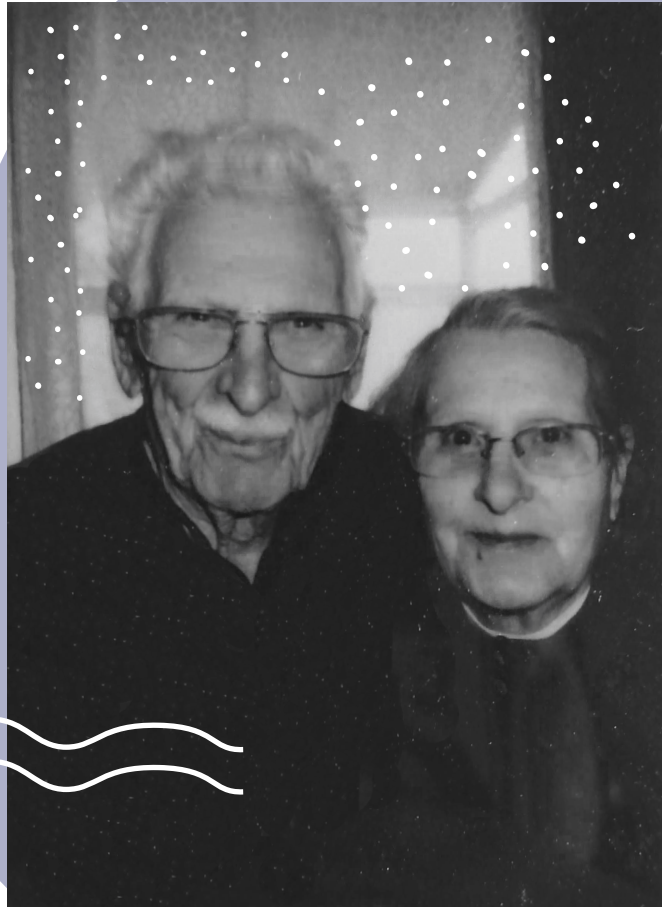


L'EXPÉRIENCE SENSORIELLE COMME ALTERNATIVE AU BIEN VIEILLIR

Mémoire professionnel



Alexandra Lachaize

Sous la direction de Lucie Ling (Directrice de recherche)
et de Pierre Dubourg (Responsable professionnel)

ISCID (Institut Supérieur Image Couleur et Design)
Université de Toulouse - Jean Jaurès

Septembre 2020

«Si l'on nous demandait le bienfait le plus précieux de la maison, nous dirions: la maison abrite la rêverie, la maison protège le rêveur, la maison nous permet de rêver en paix.»

BACHELARD, Gaston. *La poétique de l'espace*. 1957



Remerciements

Je souhaite avant tout remercier les enseignants accompagnateurs Lucie Ling et Pierre Dubourg, pour leurs conseils et leur patience à mon égard. Malgré un grand nombre d'hésitations de ma part, ils ont sus me guider et me rassurer.

Je voudrais remercier toutes les personnes qui ont prit le temps de répondre à mes nombreuses questions, notamment Jean Robichon, Daniela et son ami pour m'avoir ouvert les portes de chez eux.

Je remercie la classe de M2 CODUM pour leur soutien, l'entraide et leur amitié tout au long de ces 2 années.

Sans oublier mes amis et ma famille qui ont sus me soutenir et m'encourager dans les moments les plus compliqués. Merci pour leur présence qu'elle soit réelle ou virtuelle.

Merci à ma mamie et à son frère qui partagent fièrement la couverture de ce mémoire.



AVANT -PROPOS



Il me tient à cœur d'écrire un avant-propos. Peut être par besoin d'expliquer ce choix de sujet. Un sujet qui malgré quelques complications, s'est révélé répondre parfaitement à ma démarche de designer.

Au vue de mon parcours à l'université de Nîmes où j'ai fait une licence en Design & Culture du numérique, j'avais l'envie, pour mon sujet de mémoire, de mêler le numérique à une dimension plus poétique, plus légère comme pourrait être le bien-être. Cette absence totale de gêne et l'évasion cérébrale qui va avec elle m'intriguait. J'avais envie de rêver. D'imaginer.

En arrivant à l'ISCID, j'ai découvert le design sensoriel, j'ai pris conscience de son importance dans n'importe quelle création. Je redécouvrait le monde à travers ce nouvel oeil et faisais l'expérience de celui ci chaque jour. J'avais envie d'en parler.

Le rapprochement fut assez évident, j'avais envie de rêver et le design sensoriel m'y aidait.

Etant assez casanière et adorant traîner dans mon appartement, je voulais rêver chez moi, entre deux habitudes, dans la cuisine ou sous la douche. Je voulais que la rêverie et l'imaginaire se trouvent autour de moi, comme une fenêtre où je pourrais m'échapper et revenir quand bon me semble.

J'ai constaté que de nombreuses notions autour de l'habitat interclassaient ; l'art de vivre, d'habiter, le chez soi, le quotidien, les habitudes... J'étais sûre que je voulais parler de ça. J'avais l'impression que ces notions m'avaient suivis toute ma vie et j'avais enfin l'occasion d'en parler.

Il me semblait avoir de bonnes thématiques pour mon mémoire : le design sensoriel, le bien-être et l'habitat. Je commençais alors à me lancer dans de nombreuses recherches. Mais plus je cherchais, je lisais, j'écrivais, plus je trouvais mon sujet vide de sens, sans but. Vaguant dans mon esprit à la recherche de rien. Il me manquait un élément. Il me manquait le pourquoi.

Noël 2019. En famille, nous réfléchissions à un cadeau pour nos grands parents, et nous avons pensé à la *Google Home* de Google. Qui leur permettrait d'avoir des rappels, d'organiser simplement leurs emploi du temps ou encore d'avoir accès à la radio ou à de la musique assez intuitivement. C'est alors que j'ai commencé à me renseigner sur ce qu'il pouvait exister comme dispositif pour améliorer le quotidien des personnes âgées. Au fur et à mesure je découvrais les différentes problématiques autour de ce quotidien. Elles étaient nombreuses, et concernaient souvent l'habitat.

J'avais trouvé mon pourquoi.

J'avais en main une potentielle réponse à certains de leurs problèmes. Le design sensoriel.

A travers une augmentation de la sensorialité, la personne peut être amenée à un état de bien-être. Pour participer au bien vieillir des personnes âgées, il est alors possible d'ajouter des sensations à leur quotidien et ainsi réveiller leurs sens.

