

L'heure doré

Jaune, lumineux et rosé. Les rayons de soleil se multiplient sur les fenêtres et les miroirs.

C'est l'heure de l'aurore, lorsque les oiseaux chantent et que le soleil caresse l'horizon, où la lumière rase les sols et suit les contours des vaches dans les champs d'herbe grillé en pleine été.

C'est aussi l'heure du midi, où le soleil au zénith s'écrase sur la terre, chauffe et libère les odeurs des sols.

C'est aussi l'heure de fin d'après-midi où le ciel se teinte de rose, où les pierres libèrent en fin de journée toute leur chaleur accumulée.

Préambule

Tout le monde se sent bien quelque part, que ce soit sa maison, sa chambre, son lit, avec son doudou ou à travers des activités manuelles, sportives ou artistiques... Se sentir chez soi, c'est se sentir en harmonie, c'est se sentir bien. Le chez soi est une question d'espace tout autant qu'elle nous amène à questionner l'identité, qui suis-je ? Qu'est ce qui fait que je suis moi ? Qu'est ce qui fait que je me sens chez moi ?

Être chez soi nous fait tout de suite penser à un lieu que l'on s'est approprié. Une maison, une ville, un lit... La maison est un chez soi parce qu'elle nous appartient. C'est un bien. Mais nous pouvons être chez soi sans se sentir chez soi. Parce que les lieux nous sont étrangers. Par exemple, le déménagement dans une nouvelle maison, parfois une nouvelle ville. Nous avons besoin d'un certain temps d'adaptation pour nous sentir chez nous. Être chez soi ici nous amène à la notion du bien-être. Se sentir chez soi, c'est se sentir bien. On se sent bien parce que le lieu nous fait nous rappeler des souvenirs ou des sensations déjà connues. Chez soi, c'est un lieu qui nous est familier. Pour autant, nous pouvons nous sentir chez soi parfois parce que nous nous sentons bien. Par exemple, quand nous partons en vacances, nous nous éloignons de notre quotidien et parfois de nos problèmes. Partir à l'étranger peut-être une envie de renouveau et de découverte mais aussi de fuite face à notre quotidien. Une envie de changement se fait ressentir parce qu'on ne se sent plus bien chez soi. Pour autant, partir en vacances peut nous faire sentir bien. La plupart des personnes aiment partir au soleil. Les payschauds sont souvent connotés comme plus chaleureux. En vacances, arrivés dans une nouvelle ville, parfois nous pouvons ressentir un bien-être. Parfois, on s'y sent tellement bien que certaines personnes décident d'y rester et d'y vivre. Sûrement par ce que le lieu, le pays a une atmosphère qui nous fait nous sentir bien, pour certain, cela peut être le soleil, la chaleur des habitants, le contact avec la nature et d'autres avec la culture offerte par la ville. Chacun se sent bien quelque part. Pour autant que la personne sache qui elle est et qu'elle est en accord avec elle-même. Parfois, se sentir bien avec soi-même peut-être de partir dans un lieu qui nous ouvre au monde extérieur ou parfois le monde extérieur peut nous sembler trop différent ce qui peut aussi nous renfermer. Le chez soi est évidemment une question subjective. Mais dans ce que l'on peut constater, se sentir chez soi, c'est ressentir un bien-être. Cependant, les personnes ne possédant pas de repère se sentent-elles chez elle ? Les sans domicile fixe se sentent-ils chez eux ? Habitent-ils nos rues ? Pourtant non puisqu'ils sont chassés et indésirable par la ville. Les expatriés ou les réfugiés, où se sentent-ils chez eux ?

La question de chez soi est une question universelle. Elle touche tout ce qui est vivant. Pouvons-nous dire qu'une plante ne se sent pas chez elle parce qu'elle ne s'épanouit pas ? Une orchidée dans un lieu froid ou un cactus dans un lieu humide ne sont pas chez eux et finissent par se faner parce qu'ils n'obtiennent pas les éléments qui font qu'ils se sentent chez eux. Nous pouvons même remarquer cela chez les animaux. Certains ont besoin de migrer, certains ont besoin de construire leur nid, d'autres ont besoin d'hiberner. Je parle d'être vivant car la notion de bien-être n'est pas seulement humaine puisque le verbe « être » définit les êtres vivants. Ils sont parce qu'ils ont une conscience.

Introduction

Nous sommes tous contraints par un rythme de vie effréné par la société de consommation. Depuis l'apparition des supermarchés, nous avons pris l'habitude que tout était accessible facilement. Nous créons des objets de plus en plus performants censé remplacer nos objets plus manuels. Nous jetons la plupart de nos objets, plutôt que de les réparer. Les téléviseurs ne sont plus réparables depuis que nous sommes passé aux écrans plats. Nombre de nos écrans et autres appareils électroménager se retrouvent dans nos déchèteries. L'obsolescence programmé n'est plus un secret même si de nos jours, créer des objets avec une date de fin de vie est interdite, certaines entreprises connaissent les moyens pour déjouer la loi. Il est très difficile, voire impossible de pouvoir contrôler ce genre de procédé.

Cette vision du consommable n'est pas seulement matérielle, elle est aussi ancrée dans notre réflexion. Depuis un certain temps, nous demandons aux enfants de dresser une liste pour Noël. Ce comportement est un moyen de faire ancrer une vision du consommable. Cela nous pousse à réfléchir sur ce qui nous manque alors que peut-être nous ne manquons de rien.

Nous cherchons nos relations de couple via les applications de rencontre. Nous entrons alors dans un mode de pensée rationnelle plutôt que sentimental et intuitif. Plus nous avons de choix et plus nous comparons nos objets de consommation. Nous sommes moins patients. Les enfants à l'école perdent en concentration amenant les professeurs à faire des cours plus « ludiques » pour capter leur attention. Les vidéos sur You tube doivent être efficaces. Dès que nous ressentons de l'insatisfaction, nous abandonnons et passons à autre chose. Nos écrans participent aussi à cette insatisfaction. Ces objets tellement performant où la science ne devraient faire défaut, ne font que nous énerver dès lors qu'ils ne répondent pas rapidement à notre demande. Même s'il y en a toujours eux et qu'il y en aura toujours, les codes sociaux sont aussi une source de stress. Sur les réseaux, nous nous mettons en avant. Notre corps et nos expériences sont notre vitrine. Les côtés les plus séduisant sont mis en valeur comme le prochain voyage à l'étranger, le physique, les travaux dans la maison, la photo de couple allant jusqu'à ce que certains influenceurs montrent leur vie privée comme leur mariage, symbole d'une étape de vie réussie. Dans notre imaginaire collectif, nous devons former une famille dite nucléaire, composée de deux parents mariés ou non avec ou sans enfant. Nous sommes aussi censés faire des études pour avoir un métier valorisant. Nous devons bien manger, pratiquer du sport, avoir une vie sexuelle épanouie, être en couple, voyager, avoir vu tel film, avoir lu tel livre... Comme dirait Saez « J'accuse ». Tout ceci est bien sûr exagéré mais le mal être peut-être différent en fonction d chaque personne.

