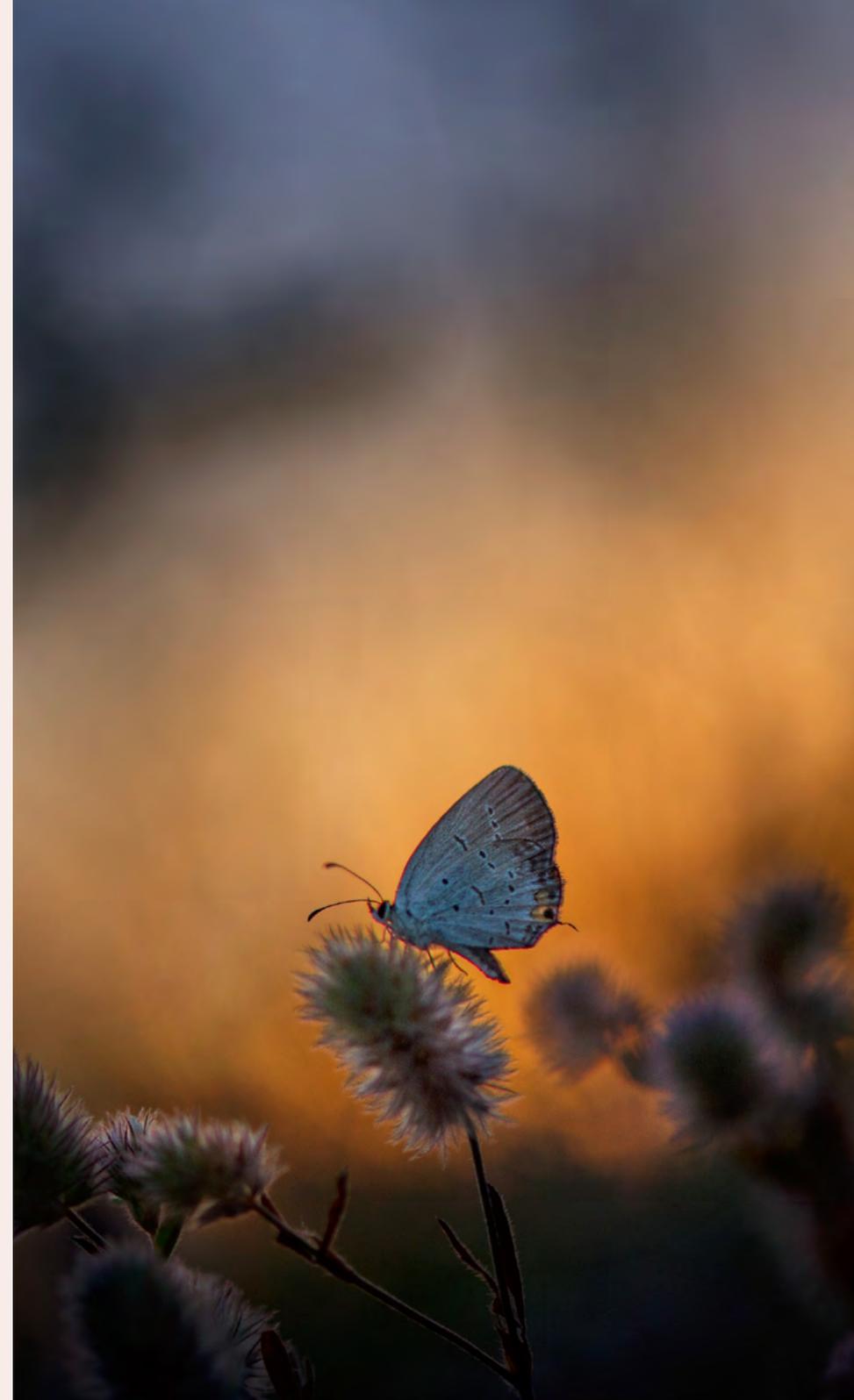
Ce moment est crucial, même s'il peut te sembler inutile.

Prendre le temps de faire le point et de lister tout ce que tu retires de ce guide et de cette expérience va te permettre d'en prendre conscience plus profondément et de pouvoir t'en saisir concrètement.

Sinon, c'est juste un guide que tu as lu, éventuellement appliqué un peu, puis oublié.