Mon sujet de mémoire était enfin complet, je pouvais aborder des thématiques qui me ressemblent tout en les appliquant à un sujet sociétal à la recherche de solutions nouvelles.

Ce mémoire est un bon résumé de mes études supérieures ; mêlant usage et poésie, il correspond à ma conception du design d'objet : avoir une réponse singulière aux besoins du quotidien.



SOMMAIRE



Chap 1. Rencontre avec la vieillesse

- p14.** Vieillir au quotidien
- p25.** L'âge d'or



Introduction



Chap 2. Bien vivre chez soi

- p41.** L'art d'habiter
- p50.** Bien vieillir chez soi



Chap 3. Méthodologie de design et sensorialité dans l'habitat

- p63.** Le sensoriel
- p71.** L'expérience sensorielle
- p82.** Méthodologie du designer : le design sensoriel au service du bien-être des seniors



Conclusion



Glossaire



Corpus



Abstract

INTRO DUCTION





Aujourd'hui plus que jamais dans notre société, le bien-être est à l'honneur. On voit vanté les louanges des pensées encourageantes autour du soi, du repos et du temps qu'il faut accorder au corps et à l'esprit. On prône la nature, le bio, la solitude ou du moins l'exploration de soi, le temps hors des écrans, les méthodes douces et anti-stress, le sport et un rythme de vie sain. Le bien vivre s'installe autour de nous. L'Homme a besoin de confort et de repos, dans ses activités mais aussi dans son quotidien. Son foyer va alors se plier à ce nouveau mode de vie. Il va se vouloir relaxant et confortable.

Pour que l'habitat soit reposant, il va devoir tenir ses obligations pratiques. Il faut que celui-ci soit multifonctionnel. Dans une société en perpétuelle évolution, où le rapide est signe d'efficacité, celui-ci va devoir être évolutif pour répondre aux besoins de la famille. Il peut devenir un lieu de travail, d'échange, de passage, mais il est avant tout un lieu de vie; la famille se désynchronise, chaque membre de la famille vit à son propre rythme selon ses activités, ses emplois ou ses besoins d'intimité. L'organisation et l'aménagement des pièces est alors réfléchis dans un besoin de praticité pour répondre aux besoins de tous. A quels besoins doit-il répondre ? On voit apparaître depuis quelques temps des organisations de vies différentes, en effet on remarque que de plus en plus d'utilisateurs optent pour un mode de vie moins ordinaire; colocation, habitat autosuffisant, participatif ou encore intergénérationnel. Ce choix de mode de vie peut être un choix économique comme une décision de vivre différemment et ainsi participer à son propre bien-être. L'objectif étant d'avoir un endroit qui va se vouloir réconfortant, sécurisant et qui va répondre à des caractéristiques et des habitudes qui seront propres à l'habitant pour ainsi lui amener un équilibre mental. Même contraint par des problématiques liées au fait d'être propriétaire, ou non, de l'espace domestique occupé, nous ressentons le besoin de s'approprier le lieu, d'aménager l'espace à notre image.

Mes recherches m'ont conduit à m'intéresser aux modes de vies des seniors. Aujourd'hui le nombre de personnes âgées augmentent d'années en années, nous vivons plus vieux, vieillir n'est plus synonyme de passivité. En effet certains profitent de la retraite pour vivre une troisième vie, une deuxième jeunesse. Parallèlement, il y a le problème des retraites, certains doivent continuer de travailler après 60/65 ans. Dès lors qu'ils ont cessé leur activité professionnelle, quelque uns d'entre eux se retrouvent face à des difficultés physiques ou psychiques. Le senior devient de moins en moins autonome, il est alors dangereux pour lui de ne dépendre que de lui-même. La solution pour la famille est alors de placer l'utilisateur dans un lieu spécialisé tel que les maisons de retraite. Mais il existe aujourd'hui, lorsque la médicalisation n'est pas encore inévitable, d'autres alternatives possibles comme la cohabitation, la famille d'accueil ou les habitats partagés. Dans ces cas-là, il faut que l'habitat soit aménagé en fonction des besoins physiques du senior. Quelles sont les limites de ces logements ? Participent-ils vraiment au bien-être des seniors ? L'espace domestique de la personne âgée va se trouver modifié, le foyer va alors être transformé en hôpital à domicile. Cet environnement peut avoir un effet néfaste sur la santé psychique du senior. Celui-ci va aborder chaque jour un foyer qui sera de l'ordre du pratique sans possibilité de se l'approprier, de trouver le beau dans l'art de vieillir.

Ma démarche du designer va être de répondre aux besoins tant physiques qu'aux besoins mentaux des personnes âgées. Je vais aborder ce mémoire comme une réponse à une problématique actuelle à laquelle le designer peut répondre de manière innovante. Mon raisonnement se fonde sur une observation et une étude du mode de vie des seniors; je vais m'appuyer sur mes nombreuses recherches et une étude de terrain. Pour cela je suis partie interroger les seniors dans les rues de Montauban, j'ai pu ainsi me rendre à leur domicile et me permettre de les questionner sur leur quotidien dans leur habitat. J'ai ensuite mis en relation leur mode de vie à ma posture de designer. Je me suis questionnée sur la démarche du designer, qui, à travers l'espace domestique va appréhender les besoins physiques et psychologique des seniors.

Pour arriver à un équilibre entre ces deux types de besoins (physiques et psychologiques), il faut s'interroger sur la notion de bien être; celui-ci est imagé comme un silence total intérieur, c'est à dire l'absence de douleur et une présence extérieure de stimuli sensoriels que la mémoire associe comme bons pour soi. Ces stimuli sensoriels sont associés au plaisir car ils font partis du vécu émotionnel. Le sensoriel a une importance pour tous, car tout au long de la vie, les différentes expériences sensorielles impactent directement notre bien-être. Je me suis donc interrogée sur le lien entre le bien être des personnes âgées et l'expérience sensorielle; ce lien pourrait être utilisé à des fins thérapeutiques et ainsi réveiller les sens chez la personne âgée.

Par sa méthodologie de création, le designer d'objet va amener le sensible dans l'habitat et le designer d'espace va organiser l'espace pour créer l'ambiance du lieu. Ces deux pratiques vont être associées à une posture sociétale qui va mettre en lumière les problèmes quotidiens des seniors. Le quotidien implique un rituel et c'est sur ce rituel que le designer va agir. L'objectif est d'explorer la notion de bien-être, de vécu et de quotidien, à partir d'une approche interdisciplinaire entre le sensoriel, l'espace et l'objet. Le vécu est composé d'une accumulation de faits et de ressentis personnels. Cette accumulation forme le vécu, qui va alors conditionner les futurs ressentis et va permettre de créer des images multisensorielles qui vont ainsi créer la sensibilité.

