

# DÉCOUVRE TA PALETTE DE COULEURS

Avec l'aide de  
Stan Aka Chat GPT

Proposé par *Barbara Alonzo*





## LES COULEURS FAITES POUR TOI

Définir ses couleurs, ce n'est pas toujours simple.

Doit-on les choisir selon ses goûts ou pour transmettre un message ? Selon nos envies ou les tendances du moment ?

Je te propose un petit test pour définir les couleurs qui te correspondent et ensuite un prompt pour utiliser chat gpt pour générer tes couleurs selon tes réponses.

Tu pourras ensuite discuter avec Stan (c'est le petit nom que j'ai donné à mon chat gpt assistant perso) pour affiner le choix des couleurs si tu n'es pas satisfait.e du rendu.

Le choix final reste le tien, c'est juste une piste de réflexion pour t'aider à construire une image qui te respecte.

# PARTIE 1 : QUESTIONNAIRE POUR DÉFINIR L'IDENTITÉ VISUELLE DE TON ACTIVITÉ

 Prends quelques minutes pour répondre aux questions suivantes. Cela t'aidera à clarifier l'image que tu veux transmettre avant d'utiliser ChatGPT.

1. **Nom de ton entreprise** ou de ton activité



2. Quelles sont les **trois valeurs principales de ton activité** ? (Coche jusqu'à 3 choix ou ajoute les tiens)

Bienveillance 

Confiance 

Transformation 

Écoute active 

Vitalité 

Créativité 

Sérénité 

Protection 

Innovation 

Spiritualité 

Ancrage 

Autre : \_\_\_\_\_

3. Quelle est la **mission de ton activité** ? (Décris en une phrase ce que tu apportes à tes clients.)



-----  
-----  
-----

4. Quelle **émotion veux-tu transmettre** à travers ton identité visuelle ? (Coche jusqu'à 2 choix)

- Apaisement 🌙
- Motivation ✨
- Confiance 😊
- Émerveillement ✨
- Protection 🙌
- Énergie positive ☀️
- Équilibre ⚖️
- Autre : \_\_\_\_\_

5. Quelle est **ton énergie principale** ? (Comment te décrirais-tu dans ta façon d'être ?)

- Douce et enveloppante 🌸
- Dynamique et entraînante ⚡
- Inspirante et visionnaire 🦅
- Profonde et introspective 🔥
- Autre : \_\_\_\_\_

6. Quelle **ambiance sonore** représenterait le mieux ton activité ?

- Sons de la nature (océan, forêt...) 🌿
- Musique méditative et relaxante 🧘
- Rythmes énergiques et stimulants 🎵
- Silence et minimalisme 🕒
- Autre : \_\_\_\_\_

7. Si ton activité était **un élément de la nature**, lequel serait-ce ?

- L'eau 💧 (fluidité, douceur, purification)
- Le feu 🔥 (transformation, puissance, dynamisme)
- La terre 🌍 (ancrage, stabilité, protection)
- L'air 🌬️ (légèreté, inspiration, liberté)
- Autre : \_\_\_\_\_

8. Quel **archétype** représente le mieux ton activité ?

- La Guérisseuse 🌿 (soin, transformation, réconfort)
- L'Exploratrice 🌐 (découverte, curiosité, aventure)
- La Mentor 📖 (guidance, sagesse, transmission)
- L'Innovatrice 💡 (créativité, originalité, avant-garde)
- La Protectrice 🛡️ (soutien, encadrement, force)
- Autre : \_\_\_\_\_

9. Ton activité est-elle **plutôt Yin ou Yang** ? (Coche une option principale ou équilibre.)

- Yin ☯️ (douceur, fluidité, introspection)
- Yang 🔥 (dynamisme, structure, action)
- Un équilibre des deux 🌓

10. **Tes préférences en termes de couleurs** : Quelle palette t'attire le plus ? (Coche une option ou ajoute la tienne.)

- Douce et naturelle (beige, vert sauge, bleu ciel...)
- Vibrante et dynamique (turquoise, corail, doré...)
- Tonique et audacieuse (rouge, noir, violet profond...)
- Moderne et minimaliste (noir, blanc, gris, touche dorée...)
- Autre : \_\_\_\_\_



## PARTIE 2 : LE PROMPT FINAL À ENTRER DANS CHAT GPT

Une fois que tu as répondu aux questions, copie-colle ce prompt dans ChatGPT et remplis les espaces avec tes réponses.

