



Psychologie environnementale, Design et Bien être

La psychologie environnementale est une discipline récente qui s'intéresse à la compréhension des interactions qui existent entre l'individu et son environnement naturel, bâti, et social. Elle a commencé à faire son apparition dans les années 50/60 sous l'impulsion d'architectes, urbanistes et aménageurs notamment, qui questionnaient les psychologues sur l'impact cognitif et comportemental que peut avoir le cadre de vie sur les individus. Des interrogations émergent notamment à propos du rôle de l'environnement dans les soins apportés aux malades mentaux et aux personnes âgées. Les psychologues ont alors commencé à étudier les arrangements de couleurs et de chaises ainsi que les dispositions des chambres dans les hôpitaux psychiatriques.

Il est maintenant avéré par de nombreuses expériences que le cadre de vie de l'individu a un fort impact sur son stress, sa santé, son bien être, et ses comportements. Il a été montré, par exemple, dans des milieux de soins médicaux, qu'une mauvaise conception du lieu peut avoir des conséquences négatives sur les patients, telles que de l'anxiété, une pression sanguine plus élevée et une consommation médicamenteuse augmentée.

Trop souvent, dans les établissements de soins, les caractéristiques environnementales sont négligées alors qu'elles sont un support important pour le bien-être psychique. Il s'avère en effet essentiel lors de la conception ou la réhabilitation d'un espace de vie de bien prendre en considération son impact sur la cognition, les comportements et le bien être individuel.

La littérature scientifique de la psychologie environnementale mentionne principalement cinq dimensions liées à la conception et qui ont un impact primordial sur le bien-être individuel : la stimulation, la cohérence, l'affordance, le sentiment de contrôle et l'effet restauratif.

La stimulation est la quantité d'information sensorielle (visuelle, auditive, olfactive, etc.) à laquelle est exposé un individu. Les sens ont besoin de stimulation et de pratique pour prospérer. L'individu fonctionne de manière optimale avec un degré de stimulation modéré. Ainsi, une surstimulation peut être à l'origine de stress, d'agitation, de déconcentration, tandis qu'une privation sensorielle peut conduire à l'ennui ou à la dépression. La qualité de ces stimulations va avoir un impact sur le bien-être individuel et la guérison. Les stimulations doivent avoir pour objectif le maintien de l'éveil et du désir d'exploration de l'environnement. On peut améliorer la qualité des stimuli en jouant sur l'intensité, la familiarité, la nouveauté, la

complexité, la variété, l'incongruité, la couleur, les matériaux, ou encore la lumière. Pour éviter la surstimulation sont recommandées des pièces calmes avec des couleurs douces et l'élimination des éléments non nécessaires. Au niveau sonore, par exemple, on pourra réduire ou filtrer les sons désagréables, et, à l'inverse, mettre en valeur les sons agréables et sereins tels que le clapotis de l'eau.

La cohérence se réfère à la clarté, à la lisibilité des éléments du bâti. Elle permet la reconnaissance des éléments de l'espace et leur organisation en un schéma cohérent. L'ambiguïté, la désorganisation, la complexité s'opposent à une lecture facile et à une compréhension des lieux. La cohérence facilite l'orientation et fournit une impression de sécurité à l'individu. Un environnement lisible informe ses usagers de leur localisation et de leur orientation, facilitant ainsi leur déplacement à travers le bâtiment. Pour une meilleure clarté, on peut jouer sur l'organisation des couleurs, des formes, des espaces, des éléments architecturaux, des points de repères, des frontières, des mouvements, des vues extérieures, des lumières, des sons, des odeurs, etc. Il est par exemple recommandé pour faciliter l'orientation dans les services de soins d'utiliser des codes de couleurs par étage ou encore des numéros de chambres, des signes, des couleurs distinctes, et des cadres personnalisables au niveau des portes de chambres des résidents. On peut également faciliter la localisation par les résidents de la salle de soin, de la salle à manger et des toilettes par un accès visuel direct et des signes colorés au sol. Il est important de placer des points de repère, permettant de distinguer les couloirs, qui soient visibles au niveau des croisements où les décisions d'orientation doivent être prises.

L'affordance est la capacité des objets ou des espaces à induire ou à suggérer des actions, par exemple, lorsque l'individu se demande "à quoi ça sert ?", qu'il essaie de comprendre les fonctions des objets et des espaces. De cette interprétation vont dépendre ses usages. Lorsque l'individu est incapable de lire clairement les propriétés d'un espace ou d'un objet, il ne sait comment l'utiliser, ce qui peut être à l'origine de conflits, de frustrations, d'agacement, ou d'un sentiment d'impuissance. Il faut donc éviter les ambiguïtés, aller vers de la précision et de la simplicité. On peut par exemple, décider de faciliter ou d'éviter l'ouverture de certaines portes en mettant les poignées bien en évidence par des couleurs, ou bien, à l'inverse, en les camouflant, en intégrant ou non des ouvertures dans les portes. Il existe aussi dans la même idée une armoire dont la conception a été étudiée pour préserver l'autonomie des résidents en facilitant leur habillage, ceci en leur présentant les vêtements dans un ordre séquentiel : les sous-vêtements en premier, ensuite les chemises puis les pantalons.