Dans un premier temps, pour aborder de manière plus précise le mode de vie des seniors, il faudra s'interroger sur la vieillesse, qu'elle-est-elle ? Et comment arrive-t-elle ? Comment la définir pour les générations d'aujourd'hui et les générations futures ? Ensuite, nous mettrons en évidence les problématiques liées à la santé physique du senior et à la santé mentale. Nous allons ainsi aborder des sujets comme le sommeil, la mort ou la perception du temps. Suite à cette approche plutôt problématique de la vieillesse nous allons en découvrir une seconde facette où celle-ci est perçue comme une deuxième vie. Pour comprendre pourquoi ces différences de points de vue, nous allons étudier les différentes générations de seniors et ainsi en révéler ses caractéristiques. Nous allons voir qu'il existe des manières alternatives de vieillir, comme par exemple le lieu où nous décidons de vieillir. Nous allons essayer de comprendre pourquoi cette course à la jeunesse ? Et ainsi quelle place occupe les seniors dans la culture. Nous allons croiser le parcours de certaines personnes âgées qui ont trouvé leur place dans cette société et qui ont acceptées le fait de vieillir.

Dans une seconde partie nous allons aborder la notion de bien-être dans l'habitat. Quels sont nos besoins ? Qu'est ce qu'est le bien-être ? Qu'est ce que le confort ? Nous dirigeons nous vers un confort automatisé ? Nous allons voir qu'il est possible de penser l'art d'habiter différemment avec le *Slow Movement*. Nous allons ensuite évoquer la notion de bien vieillir et cette quête du bien être perpétuelle. Nous allons étudier les besoins des seniors, et découvrir les solutions mises en place par les designers pour répondre à ses besoins.

Pour finir nous étudierons comment l'expérience sensorielle peut être un outil au bien être des seniors. Tout d'abord en expliquant cette notion de sensoriel, de perception sensorielle et de design sensoriel. Nous définiront ensuite ce qu'est une expérience, comment et quand est perçue. Nous en viendrons par la suite à définir l'expérience sensorielle, comment celle-ci peut faire partie de notre quotidien et être présente dans la vie ordinaire. Nous étudierons les formes d'art qui peuvent entretenir cette notion d'expérience sensorielle. Pour finir, nous parlerons de mon projet professionnel en abordant des notions telles que la mémoire, l'imaginaire ou encore les souvenirs. J'expliquerais ainsi ma conception du design et la démarche que j'ai entreprise pour développer mon projet professionnel.



CHAPITRE

Rencontre avec la vieillesse





A l'heure de l'inclusivité, il est important de s'interroger sur les différents modes de vie qui existent. Beaucoup d'entre nous rencontrent des problèmes dans leur quotidien, des problèmes que nous laissons de côtés car ils ne nous concernent pas, ou pas encore. La population étant de plus en plus vieillissante, il est urgent de s'occuper des problématiques que rencontrent les seniors. Nous connaissons tous des personnes âgées dans notre entourage ; parents, grands parents, amis etc. Mais que savons nous de leur manière de vivre ? De leur habitudes dans leur habitat ? Des problématiques qu'ils peuvent rencontrer dans leur quotidien ? Il faut ainsi comprendre leurs habitudes de vie et leurs besoins quotidiens pour pouvoir y trouver des solutions cohérentes. C'est un défi pour le designer de créer autour de problématiques qu'il ne rencontre pas lui-même.

Pour comprendre leurs besoins et leur quotidien, je suis allée à leur rencontre. J'ai posé beaucoup de questions, parfois intimes, et ils m'ont répondu avec sincérité et m'ont permis d'entrer dans leur quotidien. J'ai recueillis des témoignages très différents qui m'ont permis de compléter mes recherches. Mon rôle de designer maintenant, va être d'améliorer le quotidien des seniors à travers des outils qui seront à ma portée; le design sensoriel. Je vais ainsi tenter de redonner toute sa dimension poétique à la vieillesse.

Il est difficile de fixer le moment de la vieillesse. Elle peut être envisagée de deux façons différentes : l'avancée en âge et la sénescence. D'après Jean-Claude Henrard, médecin et professeur, dans son livre *Les défis du vieillissement*, «(...) La sénescence est l'expression du déroulement du temps biologique»¹ (p55) c'est à dire la dégradation lente des fonctions de la cellule liée au vieillissement. Tandis que «(...) L'avancée en âge correspond au parcours des ans calendaires, c'est à dire le déroulement du temps chronologique»¹. Il est important de différencier ces deux processus, puisque l'Homme est un être biologique, mais il est aussi un être pensant, sensible et social. Ces variations engendrent des différences dans la vitesse de la sénescence.

Simone de Beauvoir, définit la vieillesse comme «(...) Un fait organique, une avolution des organes qui amènent à un ralentissement, une diminution ou même une disparition des principales fonctions biologiques, liées à des conditions économiques et sociales».² Ce qui entraîne l'Homme à prendre sa retraite et ainsi, ne plus pouvoir assumer ses responsabilités liées à son travail. Ce qui peut être pour certains une liberté et ainsi la possibilité de disposer de son temps libre, tandis que pour d'autres une angoisse due au fait de ne plus être utile. L'absence de travail va supposer à une chute du niveau de vie due à la diminution du salaire et d'un temps inoccupé, une peur de devenir inutile. La retraite peut être appréhendée comme une épreuve. Mona Chollet dans son ouvrage *Chez soi*, s'inquiète de ce temps qui est considéré «(...) Comme une chose inerte qui doit être "occupé", "rempli" ou "utilisée"».³ Elle aborde ainsi le problème de la retraite, en expliquant que dès que l'Homme n'est plus occupé, la retraite va signifier «(...) La menace d'un effondrement de l'être, une chute dans le vide»³. Il faudra alors appréhender un nouveau mode de vie avec une notion du temps qui sera différente.

L'Homme est aussi confronté à des pertes touchant le corps, l'image de soi, l'entourage ou encore les fonctions cognitives. Le corps vieillit, l'image de soi est alors modifiée, on voit apparaître des rides, des cheveux blancs, la posture se veut différente, et les mouvements deviennent restreints.