"Je suis une praticienne du bien-être et je veux créer une charte graphique alignée avec mon énergie et mon activité. Mon entreprise s'appelle [Q1 : Nom]. Mes valeurs sont [Q2 : mes 3 Valeurs]. Ma mission est [Q3 : Mission]. Je souhaite que mes clientes ressentent [Q4 : Émotion principale] en découvrant mon univers. Mon énergie est plutôt [Q5 : mon énergie]. L'ambiance sonore que j'imagine pour mon activité est plutôt [Q6 : ambiance sonore]. Si mon activité était un élément de la nature, ce serait [Q7 : Élément choisi]. Mon archétype est [Q8 : Archétype choisi]. Je veux une identité plutôt [Q9 : Yin/Yang/Équilibrée]. J'aime les palettes [Q10 : Préférences couleurs] et je veux éviter [Couleurs à exclure].  
Peux-tu me proposer une palette de couleurs harmonieuse avec les codes hexadécimaux et des conseils sur leur application ?"

CHAT GPT





## J'AI TESTÉ CE PROMPT AVEC MON ACTIVITÉ

### Voici ce que j'ai noté :

Je suis une praticienne du bien-être et je veux créer une charte graphique alignée avec mon énergie et mon activité. Mon entreprise s'appelle [b a ba d'un business aligné]. Mes valeurs sont [authenticité, liberté, simplicité]. Ma mission est [permettre aux pro du mieux être et de la spiritualité de développer leur activité en autonomie en restant aligné, authentique et serein en leur enseignant les bases du marketing, du graphisme et de la création d'un écosystème numérique]. Je souhaite que mes clientes ressentent [confiance, inspiration, clarté] en découvrant mon univers. Mon énergie est plutôt [fun, alignée et dynamique]. L'ambiance sonore que j'imagine pour mon activité est plutôt [ambiance acoustique, piano/guitare et voix douce] Si mon activité était un élément de la nature, ce serait [de l'eau, un ruisseau calme avec un petit pont de bois]. Mon archétype est [l'enseignante]. Je veux une identité plutôt [Équilibrée]. J'aime les palettes [autour du bleu, naturelles et captivantes] et je veux éviter [rose et rouge]. Peux-tu me proposer une palette de couleurs harmonieuse avec les codes hexadécimaux, un visuel des couleurs proposées et des conseils sur leur application ?





## ET VOICI LA RÉPONSE DE STAN :

📌 Ta palette de couleurs basée sur tes préférences :

🎨 Couleurs proposées :

- Bleu profond (#2A6478) → Apporte de la confiance, du professionnalisme et de la clarté.
- Bleu ciel (#A7D6E4) → Inspire la sérénité et une approche fluide, en lien avec l'eau.
- Beige naturel (#EDE0D4) → Crée une touche chaleureuse et accueillante.
- Gris doux (#B8B8B8) → Donne une structure et équilibre l'ensemble.
- Vert sauge (#A3B18A) → Ajoute une dimension naturelle et ancrée.

📌 Conseils d'application :

✅ Bleu profond → Utilisé pour les titres et les éléments clés (logo, boutons).

✅ Bleu ciel → Pour des fonds doux et une sensation de fluidité.

✅ Beige naturel → Idéal pour les arrières-plans et harmoniser l'ensemble.

✅ Gris doux → Pour structurer sans alourdir (sous-titres, éléments secondaires).

✅ Vert sauge → Apporte une touche nature et une sensation d'équilibre.

🌟 Cette palette reflète une identité fluide et structurée, inspirante et professionnelle, tout en restant naturelle.



**J'AI OUVERT CANVA POUR COMPARER LES COULEURS PROPOSÉES PAR STAN AVEC MA PALETTE ACTUELLE, VOICI LE RÉSULTAT :**



Je suis bluffée par le résultat. En plus j'ai longtemps hésité à utiliser un bleu plus "turquoise" comme celui proposé par Stan !



## JE SUIS CURIEUSE DE CE QUE ÇA A DONNÉ POUR TOI.

Si tu en as envie, partage moi ton résultat en mp via insta ou facebook et dis-moi si ça te correspond.

Cela ressemble-t-il aux couleurs que tu as déjà ou que tu voulais choisir ?

**ET SI TU AS BESOIN D'AIDE POUR  
CRÉER UN VISUEL DE TES COULEURS  
AVEC CANVA, J'AI RÉALISÉ UN TUTO  
SUR MA CHAÎNE YOU TUBE.**



**VISIONNER**



J'espère que ce petit exercice t'aura aidé ou au moins amusé.

Je me dis qu'il t'aura peut-être permis de tester chat GPT et de découvrir qu'il peut être une aide agréable dans ce monde qui va trop vite pour des âmes éveillées.

Si tu as des questions, des retours ou envie d'exprimer ta gratitude, je serais heureuse de papoter avec toi en mp. Un petit moment tranquille en toute simplicité comme j'aime les vivre.

Merci de ta confiance.  
A très vite.

Barbara Alonzo