Pour en retirer le **maximum**, je t'invite à te poser et à répondre à ces questions, le plus précisément possible :

- qu'est-ce que je sais de plus sur moi, maintenant ?
- qu'est-ce que je savais et que j'ai re-découvert ?
- qu'est-ce qui a changé, dans ma perception de moi-même ?
- qu'est-ce que je veux pour moi-même, maintenant ?
- qu'est-ce que je vais mettre en place pour ça ?



TON PROFIL VESTIMENTAIRE ET IDENTITAIRE

Ton Rayonnement n'est pas tout !

Dans ce guide, tu as découvert ce qu'était le Rayonnement, comment le déterminer et ce qu'il signifie de ta personnalité.

Mais ton Rayonnement n'est pas tout ! Il est en réalité une composante de ton alchimie personnelle, il en existe deux autres : ton Mouvement et ta Structure. Cette grille de lecture complète s'appelle la Méta®.

La Méta® est un outil fascinant d'analyse de la personnalité qui permet de connaître et surtout, reconnaître qui l'on est : ses talents, ses compétences innées, ses besoins profonds, ses fonctionnements singuliers, ses préférences naturelles et énergétiques.

Elle permet également de mettre en lumière les couleurs, matières et formes de vêtements et d'accessoires qui nous correspondent parfaitement et qui donc, soutiennent notre énergie naturelle — en plus de nous aller comme un gant et de nous permettre de rayonner !



Mouvement et Structure : c'est quoi ?

En plus d'avoir un Rayonnement, tu as un Mouvement : c'est la consistance et le rythme de ton énergie. Ton Mouvement impacte directement et t'informe sur ta façon de bouger naturellement, ta façon de gérer tes émotions et ton rapport au temps et aux rythmes du quotidien.

Ton Mouvement te montre les matières et les textures de vêtements qui te soutiennent et celles qui au contraire, vont à l'encontre de ton énergie naturelle.

Tu as également une Structure : c'est la trajectoire que suit l'énergie naturellement en toi. Ta Structure impacte directement et t'informe sur ta manière de structurer tes idées et pensées, d'aller chercher des informations et de passer à l'action.

Ta Structure te montre les formes et les coupes de vêtements qui te soutiennent, qui respectent ton architecture physique et celles qui, par contre, perturbent le flux d'énergie qui te traverse et créent un inconfort physique.

Sur la page suivante, tu trouveras une synthèse de ce qu'est un *profil Méta*[®].



Ton corps/ta peau diffuse un Rayonnement :

- ce Rayonnement parle de **ce sur quoi tu portes ton attention instinctivement**, les informations que tu conserves parmi toutes celles qui t'arrivent, par extension : ce pour quoi tu es fait·e ;
- il t'indique **les couleurs à porter**, celles qui soutiennent ton énergie, qui te vont le mieux, dans lesquelles tu te sens bien et belle ou beau ;
- il est lié à la dimension **physique ou instinctive** de ta personnalité.

Ton architecture physique montre une Structure :

- cette structure parle de **la trajectoire de ton énergie** et influence directement ta façon de penser, d'organiser tes idées et de passer à l'action ;
- elle t'indique **les formes à porter**, celles qui soutiennent ton énergie et qui te donnent la sensation d'être entier·e ;
- elle est liée à la dimension **mentale** de ta personnalité.



Ta façon de bouger naturellement exprime un Mouvement :

- ce Mouvement parle de **la consistance de ton énergie** et influence la façon que tu as de gérer tes émotions et de ton rythme au quotidien ;
- il t'indique **les matières à porter**, celles qui soutiennent ton énergie et dans lesquelles tu peux à la fois bouger librement et te sentir protégé ou enveloppé ;
- il est lié à la dimension **émotionnelle** de ta personnalité.