1. HENRARD, Jean-Claude. *Les défis du vieillissement*. La découverte, avril 2002

2. DE BEAUVOIR, Simone. *Qu'est ce que la vieillesse*, Format 60, 13 février 1970. 8min30

3. CHOLLET, Mona. *Chez soi : une odyssée de l'espace domestique*. Paris : La découverte, novembre 2016

Comprendre le vieillissement

Pour aborder la vieillesse dans tous ces aspects, il existe une science liée à l'étude du vieillissement : la gériatrie. On trouve de nombreux écrits autour de ce domaine qui abordent une analyse sociologique, anthropologique et psychologique plus détaillée de ce qu'est la vieillesse.

Il est alors important d'évoquer les problématiques liées à la santé physique car c'est par ces problèmes que l'on voit progressivement la vieillesse apparaître. Tout d'abord, le corps, dans son apparence, change. La peau perd en élasticité, on voit apparaître des rides, des poches sous les yeux, les joues s'affaissent. La pigmentation de la peau est différente, des taches brunes viennent naître sur le dos et les mains. Le corps produit moins de mélanine et l'apparition de cheveux blancs marque alors un arrêt de certaines fonctions biologiques. La sénescence chez l'homme et la femme est différente. Chez l'homme, c'est la chute des cheveux, les sourcils qui s'épaississent et la pousse des poils à l'intérieur des oreilles qui marquent physiquement le vieillissement. Tandis que chez la femme, la chute hormonale se fait dès lors de ménopause et peut s'accompagner par l'apparition de poils au menton, ainsi que l'élargissement du nez et des oreilles. Ces changements morphologiques renvoient à une image parfois compliquée à accepter.¹

D'après Jean-Claude Henrard dans son livre *Les défis du vieillissement*, «(...) la force musculaire diminue à partir de 40 ans, mais surtout après 70 ans»¹. Certains mouvements deviennent plus difficiles, le corps commence à faire souffrir. Les tendons et ligaments qui entourent les articulations des membres perdent en élasticité, des douleurs apparaissent. En résulte alors une perte de souplesse qui contraint les mouvements et une résistance faible aux microtraumatismes quotidiens. Le corps devient défaillant, il s'apparente alors à un corps de déplaisir.

Toutes ces problématiques liées à la santé physique entraînent une diminution des mouvements et une réduction des déplacements. Le corps devient souffrant, et peu à peu le seniors va manquer d'autonomie dans certaines situations quotidiennes. Il va donc falloir adapter son environnement pour faciliter ses mouvements dans l'espace.



Au-delà de l'aspect physique, l'âge bouleverse également différentes fonctions cognitives, comme la mémoire. L'esprit s'affaiblit, les capacités d'attention et de concentration se déclinent, «(...) les composantes de l'intelligence fluide (mémoire rapidité d'exécution des tâches mentales, attention, capacité d'abstraction, visualisation spatiale) sont affectés par la sénescence»¹.

On peut s'interroger sur qu'est-ce que la mémoire? D'après Bernard Croisile dans son ouvrage *Approche neurocognitive de la mémoire*, il définit celle-ci comme faisant «(...) référence à trois processus chronologiques essentiels : apprendre des informations nouvelles, les conserver le plus longtemps possible, les récupérer au moment opportun»². Christian Lalive d'Épinay explique ensuite, en prolongeant la pensée de Paul Ricoeur que «(...) la vulnérabilité constitutive de l'être humain menace en permanence son autonomie, nous avons conclu que, dans le grand âge, cette vulnérabilité prend la forme de la fragilité»³. Cette fragilité est associée à la dégradation de la santé.

1. HENRARD, Jean-Claude. *Les défis du vieillissement*. La découverte, avril 2002

1. HENRARD, Jean-Claude. *Les défis du vieillissement*. La découverte, avril 2002

2. CROISILE, B. (2009). *Approche neurocognitive de la mémoire*. Gériatrie et société, vol. 32 / 130(3), 11-29. Consulté le 02/05/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/msxQJoo>

3. LALIVE D'ÉPINAY, C. (2009). *Mémoire autobiographique et construction identitaire dans le grand âge*. Gériatrie et société, vol. 32 / 130(3), 31-56. Consulté le 02/05/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/FsxQEiR>

Comme pour les problématiques liées à la santé physique; les problématiques au niveau cognitif entraînent des adaptations quotidiennes dans la vie du senior. Celui-ci est de plus en plus dépendant et ceci a des répercussions importantes dans son quotidien. Cette perception dominante de la dépendance chez les personnes âgées est la vision principale perçue par les professionnels de la santé et de l'action sociale. Leur vision est ainsi biaisée du fait qu'ils ne côtoient que des personnes âgées à problèmes, notamment celles qui ont des difficultés à exercer des tâches quotidiennes.¹ Cette vision de la vieillesse peut être critiquable, les professionnels s'appuient sur «(...) un échantillon non représentatif des personnes du grand âge et donnent l'impression que les personnes âgées constituent un groupe homogène»¹. La personne âgée est alors assimilée à la dépendance pour les prises de décision de la vie courante. Ils privilégient alors une réponse à leurs besoins physiques élémentaires sans prendre en compte les besoins affectifs, socio économiques, ni les souhaits et les désirs. Le senior peut se retrouver dans l'impossibilité d'avoir la liberté d'organiser sa vie selon ses désirs, et ainsi de préserver sa vie privée.



1. HENRARD, Jean-Claude. *Les défis du vieillissement*. La découverte, avril 2002

Le sommeil

Face à la désorganisation de la vie éveillée du senior, le sommeil lui aussi, traduit le déséquilibre du passage à la vieillesse. Le sommeil, tant dans sa quantité que dans sa qualité, évolue avec l'âge. D'après Charles M. Morin,

«(...) Il existe plusieurs facteurs pouvant expliquer la fréquence plus élevée de difficultés à dormir avec le vieillissement : les problèmes médicaux et émotionnels, les changements dans le style de vie associées à la retraite mais aussi la désynchronisation de l'horloge biologique»¹.