Paradoxalement, à la suite de la situation sanitaire, nous avons été dans l'obligation de suivre un nouveau mode de vie ralenti par le couvre-feu et le confinement. Notre routine s'est ébranlée, nous poussant à chercher de nouvelles activités pour combler notre ennui. Beaucoup de personnes ont commencé à cuisiner, à faire du pain, à bricoler dans leur maison, à pratiquer du sport, à dessiner, à lire, à jouer de la musique...

Des personnes ont été face à des problèmes financiers ou à un avenir professionnel incertain comme le cas des étudiants en fin de diplôme. Certaines personnes se sont vu refuser un poste au dernier moment car les entreprises ne pouvaient prévoir les événements. Ce stress économique a pesé aussi sur les dirigeants de petites et moyennes entreprises surtout dans le secteur du service à la personne qui ne peuvent travailler à distance. Face à un temps libre illimité et à un environnement isolé, l'esprit rumine et le corps somatise.

Pour certaines personnes, ce temps a été précieux. Ils ont pu remettre en question leur vie professionnelle et/ou affective. Tandis que pour d'autres, il y aura un réaménagement des valeurs existentielles et ceci est courant après des catastrophes. Les personnes vont remettre en question l'utilité de leur travail. C'est un cas assez fréquent même en dehors du confinement. On les appelle les « bullshit job ». Ce sont en générale des professions valorisé et bien payé mais vide de sens car les résultats sont invisibles à notre échelle. D'autres, plus anxieux, ont été poussé à sur analyser leur vie réveillant un mal être latent. D'après CovidPrev, la situation sanitaire n'a fait qu'aggraver la santé mentale de la population.

C'est alors que la problématique : « Qu'est-ce qu'être bien chez soi ? » me semblait évidente. Cette réflexion me permettrait de trouver des solutions en design pour répondre à un besoin d'apaisement et de calme dans notre quotidien. Mon intention de projet serait donc d'amener l'utilisateur à ressentir un bien-être à travers des créations textiles.

La question de « Qu'est-ce qu'être bien chez soi ? », regroupe plusieurs notions telles que celle des sensations (bien), d'identité (soi) et d'espace (chez).

L'**espace** est une dimension caractérisée par l'extériorité de ses parties. C'est un espace perceptif. Il peut être

visuel, tactile ou musculaire (moteur).

Être, verbe exprimant la réalité (ce qui est) et le rapport à la conscience.

Le **bien-être** est un sentiment général d'épanouissement que procure la pleine satisfaction des besoins du corps et/ou de l'esprit.

Les éléments « espace » et « être », sont étroitement liés à la perception et à la réalité, m'amenant à explorer aussi les notions de réel et d'imaginaire.

Mon mémoire se déroulera de cette manière :

En première partie, je parlerai du monde extérieur, du Dehors. C'est en partant de nos perceptions de la réalité par les sensations (nos 5 sens) que j'élabore mon sujet. Le bien-être se ressent tout d'abord dans les espaces où nous sommes grâce aux sensations qu'éprouve notre corps. Ressentir des sensations, c'est se sentir vivant. La problématique de cette partie serait alors « suis-je vivant ? »

En deuxième partie, je m'intéresserai à notre monde intérieur, le Dedans. C'est une partie où je parlerai de l'imagination et de l'identité, nous permettant de nous poser la question de « qui suis-je ? »

Enfin, en troisième partie, je parlerai des interactions qui permettrait de faire le lien entre le Dehors et le Dedans. Dans cette partie, je vais parler des interactions sociales, des créations de nos limites et du faire (ce qui lie notre vision des choses et la réalité).

Mon point de vue et mon but :

Le bien-être a un lien incontestable avec le domaine de la santé. Pour appuyer mes propos, j'ai essayé de me renseigner dans les domaines médical et paramédical bien que je ne possède aucune compétence dans ce domaine. Certaines démarches du care design ont eu leur preuve notamment le plaid Maase. Il a été créé par Lou Anne et Nancy Boehm, deux designers du studio Twins. Leur mission est d'apporter une réponse alternative aux médicaments aux personnes fragilisées (handicap, maladie neurodégénérative, difficulté à s'endormir, anxiété...) Il peut être utilisé en situation de crise, d'apaisement et d'endormissement. Des psychologues ont approuvé des résultats positifs sur le comportement des patients grâce à l'usage du plaid Maase. Ce produit thérapeutique me permet de mieux cerner les attentes et les solutions à aborder pour mon projet.

Prendre soin de soi est une chose importante à appliquer dans notre quotidien tout autant que d'avoir un temps pour manger ou pour dormir. Nous sommes tous concernés par des moments de détresses plus ou moins important et j'aimerais apporter un baume, une crème réparatrice aux personnes qui sont à la recherche de confort et de sécurité. Les références médicales me permettent de tendre vers des réponses aux personnes ayant de l'anxiété, de l'insomnie, un défaut de proprioception, un trouble TDAH ou un trouble du spectre de l'autisme. Néanmoins, mon but serait de créer un concept accessible pour le plus de personnes possibles. L'utilisateur que je vise, a une certaine âme d'enfant et une fragilité. J'aimerais que mes créations adoucissent les journées, les cœurs et les esprits.

Première partie : Le Dehors

Le dehors est un terme utilisé en poésie, il signifie tout ce qui caractérise l'espace extérieur. Dans mon mémoire, je ne parlerai pas forcément d'espace dans le sens d'un lieu mais plutôt comme un élément perceptible. En effet, nous avons vu dans l'introduction que l'espace est un espace perceptif qui peut être visuel, tactile ou musculaire (moteur). C'est d'après nos sens que nous pouvons percevoir l'espace qui nous entoure. Nos sens permettent de mentaliser l'endroit où nous sommes, d'avoir une conscience de notre schéma corporelle ou de la notion du temps. Nos sens, sont que des choses imperceptibles qui permettent de nous situer dans un espace. Nos sens est notre perception et ils créent l'espace. En tant que designers textiles, les sens qui m'intéressent le plus sont celui du toucher et de la vue. Nous allons voir ensemble comment le toucher et la vue sont des moyens où le sens de l'esthétique n'est pas que superficiel mais aussi source de bien-être.

Le toucher

Histoire personnelle sur mon rapport au toucher :

Beaucoup de personnes lorsqu'on leur demande le sens qu'elles ne voudraient pas perdre seraient la vue mais lorsque j'ai posé un jour la question à ma mère, elle m'a répondu le toucher. Je n'ai tout d'abord pas compris cette réponse. C'était le sens qui ne m'a jamais posé de question peut-être parce qu'il est tellement évident et tout aussi invisible. Pourtant, en réfléchissant de mon côté, je suis convaincue que c'est un sens extrêmement important dans le fait d'être. D'ailleurs, la question que l'on pose aux personnes : « Quel sens voudrais-tu garder à tout prix ? » ne revient-elle pas à « Qu'est-ce qui fait que tu te sens vivant ? » ? Chacun répond à sa manière et la plupart du temps c'est la vue. Parce que pour certains, voir c'est une évidence mais je suis personnellement plus sûre que les choses existent lorsque je les touche.