Ton profil Méta®

Les 4 éléments

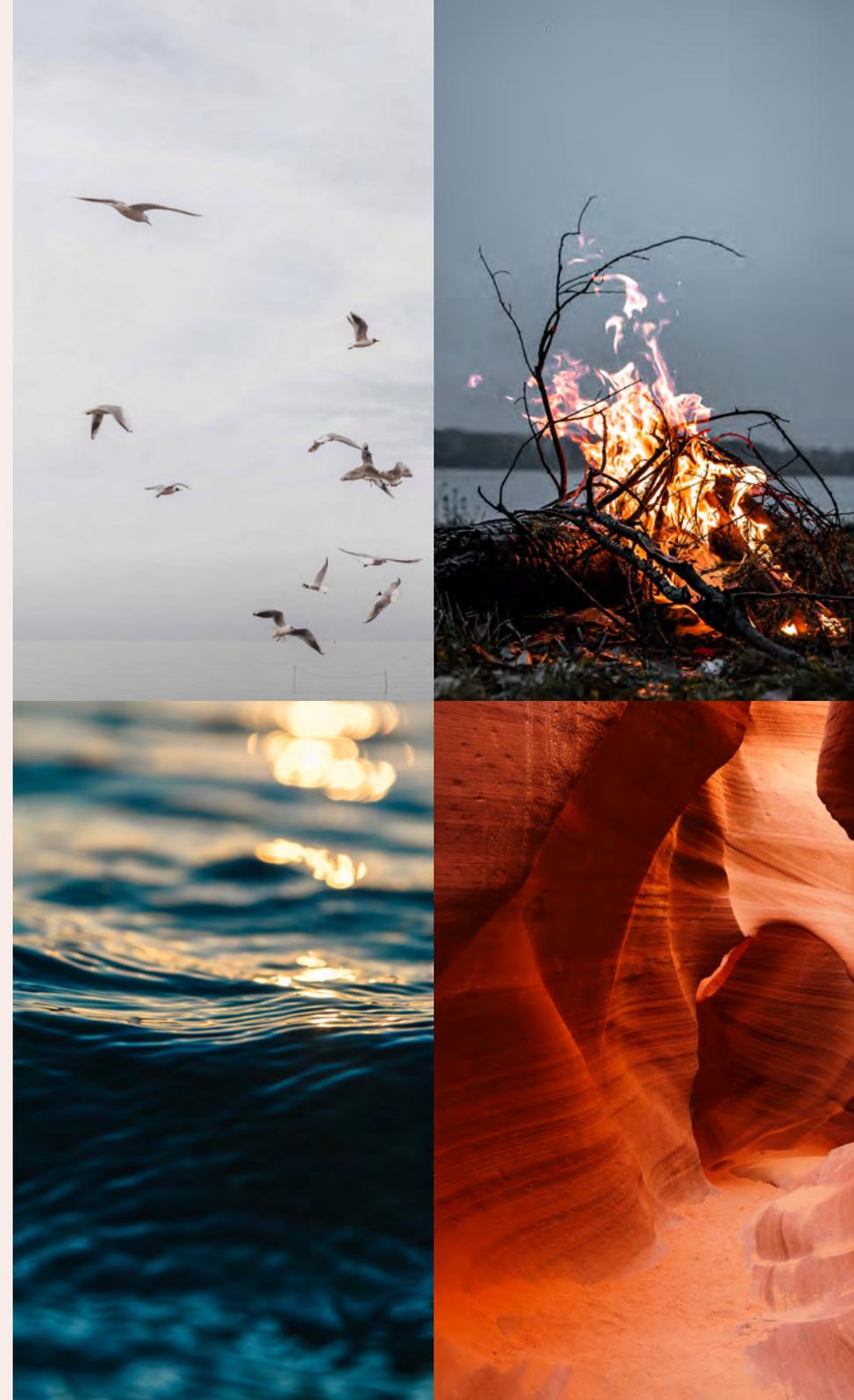
La Méta®, c'est une méthode de reconnaissance, de facilitation et d'optimisation de l'énergie qui t'habite. Elle s'appuie sur l'observation physique, sensorielle, énergétique et psychologique. Elle te donne accès à ta nature brute, la fulgurance de ce que tu es. Il n'y a rien de subjectif là-dedans : il s'agit de la réalité de ton essence sans ego.

La Méta® est basée sur les 4 éléments : l'Air, l'Eau, la Terre et le Feu, constituants de toute chose dans la nature. En traduisant ses lois naturelles fondamentales, elle te livre le mode d'emploi de ton fonctionnement naturel.

C'est en identifiant ces éléments en toi ainsi que leur place précise dans les différents plans de ta personnalité que l'on aboutit à la définition de ton profil Méta®.

La Méta® te révèle tes plus grands talents innés et tes fonctionnements psychologiques et physiologiques naturels pour t'aider à te créer une vie déraisonnablement excitante—car alignée sur tes envies et besoins profonds.