Dormir concerne un tiers de notre existence. D'après le docteur Thierry Voisin, 40% des plus de 75 ans se plaignent de leur sommeil. Les pathologies liées à celui-ci augmentent avec l'âge (apnées, insomnies, jambes sans repos...) et la somnolence excessive dans la journée peut concerner jusqu'à 30% des plus de 65 ans. La structure même du sommeil change avec l'âge, la durée et l'efficacité tendent à baisser, tandis que les réveils nocturnes augmentent. 7 à 8h de sommeil sont nécessaires pour les plus de 65 ans, celui-ci devient fragmenté en raison de plusieurs réveils nocturnes. Le besoin de faire des siestes en journée réapparaît car le sommeil nocturne devient plus léger, plus fragile.²

1. MORIN, Charles. *Les troubles du sommeil chez les aînés*. Fondation Sommeil (en ligne). Consulté le 05/05/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/NszTsmR>
2. VOISIN, Thierry. *Le sommeil du sujet vieillissant* (en ligne). Front Neurol 2013;4:206. Disponible sur : <https://cutt.ly/RaAibuP>

● Rencontre avec la vieillesse

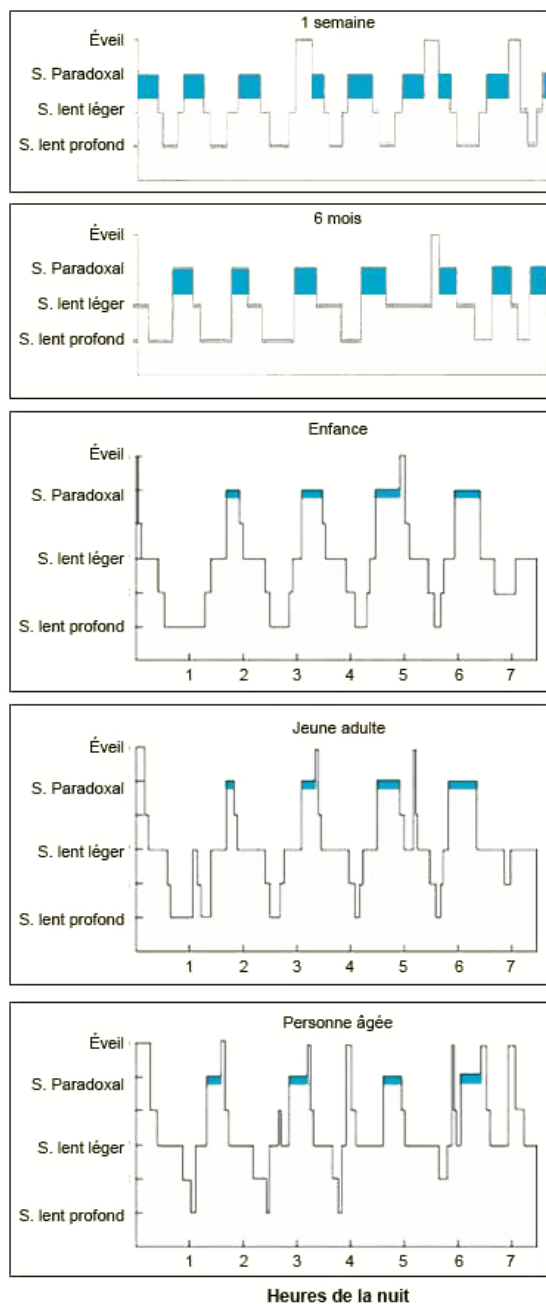


Fig 1 Hypnogramme stades de sommeil. Extrait de : Le cerveau à tous les niveaux, Nos différents sommeils (en ligne). Consulté le 06/05/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/oszIRrH>

Il est alors de plus en plus difficile de tomber rapidement dans les bras de Morphé, les insomnies sont de plus en plus présentes (touchent plus de 40% des plus de 75 ans), le sommeil est retardé et attendu avec impatience. Le cerveau est toujours actif et songe à d'autres sujets, il est distrait. Psychologiquement, le stress situationnel et l'anxiété concernant des multiples pertes associées au vieillissement, comme par exemple; l'incapacité à gérer des problèmes de la vie courante, rendent souvent les personnes âgées insomniaques. Les poussant ainsi à se préoccuper de leurs problèmes et à essayer de les régler à des moments inopportuns dont l'heure du coucher.¹

1. Réseau Morphé. *Le sommeil des Seniors*. Réseau Morphée (en ligne). Consulté le 25/04/2020 Disponible sur : <https://cutt.ly/NaAL61z>

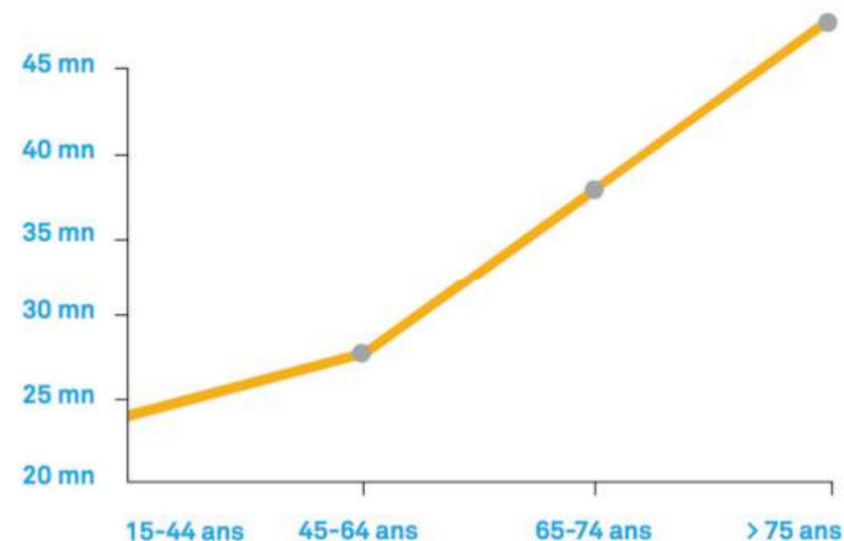


Fig 2 : Délai moyen d'endormissement en fonction de l'âge. Extrait de : VOISIN, Thierry. *Le sommeil du sujet vieillissant* (en ligne). Front Neurol 2013;4:206. Disponible sur : <https://cutt.ly/RaAibuP>

Le vieillissement entraîne divers changements physiologiques qui affectent le cycle du sommeil. Mais d'autres facteurs d'ordre psychologique, sociologique, culturel et/ou spirituel peuvent eux aussi perturber le sommeil des personnes âgées. De nombreuses angoisses font surface à la vieillesse. Comme évoqué précédemment, la perte de l'autonomie est une des principales angoisses, elle est possiblement liée à la douleur. Les finances sont aussi source d'angoisses dues au pensions de retraite parfois trop faibles et aux coûts que les problèmes de santé peuvent engendrer. Beaucoup craignent la solitude et le délaissement, d'un point de vue médical ou social. Un état fragile, une maladie, la perte d'un proche entraîne des préoccupations plus spéculative autour de la fin de vie.¹