Le sentiment de contrôle se définit par la capacité à modifier l'environnement physique ou à réguler les interactions sociales. La possibilité d'interagir efficacement avec son environnement conduit à un sentiment d'indépendance, d'accomplissement, de sécurité ; à l'inverse, une impossibilité d'agir sur son environnement peut

conduire à un sentiment d'impuissance, d'abandon et de détresse psychologique. Il faut donc penser la conception en termes de ressources spatiales suffisantes, d'aménagements flexibles, de mobilité des éléments, de possibilité de contrôle de la lumière et de la température.

Il est important que l'individu s'approprie l'espace dans lequel il vit et il faut pour cela qu'il puisse librement l'organiser et le personnaliser : cela peut être facilité par la conception d'espaces qui soit modulables facilement. Il est également recommandé de laisser les personnes amener des affaires personnelles (meubles, photos, souvenirs...) pour qu'elles puissent aménager l'espace et se sentir comme chez elles.

Il est primordial également de favoriser la privacité, c'est à dire la capacité de l'individu à réguler les interactions sociales, à préserver son intimité. Lorsqu'il y a plus d'interactions que ne le souhaite l'individu, il y a intrusion et il se sent envahi. A l'opposé, si le niveau d'intimité atteint est plus élevé que souhaité, on est dans l'isolement. La privacité permet à la personne de s'accorder des périodes de retrait où la "détente émotionnelle", l'expression de comportements intimes, et l'expression de soi sont facilitées. L'intimité est importante pour permettre d'assimiler le flux d'informations, pour évaluer ses expériences, prendre du recul et planifier son action future. La conception du cadre de vie doit aider à équilibrer le taux d'interactions sociales que l'on désire. Pour créer un tel équilibre il doit exister des alternatives entre des espaces privés favorisant l'intimité et des espaces partagés favorisant le lien social. Les centres de soins qui possèdent des espaces variés pour des activités individuelles en petits groupes et en grands groupes offrent une opportunité pour la régulation des interactions sociales, encourageant un large spectre de relations possibles entre les patients, les visiteurs, et le personnel. Si le centre de soins comprend trop peu d'espaces pour s'isoler, des espaces abrités des stimulations ou pour de petits groupes peuvent être créés en arrangeant le mobilier de manière à partitionner la pièce. Dans les résidences pour personnes âgées le fait d'avoir un endroit à soi favorise le bien-être, la guérison, et une certaine survie. On essaye de nos jours, pour préserver l'intimité, de ne plus faire de dortoirs et de concevoir les chambres doubles de manière à ce que les personnes puissent s'isoler.

L'effet restauratif, apaisant, définit quant à lui le potentiel des éléments de conception à avoir une action thérapeutique, à réduire les sources de stress et la fatigue cognitive. Un élément restaurateur est la possibilité de pouvoir se mettre en retrait des activités et des stimulations. Des espaces à l'écart, en hauteur par exemple, fournissent l'opportunité d'interrompre les activités, d'observer les activités environnantes sans y participer, de se retirer d'une situation de surstimulation. L'exposition à l'élément naturel a également un pouvoir restaurateur non-négligeable. Il peut être mis en œuvre par la présence de plante vertes, d'aquariums, d'eau, de sable, de serres, de fenêtres qui offrent une vue sur de la verdure, par un accès à un jardin ou encore à un porche couvert permettant de sortir dehors quelque soit le temps. De nombreuses études ont d'ailleurs montré l'effet thérapeutique de

fenêtres d'hôpitaux ayant une vue sur des paysages agréables et des éléments naturels.

Ces cinq dimensions sont essentielles à prendre en compte lors de la conception d'un espace de vie. Mais, selon les usagers, leurs capacités cognitives et motrices, leur santé, les besoins et les contraintes ne seront pas les mêmes. Connaissant l'impact que peut avoir le lieu de vie, tant dans l'amélioration du bien-être et de la santé que dans sa détérioration lorsqu'il est mal adapté, il apparaît fondamental avant tout projet concernant l'espace de vie de bien comprendre les contraintes relatives à la population concernée, et cela tout particulièrement lorsqu'il s'agit d'espace de soins et de personnes atteintes de pathologies spécifiques. L'objectif sera de compenser autant que possible les difficultés physiques et psychologiques de certaines personnes, sans excessivement contraindre la vie des gens qui n'ont pas de pathologies particulières. Pour cela, il faut aller au devant des usagers, résidents, personnel soignant, administrateurs et visiteurs pour bien cerner leurs besoins, leurs attentes, leurs spécificités par des entretiens, des questionnaires, des observations, et définir ensemble les caractéristiques qui viendront alimenter la programmation du bâtiment.

Stéphanie Pornin & Cécile Peeters, Psychologues environnementalistes
Association CityZen : www.cityzenweb.fr

Référence :

Evans G. W. & McCoy J. M. (1998). When buildings don't work : The role of architecture in human health. *Journal of Environmental Psychology*, 18, 85-94.