Ma mère m'a toujours répété ; comme beaucoup d'autres parents à leur enfant : « on touche avec les yeux ». Chose qui m'était impossible, comme si pour voir les choses, j'avais besoin de les toucher, de les sentir sous mes doigts. Toucher les objets me permet de les comprendre. Tout comme un aveugle qui a besoin de palper les objets pour prendre connaissance de ce que c'est.

Le toucher source de réconfort :

Certaines personnes possèdent des moyens de communication plus restreints (dus au handicap, aux troubles de la parole, à la maladie d'Alzheimer...) demandant aux soignants d'utiliser le toucher pour communiquer. On appelle cela le toucher thérapeutique. Ce sens est un point fondamental de certaines pratiques médicales comme la psychomotricité. Cette thérapie encourage les personnes atteintes de troubles psychomoteurs, des exercices liés aux sensations à leurs corps pour guérir et rétablir un équilibre entre leur psychisme et leur motricité. Nous pouvons aussi remarquer que lorsqu'on n'a pas les mots pour réconforter une personne, le contact devient plus instinctif. Il est aussi intéressant que le toucher est un des sens qui est le moins impacté par le vieillissement et cela me permettrait de répondre à un plus grand champ de la population. C'est naturellement que le toucher m'a semblé pertinent dans mon intention de créer des matières réconfortantes et apaisantes. Le toucher est en effet une source de bien-être. Il peut être réconfortant grâce à l'humain comme expliqué ci-dessus mais il est aussi doux et apaisant au contact de certaines matières. Dans le livre *Jeu et réalité* de Winnicott, il est expliqué que « Les modèles établis lors de la petite enfance peuvent persister ultérieurement. C'est ainsi que l'objet moelleux primitif continue d'être absolument indispensable au moment de l'endormissement, ou de solitude, ou quand menace un sentiment de dépression ». Nous connaissons cette image de l'hiver quand les jours semblent tristes et que le froid dehors est une bonne excuse pour rester chez nous pour se lover dans des coussins ou de s'emmitoufler dans des plaids.

J'ai procédé à une interview avec une allemande en stage en Erasmus et je lui demandais ce qu'elle a mis en place pour se sentir bien chez elle dans son nouveau logement à Lille. J'ai trouvé la personnalité d'Edda intéressante pour cette interview car elle a un tempérament assez introverti. Elle a besoin de passer beaucoup de temps seul pour recharger ses batteries. Je me suis dit qu'elle devait avoir certaines manières de rendre son environnement plus chaleureux. Elle a répondu à mes questions en m'expliquant qu'elle aimait bien avoir plusieurs coussins et plusieurs couvertures sur son lit. Cette accumulation de linge de maison était pour elle une source de réconfort. Elle m'a parlé aussi de l'importance des couleurs chaudes dans sa chambre notamment la couleur de ses rideaux orange. Elle préférait les couleurs chaudes et enveloppantes mais pas trop vive pour rester dans une ambiance calme. Elle apprécie aussi de rassembler de nombreuses plantes dans son intérieur. C'est pour elle un moyen de rendre ses pièces de vie plus chaleureuse. La partie qui m'a intéressé, était son attrait pour l'accumulation de plaid sur son lit. Nous sommes plus ou moins concernés par le fait d'aimer que notre couette a un certain poids dans le lit. Dans le domaine médical, le lestage est utilisé pour apaiser les patients souffrant d'anxiété. La marque Hop'Toys par exemple propose une gamme de vêtements et de plaids lestés. Sur leur site, la marque explique que ces objets textiles sont utilisés pour accompagner des personnes avec un désordre du processus sensoriel. Le lestage apporte une stimulation proprioceptive. Cela signifie qu'il favorise la conscience corporelle. Il y a dans le toucher, quelque chose de rassurant parce qu'il nous rappelle notre présence. En effet, dans le dictionnaire de synonymes lorsqu'on cherche le mot « évident », nous trouvons le mot palpable. Ce lien est intéressant parce que ce qui est, ce qui est évident, est une chose que l'on touche. Se concentrer sur le toucher est un moyen de se sentir vivant, c'est aussi un moyen de s'ancrer dans l'instant présent en amenant la personne à déconnecter avec ses pensées.

Le toucher permet une prise de conscience de soi-même et de son environnement :

Ernesto Neto est un plasticien Brésilien qui s'intéresse beaucoup à la matière et particulièrement à la notion de la mollesse. La plupart de ses créations sont des installations qui envahissent l'espace pour immerger les spectateurs dans un environnement sensoriel. Les personnes sont invitées à rentrer dans son œuvre et à toucher les matières. Il utilise en majorité des textiles en polystyrène pour leur souplesse et leur flexibilité. Le toucher n'est pas le seul sens stimulé. Ses œuvres sont colorées attirant l'œil. Il travaille les couleurs qui sont douces au regard. Le blanc prend beaucoup de place et le jaune reste doux donnant une atmosphère chaleureuse et heureuse. Ernesto Neto aime aussi cacher des épices dans ses créations pour stimuler tous nos sens. Pour lui, les sensations de notre corps sont essentielles. Il dit : « Je crois au corps sensuel et c'est à travers le mouvement de ces corps-esprits que nous connectons les choses dans ce monde, dans la vie — la façon dont nous touchons, ressentons, pensons et gérons les choses ». Inviter le public dans un univers sensoriel est aussi un moyen de développer nos sens. Ernesto Neto dit que « plus notre environnement sensoriel s'enrichit et plus les sens se développent ».

Dans le domaine de la santé, il existe un concept appelé le Snoezelen. Ce mot vient de « snuffelen » signifiant renifler et de « doezelen » voulant dire somnoler. Ce concept est mis en place dans un espace pour créer une sensation d'apaisement pour les personnes anxieuses, les handicapés mentaux et physiques, les personnes âgées et les patients en psychiatrie.

La sensation d'apaisement est recherchée par un développement sensoriel du patient. La vue est stimulée par des couleurs (souvent violettes), des ombres, des colonnes à bulles, des veilleuses et d'autres effets lumineux. Le toucher est stimulé avec des tissus aux matières différentes. Les personnes sont invitées à toucher les matières, à effleurer leur peau, à s'envelopper dans des couvertures ou à s'asseoir dans des hamacs qui viennent épouser la forme de leur corps. L'odeur est stimulée avec des sprays et autres diffuseurs d'huile essentielle. L'ouïe est sensibilisée avec de la musique apaisante, des colonnes à bulles ou des matelas à eau reliée à des vibrations musicales.