1. *Vieillesse : quelles sont les angoisses des seniors ?*, Les émotions des seniors / Vieillir en bonne santé (en ligne). 31 août 2018. Consulté le 25/04/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/oaAJ6wG>



Relation au temps

Toutes ces problématiques liées à l'âge entraînent des questionnements et agissent sur la perception du quotidien. La vieillesse est souvent rattachée à la notion de temps, il est la preuve physique du temps qui s'est écoulé. Vieillir c'est faire l'expérience du temps. Et celui-ci est ainsi géré et perçu différemment. Cette expérience du temps peut être associée à de la sagesse accumulée et à une vision de la vie plus rationnelle, avec un recul certain. Sénèque définit l'expérience de vieillir comme «(...) une temporalité spécifique marquée par la perte d'un rapport au temps»¹, ici le rapport avec le temps est perçu comme une absence de rapport au temps, comme si la personne âgée n'avait aucune conscience du temps se laissant glisser sur son quotidien, sans aucune perception du temps réelle qui s'écoule. Le lointain paraît proche et inversement. L'ennui, par exemple va rallonger le temps et donner cette impression de jour sans fin répétitif et continue, où la notion du temps va devenir flou.

A contrario, un déclin peut avoir lieu, la personne prend soudainement conscience du temps qui passe et donc de la mort qui se rapproche. Le temps devient donc compté, il s'accélère, il n'est plus vécu comme une projection mais comme le temps qui passe et une conclusion au temps passé. Cette prise de conscience est souvent liée à la perte ; perte d'un proche, perte d'autonomie, perte de l'activité professionnelle etc. C'est comme si la réalité rattrapait l'image renvoyée de sa propre personne. La perte d'un proche fait partie des événements les plus marquants d'une vie, d'autant plus si c'est le conjoint qui s'en va. La mort de ceux qui ont partagés les mêmes moments de joies et de difficultés, atteint, pour quelque uns, une part de leur identité. La mort des proches, est la plus dure réalité de la mort, qui parfois peut donner un sens véritable à l'absence. Dans le cas où le senior ne trouve plus de sens à sa propre vie, un changement peut apparaître dans l'attitude générale de celui-ci, il peut perdre petit à petit goût à la vie puisque qu'il ne trouvera plus de raison de s'y accrocher. Il va se retrouver dans l'attente, une attente qui peut être longue et douloureuse, le temps semble infini et peut être vécu comme du temps perdu. Bien sûr, chaque personne et situation est différente et entraîne des réactions différentes de celles-ci.

D'autres vivent la mort de près, suite à un accident ou une maladie, ils vivent ainsi une expérience qui les renvoie à leur fragilité. Ils se retrouvent dans l'incertitude de savoir si ils auront la capacité d'exercer un pouvoir sur eux mêmes jusqu'au bout. Le tout s'accompagnant d'un souci pouvant concilier présence de l'autre et désir d'indépendance. Suite au documentaire *Un an chez les vieux*¹, d'Emmanuel Le Ber, la question de la mort a été abordée. Gilles 82 ans s'exprime sur le sujet, en exposant que la mort ne lui fait pas peur mais que c'est mourir de douleur qui l'inquiète. Yvette 81 ans, ajoute à ses paroles «(...) quand on aime la vie, on a pas envie de la quitter».

Le discours autour de la mort peut avoir diverses significations selon les situations que vivent certaines personnes âgées. La disparition d'un proche peut être une étape compliquée, il reste ainsi à la personne un attachement à la société. Mais la place occupée est maintenant différente, la société paraît rapide au vue de la lenteur de vivre du senior. La perte d'un pair enlève les témoins des grands moments de la vie, ceux qui ont permis de se constituer une identité particulière. Leur fragilité ou ce sentiment de fragilité leur envoie une difficulté à maintenir un équilibre de vie sans des repères qui leur sont propres à chacun.

1. BOURBON, Marion. *Quand vieillir, c'est vivre : la vieillesse comme expérience chez Sénèque*. La Vieillesse dans l'Antiquité, entre déchéance et sagesse (en ligne). LV 2018. Consulté le 29/05/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/1aA1ADJ>

1. LE BER, *Le doc quotidien : Un an chez les vieux*. TF1, 23 juin 2020

La notion de quotidien

Hormis, une vision du temps biaisée par la mort, le temps, dans sa dimension quotidienne se perçoit différemment. Le quotidien est défini comme un fait qui revient chaque jour. Comme quelque chose qui révèle de la vie de tous les jours et qui n'a rien d'exceptionnel. Le quotidien devient un espace de confort tant physique que mental, il fait figure de réconfort. Bégout définit le quotidien comme ceci :

« (...) En un sens, on n'échappe pas à cette quotidienneté de la vie qui marque les limites de toute liberté humaine. Le quotidien n'est rien d'autre que cette base vitale sur laquelle doit s'appuyer toute liberté mais à laquelle elle ne peut se soustraire. Cette nécessité n'est ni naturelle (le besoin) ni culturelle (la forme sociale) : elle est anthropologique. C'est l'obligation de sortir de l'état ténébreux des origines pour former un monde sûr et familier où l'aventure humaine puisse se dérouler. Le quotidien, en somme, c'est « la volonté de forme », le désir de se donner une certaine figure spatiale, temporelle, causale, qui confère ordre, mesure et assurance à notre situation absolument déterminée.»¹

Le quotidien est alors rythmé de routines fixes qui organisent la journée. D'après Jean Buisson, dans son ouvrage *Vieillesse, vulnérabilité perçue et routinisation*, il explique que ce besoin de routiniser le quotidien vient du fait de garder un contrôle essentiel sur sa vie. Il l'exprime comme « (...) un moyen de lutter contre la peur du chaos interne »². Il appuie son idée à la suite des propos de Simone de Beauvoir, qui illustre ceci « (...) le vieillard cherche à se défendre : il faut interpréter – du moins en grande partie – comme des défenses, la plupart de ses attitudes. Il en est une qui est commune à presque tous : ils se réfugient dans des habitudes »². Elle explique ensuite, que la personne âgée s'abritait « (...) derrière un rideau de rites et de coutumes »² qui lui garantit un minimum de sécurité et lui serait essentiel pour sa vie psychique. C'est une temporalité qui se répète, qui est sans surprise est donc sécurisant par rapport à des événements inconnus.