Ça donne envie, hein ?!



POUR ALLER PLUS LOIN

Découvrir toute ta beauté et ta singularité

Ce que nous avons abordé dans ce guide, c'est seulement la partie émergée de l'iceberg ! C'est une mine de trésors qui t'attend, si tu veux aller plus loin dans la reconnaissance de toi. Voici 3 options que nous te recommandons :



Révélez-vous

Le livre qui contient ma philosophie et mes explications illustrées, pour t'aider à identifier les vêtements qui te vont et ce qu'ils racontent de ta personnalité, publié chez Marie Claire.

[Clique ici pour en savoir plus](#)



Diapason

3 ateliers en ligne très complets pour découvrir les lois fondamentales naturelles qui te manquent pour savoir qui tu es et comment t'habiller.

[Clique ici pour en savoir plus](#)



Reconnexion

Le programme en ligne qui va te guider dans la définition complète de ton profil et t'aider à te connaître comme jamais ! Matériel professionnel et soutien de mon équipe inclus !

[Clique ici pour en savoir plus](#)

SUCCESS STORIES

Leur vie a changé, elles racontent :

“Depuis que je suis entrée dans le monde de la Méta® et que je connais mon profil complet, j’ai une très grande clarté sur ma personnalité profonde, mes talents, mes dons, ce qui fait que je me sens beaucoup plus libre intérieurement d’être moi même. Je me comprends beaucoup mieux et donc j’ai grandi en estime de soi. Je ne culpabilise plus d’être comme je suis.

Et puis, je sais exactement les critères sur lesquels me fonder pour choisir des vêtements qui me vont parfaitement. Je sens que j’ai plus d’énergie en portant des vêtements en adéquation avec ma personnalité. Je fais ce que j’ai à faire sans être préoccupée par des vêtements qui ne me vont pas. Je ressens beaucoup de joie en portant ces vêtements. Je me sens féminine, élégante et hyper à l’aise.”

—Marie

“En m’inscrivant, j’avais certes l’intuition qu’un programme de qualité m’attendait mais la qualité du programme a pulvérisé mes attentes.”

—Isabelle



“Ce qui a changé ? Tout a changé. Garde-robe : je suis devenue très exigeante, j’aime porter ce qui me va.

Dans ma vie perso, je me connais mieux, je m’aime davantage, j’aime beaucoup l’idée de se focaliser sur ses richesses, son essence, ses qualités et de laisser tomber ce qui n’est pas moi.

J’apprécie et comprends mieux la différence de l’autre sans que ça ne me perturbe comme avant. Il y aurait beaucoup de chose à dire, c’est infini, subtil et jouissif !”

—Claudine

“Tout le monde devrait dans sa vie vivre l’expérience de cette méthode qui n’a pas de prix et qui est plus qu’un investissement.

Ce que j’ai appris de moi est bien au delà de ce que j’avais pu imaginer. Je peux dire que je l’ai vécu comme **une renaissance douce et apaisante**. Me découvrir Été alors que cela faisait très longtemps que je me pensais Hiver fut un véritable cadeau, j’ai reconnecté avec une douceur jusque là non conscientisée et réprimée, qui aujourd’hui se vit pleinement.”

—Sophie

Tu veux en savoir plus sur ce qui a permis à ces femmes d’atteindre ces résultats ?

[Clique ici pour découvrir tous nos services.](#)



MERCI !

À Méta® Wonderland, on ne prend rien pour acquis : lire ce guide et le mettre en application, c'est déjà nous faire confiance et cela compte pour nous ! C'est ce qui nous motive et nous permet de continuer à diffuser notre message dans le monde.

La beauté, c'est ce qui reste quand on a retiré tous les jugements.

J'espère que ce guide t'aidera à te regarder différemment et à remplacer les jugements éventuels que tu peux avoir pour toi-même, par de l'amour.

Tu peux nous écrire à hello@metawonderland.com pour nous dire ce que tu as pensé de ce guide, on adore avoir des nouvelles et on se fera un plaisir de te répondre :)

À bientôt,

flora





MÉTA *
WONDERLAND



Laisse-toi tomber en toi.

Méta Wonderland | L'École de la Singularité
www.metawonderland.com