Le développement sensoriel va apporter une compréhension de l'orientation et de la proprioception amenant ensuite un développement moteur et psychomoteur. De cette manière, le patient découvre son corps et ses limites. Le soignant ou l'accompagnant encourage le patient à utiliser cette pièce de manière non directive pour faciliter la relation d'aide. Le patient, libre de faire ce qu'il veut dans cette pièce et stimulé sensoriellement lui permet d'établir plus facilement un contact et une rencontre. Le Snoezelen est une démarche de bien-être et une ouverture au monde et à l'autre. Il lie notre esprit, notre corps et notre environnement. Que ce soit dans le domaine de la santé ou artistique, les sensations ont toujours été un moyen de créer du contact avec les choses. En effet, Ernesto Neto pense aussi que « Le corps et l'esprit est une seule et même chose, toujours liés. »

Intuition palpable

Les personnes sensibles sont souvent caractérisées comme des personnes intuitives. D'après le site cntrl (centre national de ressources textuelles et lexicales), l'intuition, « c'est la connaissance immédiate d'une vérité qui se présente à la pensée avec la clarté d'une évidence et qui servira de principe et de fondement au raisonnement discursif. » Comme nous l'avons vu précédemment, ce qui est évident a pour synonyme « palpable ». Cela nous fait comprendre que l'intuition est un pressentiment que l'on acquiert par nos sens. Nous pouvons nous demander alors si notre peau est notre cerveau.

Didier Anzieu a développé et décortiqué cette théorie dans son livre *Le moi peau*. Il se demande si la pensée ne serait pas autant une affaire de peau que de cerveau. Cette théorie pourrait s'expliquer car il explique que pendant la grossesse, l'embryon connaît une période d'indistinction entre sa peau et son cerveau. Cette période s'appelle le stade Gastrula.

La Vue

La vue, nous permet de percevoir la réalité qui nous entoure. Je me suis alors intéressée à notre perception des couleurs avec *Psychologie de la couleur* d'Eva Heller, un ouvrage dont je tire beaucoup d'informations sur les effets et les symboliques. Dans un chapitre « Guérir par la couleur », elle explique que l'on tente de guérir par les couleurs depuis des millénaires. Il existe dans la médecine non conventionnelle, la chromothérapie, un concept développé il y a 40 ans par le docteur Christian Agrapart, neuropsychiatre et acupuncteur. Cette pratique a un effet seulement si la personne y croit. Ce qui est un effet placebo plus qu'un effet soignant. Pour autant, de nombreux designers se sont penchés sur la question de la couleur comme Verner Pantone. Il dit que l'on s'assoit plus confortablement sur une couleur qu'on aime.

La couleur soignante

Navine G.Khan-Dossos dans *Polychromy Play*, s'est intéressée au rôle de la couleur dans les hôpitaux. Elle a travaillé en tant que designer dans un service pédiatrique et a échangé avec les enfants hospitalisés sur leur sensibilité aux couleurs. Elle a proposé des jeux de collages aux enfants pour déceler leur sensibilité. Chaque enfant devait nommer la couleur en fonction de ce qu'elle représentait pour lui. De cette manière, Navine G.Khan a pu attribuer à chaque enfant une couleur qu'il apprécie. Dans la chambre de certains d'entre eux, il y avait des couleurs que l'on pourrait facilement comprendre comme un rose doux, un vert joyeux ou un bleu calme. Cependant, la couleur étant subjective, elle donnait des résultats curieux comme la chambre d'un enfant qui était de couleur marron grisé. Cette couleur était celle du doudou de l'enfant. Transposer la couleur du doudou sur les murs de la chambre avait un effet apaisant pour lui. La couleur a ici pour effet d'aider et d'accompagner la personne.

Mélanie Bernard Podcasteuse d'*Habiter la couleur & la matière* a enregistré un épisode sur « La couleur à l'hôpital ». Elle précise que son objectif « n'est pas d'aborder la couleur sous l'angle de la couleur soignante mais plutôt dans l'importance qu'elle accorde au psychisme dans la lutte contre la maladie ». Elle perçoit la couleur comme une aide, un réconfort, la couleur participe au sentiment de bien-être d'un individu. Je partage les mêmes convictions et c'est de cette manière que je vois la couleur dans mon projet.

Dans cet épisode, elle parle du vert et du bleu comme des couleurs très importantes pour calmer et apaiser et qu'il fallait éviter les verts et les bleus teintés de jaune car ils seraient déstabilisants. Elle conseille d'éviter les rouges car ils seraient trop violents pour les yeux et qu'il serait préférable de choisir des couleurs désaturées. Les couleurs vives stimulent le cerveau.

Dans un second temps, elle ajoute que les tons chairs, beiges, rosés rappelle la peau et seraient des couleurs réconfortantes. Les couleurs sombres comme les bleus nuit ont aussi un côté rassurant mais auraient aussi un effet stimulant.

Il m'a fallu alors questionner quel type de bien-être je voulais transmettre aux utilisateurs. Le bien-être peut être synonyme, de calme, de sérénité et auquel cas le blanc serait une bonne réponse. Cependant, dans ma problématique de qu'est-ce qu'être bien chez soi, il peut être aussi une question étroitement liée à celle du bonheur. Si je devais représenter le sentiment du bonheur, j'assemblerais des couleurs chatoyantes, vives et claires. Tandis que si je devais représenter le bien-être comme un sentiment profond de sérénité et de calme, je me tournerais plus vers des couleurs sombres et enveloppantes tout en étant teinté de bleu, de vert et de violet.

Eva Heller explique que « notre palette d'émotions est bien plus vaste que la palette de couleurs à notre disposition, raison pour laquelle une même couleur se voit associée à nombre d'effets, souvent contradictoires. Les couleurs ne sont pas indépendantes, mais toujours accompagnées d'autres couleurs. » Ce qui explique que nos émotions ressenties sont toujours dues à l'action de plusieurs couleurs. Dans son livre, elle a procédé à son analyse avec une étude auprès de la population en Allemagne. Les statistiques, montrent bien que la perception des couleurs n'est pas si subjective, mais bien liée à des expériences communes ancrées dans le langage et là et pensée dans l'histoire et la symbolique des couleurs.

Histoire personnelle sur mon point de vue de la couleur :

Lors de visites au musée, je ressens toujours un attrait particulier pour les peintures impressionnistes. Une visite qui m'a marquée et qui m'a fait ressentir une sensation de paix et de calme, était à l'Orangerie aux jardins des Tuileries en regardant les tableaux de Monet. Ceci était un ressenti personnel mais qui s'est révélé être aussi universelle puisque j'ai lu dans le livre Moma Highlights une description des Nymphéas comme étant un « refuge d'une méditation paisible ».