Dans un article de Reich et Zautra de 1991 sur l'analyse du *Trait de routinisation par les personnes âgées*¹, ils expliquent qu'il existe deux facteurs à prendre en compte dans ce phénomène. Le premier étant « (...) d'avoir chaque jour ordre et routine » où s'exprime une préférence pour des événements concernant l'ordre, la routine, le prévisible. Et le second facteur étant « (...) de ne pas aimer la perturbation » c'est à dire un mécontentement face aux expériences inattendues ou nouvelles. Une rupture du quotidien est donc perturbante pour de nombreux seniors qui se retrouvent dans une routine excessive et un appauvrissement progressif de leur vie psychique.

L'habitat devient alors un lieu d'habitudes constitué de repères, un lieu apprivoisé, sécurisant qui va permettre au senior d'y inscrire ses rituels. L'habitat va agir comme un cocon, un espace protégé et protégeant, où le senior connaîtra les mécanismes de celui-ci. Il s'appropriera les espaces, les déplacements, les objets et leurs différentes fonctions pour les modeler à sa routine.



1. BÉGOUT, Bruce. *La découverte du quotidien*. Hachette Pluriel Reference, 05/09/2018
2. BOUISSON, J. (2007). *Vieillesse, vulnérabilité perçue et routinisation* (en ligne). *Retraite et société*, 52(3), 107-128. Disponible sur : <https://www.cairn.info/revue-retraite-et-societe1-2007-3-page-107.htm>.

1. BOUISSON, J. (2007). *Vieillesse, vulnérabilité perçue et routinisation*. (en ligne) *Retraite et société*, 52(3), 107-128. Disponible sur : <https://www.cairn.info/revue-retraite-et-societe1-2007-3-page-107.htm>.

L'âge d'or

Il existe une facette plus positive de la vieillesse, un âge perçu comme une deuxième jeunesse, une deuxième vie. Mais cette amorce de la vieillesse est différente selon la génération à laquelle elle appartient. Il est alors important de confronter ses générations de seniors et les philosophies de vie qui les caractérisent.

Les baby boomers (1946-1966)

C'est une génération de jeunes seniors, pas forcément encore retraités qui font partie des enfants du "baby-boom" de l'après-guerre et ont construit la France des trente Glorieuses. Ils ont été marqués par des besoins de liberté, avec Woodstock, mai 68 ou encore l'émancipation de la femme. Ils ont été touchés par les premières avancées technologiques qu'ils utilisent aujourd'hui plus à des fins d'outils. Ils ont ainsi connus des salaires corrects et une qualité de vie bien meilleure. Cette génération commencent à penser à leur futur mais aussi à aider leur enfants et parfois leur parents. Ils privilégient leur bien être et une qualité de vie. Dans l'ensemble ils ont une vision de leur avenir plutôt positive, ils ne veulent pas forcément vieillir, et ont une approche de la vie légère et joviale.

La génération silencieuses (avant 1945)

C'est une génération née entre la Grande Dépression et la Seconde Guerre mondiale. Elle est réputée pour être une génération acharnée au travail et non revendicatrice, assez docile à l'autorité, respectant l'ordre et la hiérarchie. Son époque est marquée par l'absence de congés payés, le droit de vote des femmes et de la force syndicale. Les silencieux sont considérés comme des fatalistes s'attendant au pire ou possédant un sens moral aléatoire, mais restant dans l'espérance. Ils ont dû tenir les rênes de la société pendant la période économique qui a suivi les crises pétrolières des années 70 et ont dû s'habituer à un choix de vie limité. Ils ont une moindre connaissance des technologies et abordent la vie simplement, sans artifices.

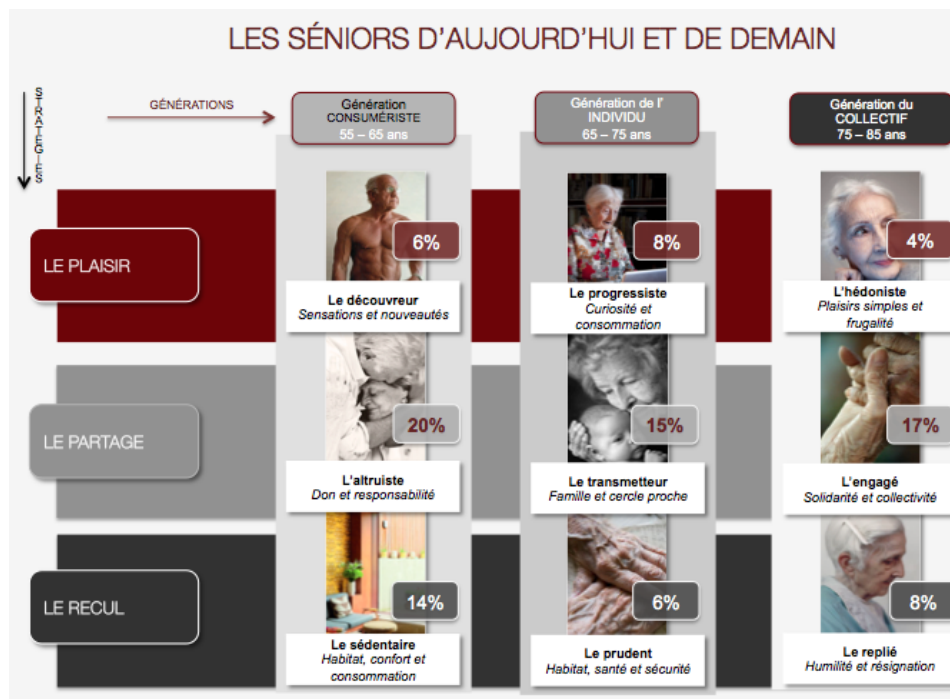


Fig 3 : Les stratégies marketing adaptées face aux différentes générations de seniors, Les seniors d'aujourd'hui et de demain. Extrait de : L'observatoire des seniors. *Génération Seniors : Adavance met en avant 9 profils 55+* (en ligne). 15 juillet 2016. Consulté le 07/05/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/4smlmYb>

Avec leurs caractéristiques, c'est deux générations de seniors envisagent la vieillesse différemment. Et on voit ainsi apparaître des modes de vies qui peuvent être singuliers et différer de ce que l'on peut appeler "vieillir normalement". Ils vivent ainsi leur vieillesse comme une deuxième vie, une deuxième chance d'expérimenter la vie et de la croquer jusqu'au dernier rayon de soleil.

1. BOUISSON, J. (2007). *Vieillesse, vulnérabilité perçue et routinisation*. (en ligne) *Retraite et société*, 52(3), 107-128. Disponible sur : <https://www.cairn.info/revue-retraite-et-societe1-2007-3-page-107.htm>.