Lynne Brouwer explore les effets de la couleur dans les lieux inconfortables. Elle s'intéresse aux crématoriums, aux établissements psychiatriques, aux prisons, aux centres d'addiction, au poste de police ou aux tribunaux. Elle questionne ces lieux où personne ne veut être. Comment est-il possible d'allier avec goût et justesse une couleur, une ambiance à un espace qui symbolise une période difficile de notre vie ? Elle a analysé ces lieux par la photographie. On remarque dans sa prise de vues, une froideur et un angle de vue qui droit et parfait qui traduit un positionnement analytique plutôt qu'émotionnel. Nous avons de son travail, des photos d'un seul lieu de référence, c'est-à-dire que nous avons un seul lieu de prison, un seul hôpital psychiatrique, un crématorium. Elle a dû faire des choix dans les lieux pour en retenir ceux qui lui semblaient le plus intéressants. Les photos du crématorium montrent une grande présence de rouges et d'oranges, donc de couleurs chaudes. Le rouge est une couleur qui peut sembler violente mais qui est assez douce parce qu'elle est présente sur la moquette. Le choix d'une moquette dans le salon où il y a un cercueil permet de garder une sensation de silence, d'intimité feutrée représentant un sentiment de respect pour le défunt. Lorsque nous marchons sur une moquette, nous pouvons ressentir une certaine douceur dans nos pas ce qui permet de donner un caractère plus apaisant dans la pièce. Un deuil est une étape difficile où nos sens sont exacerbés, c'est alors un moment où nous avons besoin d'une certaine douceur, de silence feutré pour nous recueillir avec la famille. Nous pouvons remarquer aussi que nous pouvons nommer facilement ce lieu de salon, car tout ce qui le compose représente une intimité et une familiarité. Lorsque nous venons au crématorium, nous venons revoir une personne avec qui nous avons été intime et familial. Le canapé dans la salle donne une atmosphère plus chaleureuse et permet de reconstituer dans notre imaginaire collectif une représentation de salon. La couleur orange du canapé apporte de la chaleur, de plus le tissu utilisé est lumineux car l'armure de ce textile semble être un satin. La couleur semble alors plus chatoyante et lumineuse. Autour du cercueil, nous remarquons une décoration qui veut apporter de la douceur et une envie de border ou de prendre soin du défunt comme dans un cocon. Il s'agit d'un drapé autour du cercueil dans un tissu épais de couleur rouge. Le reste de l'habillage de la pièce reste épuré et respectueux comme les murs blancs qui permettent d'apporter de la lumière et une neutralité dans le recueillement de la personne. Le bois est un autre matériau de cette pièce qui permet de donner une autre touche de chaleur. Les pieds du canapé et le bureau sont en bois sombre et vernis. Une boîte de mouchoir est aussi posée sur le bureau pour éviter des situations embarrassantes.

Le deuxième lieu dont j'aimerais parler est celui de l'hôpital d'addictologie. Les deux photos de l'artiste nous montrent une place importante de la nature notamment par la couleur verte et bleue et par la présence de végétaux. La première photo montre un couloir assez large où le blanc domine. Il y a de nombreuses fenêtres apportant beaucoup de lumières dans cet espace. Nous remarquons sur tout un pan de mur une photographie qui représente la nature. Cela permet de faire ressentir à la personne enfermée de force dans cet établissement de ressentir un minimum de liberté. Le blanc, la luminosité du lieu et la représentation de la nature apportent une fraîcheur, une envie de respirer dans ce lieu (donc une envie de vivre d'où la présence aussi de la nature, symbole du vivant). Sur la deuxième photo, nous reconnaissons une salle de réunion car une immense table aux formes douces et rondes rassemble plusieurs chaises côte à côte. Les murs de la pièce sont en vert clair. Ils ne semblent pas pâles et sans énergie mais donnent l'effet d'un vert doux et acidulé (peut-être est-ce dû à la luminosité de la fenêtre située à droite de la pièce). Je pense que la douceur vient de la grande présence de blancs et que le côté acidulé est la touche de jaune dans ce vert. Si le vert avait une proportion de bleu plus grande que de jaune, je pense que la couleur aurait une aura plus sombre et déprimante. Les chaises sont aussi colorées et sont placées de manière à alterner leur couleur bleue et verte autour de la table ronde. Cette salle de réunion donne une sensation de fraîcheur et les couleurs peuvent aider à stimuler les idées pour favoriser les échanges. Tandis que dans le couloir, le blanc prend de la place pour apporter du silence et essayer au mieux d'apporter un sentiment de plénitude aux patients dans une situation inconfortable et irritable.

Nous pouvons aussi nous demander si cette exagération et cette injonction à vouloir mettre à l'aise le patient, pourraient rendre la personne utilisatrice de ce lieu encore plus inconfortable puisque son sentiment intérieur et l'atmosphère extérieure sont totalement opposés. Comment se sentir bien dans un lieu qui ne nous ressemble pas ? Boris Cyrulnik, un psychiatre, disait dans une interview, qu'il avait une patiente qui se sentait constamment malheureuse. Sa présence autour de personnes dites « normales » (ou qui représentent une moyenne plus majoritaire), se sentait encore plus malheureuse parce que leur personnalité, leur humeur mettaient en évidence sa contradiction. Elle disait qu'elle se sentait « heureuse » (ou en tout cas dans un sentiment qui était adéquat à la situation), lors des enterrements, parce qu'elle partageait le même sentiment que les personnes autour d'elle. Se sentir normal, c'est se sentir en accord avec les autres, c'est retrouver une similitude avec notre entourage. Dès lors que nous nous reconnaissons, nous accédons à un bien-être.

L'hôpital d'addictologie met en évidence une tendance qui émerge, la biophilie design. La biophilie signifie notre affinité innée et biologique avec le monde naturel. En tant qu'humains, nous avons un désir inconscient de se connecter avec la nature environnante. Sir Cary Cooper, un professeur de psychologie, a prouvé les effets positifs de la nature sur la santé et le bien-être. La biophilie design reprend des éléments et des motifs qu'on trouve dans le monde naturel et les intègre dans les espaces où nous vivons. Les espaces sont en général dans des tons qui évoquent la nature, comme le vert, le marron, les beiges ou le bleu. Les surfaces sont texturées, rainurées, essayant de reprendre les textures du bois par exemple. Ce mouvement est intéressant car il permet d'apporter du bien-être dans nos espaces. Cependant, il est aussi absurde de vouloir créer de la nature factice. Cela nous amène à réfléchir sur des questions comme : Pourquoi devons-nous créer des espaces naturels alors qu'il suffirait de garder la nature à nos côtés ? Cette tendance ne nous amène pas à une remise en question de notre environnement. Toutefois, nous n'avons pas le choix aujourd'hui de créer des éléments naturels fictifs dans notre environnement et cela est désolant et alarmant.

Ouverture à la deuxième partie

La vue, donc la perception que nous avons, diffère de chaque individu et cela se remarque aussi à travers les époques. C'est alors que la question de la perception m'a intéressée dans mon sujet puisque le bien-être est une question personnelle et de point de vue.

Nous pouvons remarquer dans l'art, que notre perception ou la manière dont nous représentons la réalité a changé. Au Moyen-Age « les icônes et les peintures manquaient de perspective et d'échelle. C'est à partir de la Renaissance que nous remarquons une évolution dans la méthode de peindre. La Renaissance signifie littéralement « éveil » ou « renaissance », car c'est à cette période que nous nous intéressons aux grands penseurs de l'Antiquité. La Renaissance serait alors une renaissance des savoirs de l'Antiquité. Notre perception est forgée par notre culture, nos connaissances et nos croyances. (D'où vouloir décortiquer et comprendre la façon dont nous percevons la couleur dans le chapitre précédent). Il est aussi intéressant de noter que la Renaissance est une période où nous croisons la science et l'art, ce qui pourrait être les prémices du design. Léonard de Vinci serait alors le premier designer de l'histoire. Il est un scientifique et en même temps un artiste. C'est un des premiers scientifiques à vouloir appliquer son savoir à l'art.

Aparté : Géométrie, proportion et équilibre Le bien-être serait-il une histoire de mesure ?

Léonard de Vinci s'est intéressé notamment au nombre d'or, une formule de calcul qui est censée représenter l'équilibre parfait et l'harmonie. Le nombre d'or serait une théorie esthétique justifiée par des arguments d'ordre mystique, comme une explication des structures du monde physique. Nous pouvons remarquer ce phénomène dans la science de la nature et de la vie, dans les proportions du corps humain dans l'art. Bachelard, dans *La poétique de l'espace*, parle dans un chapitre nommé « la coquille », un phénomène mystique, géométrique et calculé qui construirait la vie. Plusieurs passages me semblaient intéressants et lourds de sens qui me semblaient évidents tout aussi que mystique et poétique. En effet, Bachelard ne parle pas de manière claire mais de manière poétique dont chacun peut interpréter les passages à sa manière. J'en ai relevé plusieurs passages : « les mollusques construisaient leur coquille en suivant les leçons de la géométrie transcendante » mais parlent aussi de « construction des formes géométriques par la vie ». Il dit aussi que « Robinet pense que (...) Pour lui, la vie est cause de formes. Il est tout naturel que la vie, cause de formes, forme des formes vivantes. Encore une fois, pour de telles rêveries, la forme est l'habitation de la vie ».

Dans l'histoire de l'art, les reflets des arbres et des nuages dans l'eau étaient un des sujets favoris des pionniers de la photographie. Il s'en est trouvé plus tard que les peintres se sont intéressés au même sujet devenant le point central du mouvement impressionniste. Le but de ce courant était de se détacher de la manière de représenter le réel des peintres Académiques. Les impressionnistes peignent leurs impressions.

L'impressionnisme m'intéresse parce qu'il pourrait être une manière de représenter la réalité d'une façon différente. C'est peut-être en représentant nos impressions et nos perceptions (par nos sens) que nous pouvons capter le public intimement.

Deuxième partie : Le Dedans

L'identité

En poésie, les termes du Dehors et du Dedans sont essentiels. Le Dedans est défini comme l'espace de l'intériorité et du subjectif, et le dehors comme espace de l'extérieur et de l'objectif même si Winnicott dit que « l'objectivité est un terme relatif : ce qui est objectivement perçu, est jusqu'à un certain point, conçu subjectivement. »

Comment pouvons-nous être sûrs que ce que nous voyons et pensons est vrai si notre vie est toujours en décalage avec les autres (dans nos conversations, nos façons de se comprendre) et que notre cerveau est en partie (peut-être) dirigée par notre inconscient ? Comment être sûr de soi ?

Être sûr de soi, commence déjà par être sûr d'être présent. C'est la raison pour laquelle on parle aussi des personnes qui sont peu sûres d'elles parce qu'elles semblent effacées dans l'environnement. Il est aussi très impensable (fou) qu'une personne est tellement peu sûre d'elle qu'elle pense ne pas exister (Kant l'aurait démontrée). Mais pouvons-nous dire que la folie serait aussi d'être trop sûr de soi ?

La question de l'identité est un mal de notre génération. Avec les réseaux sociaux, nous sommes amenés à nous montrer et à nous définir par le regard de l'autre (comme il a toujours été) mais Liv Strömquist dit que c'est un mal beaucoup plus présent qu'à d'autres époques. Les séances chez le psychologue deviennent de moins en moins taboues. Nous sommes poussés à toujours nous questionner sur notre identité et à chercher à nous comprendre.

Nous pouvons remarquer ce comportement aussi dans le domaine du design. Une expérience personnelle qui m'a beaucoup appris, était mon stage chez Auchan pendant ma première année de DSAA. L'équipe de stylistes devait faire de la veille concurrentielle pour coller au mieux à ce que les autres grandes enseignes vendent : « s'ils produisent ce genre de motifs, c'est que c'est vendeur ». Forcément, à force de voir la même chose partout nous finissons par l'apprécier comme la musique à la radio. Nous aimons la plupart du temps les choses si on a été en contact avec elles de manière répétée. Nous sommes aujourd'hui baignés dans des phénomènes de tendance. Comment pouvons-nous savoir ce que l'on aime vraiment si on est toujours surchargé de tendances à suivre ? Les sites Internet comme Pinterest sont remis en question dans les milieux créatifs parce qu'ils brident l'imagination. Auchan n'encourage pas l'utilisation de Pinterest mais utilise quand même la méthode du « picking » sans remords. Mona Chollet analyse aussi tous ces effets pervers d'Instagram, de Pinterest ou encore des magazines de décorations qui influencent nos goûts. Les entreprises cherchent à créer une gamme de style pour chaque type de client mais cela ne nous permet pas de nous démarquer en tant qu'individus. Les tendances et les styles façonnent notre imaginaire collectif.

On peut peut-être tout aimer alors qu'est-ce qu'on aime ? Qu'est ce qui fait que je suis moi ? Je suis moi avec mon entourage. Seul, je n'existe pas. Nous nous construisons avec le monde qui nous entoure. Je pense que nous sommes tous des pages blanches et que nous nous remplissons de toutes les choses que nous avons vécues. Le film L'Auberge espagnole illustre bien ce phénomène de manière sensible. Le personnage que joue

Romain Duris explique ce sentiment d'étrangeté puis d'appartenance lorsqu'il parle de son séjour en Erasmus à Barcelone.

« Quand on arrive dans une ville, on voit des rues en perspective, des suites de bâtiment vides de sens, tout est inconnu, vierge. Voilà, plus tard, on aura habité cette ville, on aura marché dans ses rues, on aura été au bout des perspectives, on aura connu ses bâtiments, on aura vécu des histoires avec des gens.....Quand on aura vécu dans cette ville, cette rue on l'aura pris 10, 20, 1000 fois...10, 20, 1000 fois.....Urquinaona.....Passedegracia.....Lajetana...Au bout d'un moment, tout ça vous appartient parce qu'on y a vécu. C'est ce qui allait m'arriver et je ne le savais pas encore Urquinaona...Ce truc qui sonnait vaguement flou s'ajoutait à la longue liste de noms bizarres que l'on traîne quelque part dans un coin du cerveau. Urquinaona c'est doucement glissé à côté de Mouftaha, de Bondoufle, de Pontault Combault, de Marlanurpois, de Manleuneulanapou et de Knokke-le-Zoute. Il est devenu normal et familier. »

Le personnage de cette histoire finit par se sentir en accord avec son environnement comme nous nous accordons avec les choses que nous avons vécues. Nous sommes définis par notre environnement familial, nos amis, les rencontres inattendues, nos professeurs, les villes, les maisons où nous avons habité, notre culture, notre ou nos langues maternelles... Je suis défini par tout ce que j'ai vu, entendu, je partage les goûts et les opinions de beaucoup de personnes qui m'entourent, je suis persuadé que les personnes que j'aime ont des réponses plus pertinentes que celle de mon voisin, je fais une confiance absolue aux professionnelles et aux livres que je lis... Avec le temps, notre esprit critique se forge et c'est ce qui nous reste. Il devient un élément important de notre identité.

L'esprit critique est un moyen de développer notre créativité. Il faut savoir sortir des sentiers battus, essayer de réfléchir autrement pour décortiquer et analyser une situation sous tous les angles. Notre créativité a un lien avec notre imagination. Toute forme d'imagination n'est pas forcément bonne à prendre car elle peut s'écarter de la réalité mais parfois notre imaginaire est une source inépuisable pour trouver des solutions positives.

L'imagination

En continuant ma réflexion sur le bien-être, je me suis questionnée sur la place de l'imaginaire et de la rêverie dans notre quotidien. Nous sommes plus ou moins concernés de temps en temps à des moments de rêverie ou à des moments à fantasmer nos vies. D'après Winnicott, tout être humain est confronté à devoir accepter la réalité. En faisant dialoguer son monde intérieur et le monde extérieur, l'humain crée une dimension intermédiaire appelée l'espace transitionnel. Cet espace est utilisé pour défaire des nœuds et comprendre des situations réelles. L'imagination est donc une manière d'enrichir la vie et dès lors que nous nous enrichissons et que nous comprenons des phénomènes, nous tendons vers une sensation de bien-être. C'est à partir de cette idée que j'aimerais apporter dans un environnement des matières et des surfaces qui appellent à l'onirisme, comme des petits bouts de rêve caché dans notre quotidien.

Dans la première partie, je parlais de la vue et de l'impressionnisme. Il y a dans ce courant artistique une douceur dans le traitement de la couleur. Les couleurs sont travaillées en juxtaposition de couleur. Cet effet de taches colorées, me fait intuitivement penser au miroitement et à la lumière décomposée tels les reflets de l'eau.

Lors de l'exposition Colors au Tripostal à Lille (2021), j'ai lu sur le cartel de l'œuvre Deep Circle de Jordän Söderberg Mills, « En tant qu'être humain, la lumière nous attire, et ce n'est pas anodin. Cela vient de notre recherche instinctive d'une source d'eau. Ces deux éléments vitaux sont inexorablement liés dans notre psyché. » C'est alors que j'ai fait le lien entre mon attirance à la lumière et les reflets. Attirance qui est commune et souvent partagée.

Les êtres vivants ne peuvent pas vivre sans eau ce qui en fait un symbole de la vie. Nous disons bien que si nous trouvons de l'eau sur Mars, cela veut dire qu'il y aurait la vie ou une possibilité d'amener de la vie. L'humain est composé de 60% d'eau. Elle est aussi un symbole de l'émotion, quand nous sommes tristes, nous avons des larmes.

Dans le film *La vie d'Adèle*, il y a une scène qui montre en quoi l'eau est un élément sensible. Vers la fin du film, lorsque Adèle est triste, elle se dirige vers la mer pour se baigner. Quelques minutes plus tard, nous la voyons pleurer dans l'eau en regardant le ciel étoilé de mer. Je pense que Abdellatif Kechiche a choisi la mer pour montrer ce sentiment intime avec l'eau. Dans cette scène, Adèle était toute seule. C'était aussi un moment où elle pouvait se recueillir loin de toute personne et c'est une fois dans l'eau qu'elle a pu lâcher prise. Une fois dans l'eau, je pense que nous pouvons nous sentir en sécurité en tout cas pour ceux qui savent nager. Je trouve que l'eau a quelque chose d'intime. Elle épouse les formes de notre corps, elle nous borde. Je me demande s'il n'y aurait pas un sens avec nos premiers instants de vie, lorsque nous étions dans le ventre de notre mère. Ce sentiment est certes très personnel et tout le monde ne partage pas mon point de vue parce que l'eau est aussi un élément qui peut symboliser l'inconnue. Elle peut aussi nous donner la sensation de ne pas s'en sortir, de devoir se battre pour rester à la surface. Elle peut nous donner l'impression d'être emprisonnée, enfermée ou claustrophobe. Néanmoins, l'eau est un élément principal dans les espaces de bien-être. Elle est présente dans les spas, les hammams ou les jacuzzis. La thalassothérapie utilise aussi l'usage de l'eau et précisément l'eau de mer et du climat marin à des fins thérapeutiques.

Prof : Dans cette perspective, il est tout à fait légitime de convoquer ici l'un des textes que Gaston Bachelard a consacré à l'élément « eau », à savoir *L'eau et les rêves*, dans la mesure où l'auteur montre très bien en quoi la rêverie gagne à se « brancher » sur un élément, un matériau qui va alimenter le processus de la rêverie qui, elle-même, participe au bien-être. Quoi de plus doux, de plus apaisant que de se laisser aller, dans une demi-conscience, à penser en images tout en se sentant porter par une ambiance particulière ? Être bien suppose aussi d'être bien dans un espace affecté d'un certain degré de poésie, tout un imaginaire dont les formes dépendent de la prédilection donnée à un élément, ici l'eau et sa profusion d'images. Pas n'importe quelle eau,

Dans la littérature, le miroir symbolise le passage à un autre monde, ce qui symbolise le rêve. C'est pour cela que je trouvais intéressant dans mon projet d'utiliser le miroir et surtout le plexi miroir. Le plastique PMMA se travaille très bien à la découpe laser et me permettrait d'explorer la géométrie et l'équilibre.

Troisième partie : Les interactions

Winnicott dit « Pour contrôler ce qui est au-dehors, on doit faire des choses, et non simplement penser ou désirer, et faire des choses, cela prend du temps. Jouer, c'est faire. »

Le chez-soi s'entretient. Il faut être dans le faire. Nous pouvons prendre par exemple le corps. Pour prendre soin de soi, de son corps, on peut manger équilibrer, pratiquer du sport...

Le Faire

Susanne Westphal est une designer qui propose à travers son projet *Wooly and Stitch*, une réflexion sur notre société et la place du faire dans notre quotidien. De cette manière, *Wooly and Stitch* permet à l'utilisateur de tendre vers un bien-être.

La première pièce est un fauteuil nommé *Stitch*. Il est percé de trous apportant un motif régulier sur le bois. La deuxième pièce est une chaise nommée *Wooly*. Elle est recouverte d'un fil de laine formant une pelote géante sur l'assise.

Susanne Westphal propose une création de *Slow design*. La notion du temps et d'œuvre participative a donc toute sa place dans son projet. Le *slow design* est un mouvement qui met en questionnement notre société contemporaine qui nous pousse à consommer et à vivre rapidement. Aujourd'hui, il faut tout voir, tout vivre, tout comprendre. Il y a toujours de nouvelles tendances et de nouvelles collections (prêt-à-porter, décoration,

ameublement...), nous incitant à produire à acheter puis à renouveler. Par un manque de temps, nous prenons moins le temps de créer nos propres objets ou vêtements. Susanne Westphal avec Woolly and Stitch, propose une pause créative et productive pour ralentir le rythme imposé par la société contemporaine.

L'art thérapie est une méthode visant à utiliser la création artistique (peinture, dessin, broderie, tricot...) pour aider les personnes à ressentir un bien-être. Plus le cerveau est stimulé dans des tâches complexes, moins il y a de chances que la personne ait des pensées parasites. Le tricot est par exemple souvent une activité qui procure une satisfaction et une détente. En pratiquant un geste simple et répétitif, il devient automatique. Nous pouvons percevoir le geste comme une digestion de nos ruminations mentales.

Lors d'activités manuelles, nous obtenons un objet créé par soi-même, ce qui est source de satisfaction. Nous pouvons ajouter que plus le fauteuil est tissé, plus il devient confortable et plus on a envie de rester dans le fauteuil qui devient un petit cocon. Woolly and Stitch est une invitation à la détente et à l'occupation de l'esprit.

De plus, l'utilisateur est amené à ajouter une touche personnelle à son objet. La pelote de laine, permet de tisser dans les trous du fauteuil. L'utilisateur est invité à développer son imagination. Il peut utiliser un point de croix, un point droit ou il peut se concentrer sur certaines zones du fauteuil qui lui plaît par exemple : l'assise, le dossier ou la création d'accoudoir pour adoucir les angles du fauteuil.

C'est d'après cette création design que j'ai relevé différents moyens d'apporter du bien-être à un utilisateur. Ces moyens sont donc de chercher à ralentir le temps, de créer de ses mains pour s'ancrer dans le réel, la satisfaction d'obtenir un objet fini et la personnalisation de l'objet.

Vivre avec les autres – Interaction et Territoire

Dès l'annonce du confinement, nous avons tous questionné de manière inconsciente notre chez-nous. Il a fallu que nous définissions notre appartenance, nos repères et nos affinités. Nombreux sont ceux qui ont choisi de retourner dans leur maison de vacances à la campagne ou de se rapprocher de leur famille. Les voyageurs itinérants ont dû se questionner s'il était plus judicieux de rentrer chez eux. Leur chez eux pouvaient être de retourner dans leurs pays d'origine où résident encore la famille ou de retourner dans leur maison et appartement ou bien de rester dans leur nouveau pays. D'autres personnes ont voulu décorer à nouveau leur maison. Ces derniers ont décidé de créer leur chez eux qui étaient déjà techniquement le leur mais ils voulaient le rendre plus agréable et plus en accord avec leur image.

Mona Chollet dans *Chez soi*, raconte que chez les enfants, les jouets et les livres sont des territoires de jeu et d'imaginaire et que quand on est adulte, cela devient la maison. La maison est un terrain de jeu. Décoré à nouveau son intérieur a toujours été un jeu. Je me souviens avoir toujours aimé aménager mon espace, notamment lors de camp en colonie ou de sortie scolaire. Ce moment où les animateurs ou les enseignants nous donnaient un temps libre pour aménager notre tente ou notre chambre, tous les jeunes étaient ravis. J'imagine aussi que nous avons pour la plupart tous aimé étant petit construire une cabane.

Nous avons besoin de définir nos espaces dès que nous arrivons dans un nouvel endroit. C'est un moment naturel et ancré dans notre comportement. Nous devons visiter les lieux, prendre nos repères puis ranger nos affaires que ce soit de mettre nos vêtements dans une armoire, de gonfler notre matelas pour la nuit ou de poser notre sac à dos sur le bord de la tente. En groupe, nous fonctionnons de la même manière. Chacun doit définir son espace et tout le monde doit se mettre d'accord.

Quand on est dans un nouveau lieu, on a besoin de se l'approprier, de faire en sorte que l'on se sent chez soi, que les lieux nous ressemblent et nous définissent. Se définir, c'est définir notre identité mais aussi définir les limites de notre espace. Nous avons plus ou moins besoin de se créer des limites pour se sentir chez soi et se sentir bien.

Durant le second empire, différents modèles de mobilier ont été questionnés et imaginés pour répondre à un besoin de la société à cette époque. Lors du XIX^{ème} siècle, les commérages étaient très courants. Cela a amené la création de mobilier adéquat notamment le confident. Ce fauteuil en forme de S permet à deux personnes de se parler en face à face sans avoir à tourner la tête. Il permet un échange intime d'où son nom. L'indiscret quant à lui, est un fauteuil à 3 assises. Il permet à une tierce personne de s'asseoir sur le fauteuil pour écouter la conversation intime des deux autres personnes. Les fauteuils au XIX^{ème} siècle avaient une grande importance

dans la relation aux autres mais aussi à soi-même. En effet, c'est aussi à cette époque que la méridienne a été inventée. Ce divan permet de s'installer dans une position assise avec les jambes allongées. Elle a été conçue pour laisser une personne dans ses réflexions et ses rêveries.

La délimitation de nos espaces a toujours été une problématique de design. Aujourd'hui, la stimulation visuelle et sonore est omniprésente au quotidien par les publicités, les enseignes colorées dans nos rues, les écrans et les notifications et autres pop-ups. De nombreux designers ont cherché à répondre à un besoin de repos et de silence. Le projet Veasyble créé par Gloria Pizzilli, Arianna Petrakis, Ilaria et Adele Pacini Bacci, même en œuvre un objet modulaire qui se porte sur le corps. L'objet se déploie et permet à la personne de prendre de la distance avec le monde extérieur.

Lorraine Les Bains parle de Eileen Gray qui a toujours été contre les idées du Corbusier. Il a toujours voulu répondre aux besoins de nos espaces et Eileen Gray pense que de cette façon, l'habitant ne réfléchit plus sur la manière dont il vit dans ses lieux. Elle pense qu'un habitat doit être pensé pour évoluer avec l'habitant. Que l'habitat doit être une métaphore de l'humain. Qu'il faudrait faire couple ?

De plus, nous critiquons beaucoup l'architecture contemporaine qui serait trop froide et rectiligne. Lorraine Les Bains dit que ce serait notre envie de contrôle qui serait excessif et se transposerait dans nos bâtiments. Les architectes auraient envie de créer des constructions éternellement neuves. C'est aussi ce que dit Roberto Perregalli dans Les lieux et la poussière. Il critique l'architecture de notre époque qui délaisse la beauté du temps et de l'usure. Mona Chollet partage cette conviction : « leurs bâtiments se délabrent au lieu de vieillir ».

Mais critiquons-nous un aspect évident de ces architectures ou sommes-nous pas assez habitués par cette nouvelle beauté pour l'apprécier ? C'est une fois que les choses sont révolues que nous en prenons pleinement conscience. On dit que la montagne est plus belle depuis la plaine.

De toute façon, nous sommes toujours là à donner de la valeur à ce qui n'en semble pas.

Conclusion

Dans un premier temps, je me suis intéressée aux sensations dans la partie du Dehors. Cette première partie évoque la notion d'espace en parlant des sensations. Elle m'a permis de réfléchir sur nos perceptions sensorielles. Le sens que l'on donne aux choses est lié à notre culture, notre histoire (personnel comme historique), aux symboliques que l'on a apprises et accumulées. De ce fait, nous avons tous une vision différente des choses (au sens propre comme au sens figuré).