Pour vieillir différemment au quotidien certains optent pour des habitats et des modes de vies novateurs. Ces habitats vont ainsi éviter l'isoler des personnes âgées et améliorer leur façon de vivre tant dans la compréhension de la société actuelle que dans l'enrichissement quotidien que peut apporter ces expériences de vie.

Les résidences seniors

Les résidences seniors sont constitués d'un ensemble de plusieurs habitats tous indépendants pouvant recevoir des seniors valides et autonomes. Elles sont souvent situées proches de commodités ce qui permet de garder un accès à la vie citadine. Les habitations sont aménagées de manière à simplifier les mouvements du corps et faciliter la vie au quotidien. La résidence est équipée d'un accueil, d'un service d'urgence et de lieux communs avec des services qui sont proposés. On peut retrouver comme service : une salle de restauration, une piscine, des espaces de détente (spa, aquagym, etc), ou encore des salons avec des activités (jeux, activités manuelles etc). Ce mode de vie permet de lutter contre la solitude, de pousser à la pratique physique, d'éviter l'ennui et de faire fonctionner certaines fonctions cognitives.

Les colocations seniors

De plus en plus de personnes âgées de plus de 50 ans cherche à partager leur vie avec des colocataires. C'est un moyen économique qui permet de briser la solitude et d'être aux côtés de personnes du même âge en toute autonomie. Comme l'habitat intergénérationnel, vivre avec d'autres personnes, la colocation est un gage de sécurité.

L'habitat intergénérationnel

La société compte de plus en plus de seniors, les modes de vies évoluent et la famille ne peut parfois pas être très présente pour celui ci. L'habitat est donc une alternative à la vie de famille et permet ainsi d'échanger avec les différentes générations et de transmettre aux plus jeunes ce que les plus vieux ont pu apprendre. Il prévient la dépendance et permet de garder une vie sociale de proximité ce qui améliore nettement la qualité de vie. Le cadre de vie est sécurisant et solidaire.

Ces deux générations de seniors sont différentes mais se ressemblent au niveau de l'utilisation du numérique, les *baby boomers* s'en servent seulement en tant qu'outil tandis que la génération silencieuse n'en voit pas forcément l'utilité première puisqu'ils sont habitués à vivre sans le digital. Pourtant certains d'entre eux maîtrisent les nouvelles technologies et les réseaux sociaux assez aisément; et sont même devenus des personnalités publiques grâce à ces médias. Prenons l'exemple de Lance Walsh, ou plutôt @Dinneranddance sur *Instagram* où il compte plus de 54k abonnés, il a 59 ans et est vendeur de fruits à Soho, un quartier de New York. Il a découvert son amour pour la marque Supreme et décide ensuite de mettre des photos de lui sur *Instagram* avec les vêtements de la marque. Il devient ensuite suivis par des milliers de personnes et la marque finira par lui proposer quelques collaborations. Ils perçoivent ainsi ces nouvelles technologies comme une nouvelle vie, ou prône l'estime de soi et le plaisir dans le fait de vieillir.



Fig 4 et 5 : Lance Walsh. Extrait de : Arby Li. *Meet Lance, the Fruit Selling Dad Who Loves Supreme Just as Much as You* (en ligne). Hypebeast. 24 mars 2017. Consulté le 20/05/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/OszHiTM>

Certains abordent la vieillesse difficilement, prendre conscience que l'on vieillit et que ses capacités physiques et cognitives diminuent n'est pas toujours facile. D'après une enquête auprès des utilisateurs de *Quintonic.fr*¹, La sexualité et l'amélioration de leur apparence physique sont les principales préoccupations des seniors.

«(...) En effet, si un grand nombre d'entre eux ont déclarés faire des régimes et pratiquer une activité physique pour améliorer leur silhouette, 23% d'entre eux pensent recourir à la chirurgie esthétique pour obtenir un physique plus attrayant, plus jeune.»²

On peut se demander pourquoi vouloir retarder la vieillesse ? Certain seniors se retrouvent avec plus de temps pour leurs projets personnels et affectifs, pour ceux qui commencent une nouvelle, c'est l'occasion de séduire. Ainsi bien, il est possible que de se voir vieillir entraîne des problèmes de confiance en soi, le corps qui change, qui s'affaiblit. Pour des raisons qui sont propre à l'image de soi, le recours à la chirurgie est le moyen le plus rapide pour avoir des résultats. Le besoin de faire disparaître les marques de ce vieillissement se fait ressentir. Dans une société où il est demandé de travailler le plus longtemps possible face à des employeurs qui privilégient des personnes jeunes et dynamiques, rester jeune est important.

1. Site de rencontre pour les 50 ans et plus.

2. PICOVSKI, David. *La chirurgie esthétique chez les seniors de plus de 65 ans : une augmentation significative* (en ligne). 7 octobre 2019. Consulté le 30/05/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/GaLoPQR>

● Rencontre avec la vieillesse

Dans le film *Cocoon* de Ron Howard, où l'univers est tiré de *E.T.*, on trouve une deuxième lecture rare dans le cinéma de cette époque (1985) : la vieillesse. Suite à un documentaire avorté sur le quotidien des personnes âgées, Ron Howard décide d'introduire cette thématique dans son film. Les personnages du 3ème âge en maison de retraite occupent une place importante dans le film, ils sont confrontés à une rencontre avec des extraterrestres. Le film épouse une ressemblance forte à une fable fantastique; repoussant la mort, les seniors trouvent une fontaine de jouvence amenés par les extraterrestres qui va leur permettre de retrouver leur jeunesse grâce à des capacités physiques améliorées. Lorsqu'il s'agira de faire un choix entre partir vivre pour l'éternité sur une autre planète ou rester sur Terre et mourir, c'est un discours sur l'acceptation de la mort qui se met en place. L'ultime séquence dans laquelle les seniors fuient en bateau pour rejoindre le vaisseau spatial venu pour les amener, constitue une allégorie du dernier grand départ que tout le monde la personne concerné comme ses proches se doit d'assumer de façon sereine.



Fig 6 : La fontaine de jouvence. Extrait de : Classic Fm, James. *Horner: Ten Best Movie Soundtracks* (en ligne). Consulté le : 21/05/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/psmAlro>



Fig 7 : La fontaine de jouvence. «Here is an example of why Guttenberg was so popular - the cheeky chappy with the cute smile.» Extrait de : Trybalska, Gabriella. *Cocoon* (en ligne). 16 juin 2002. Eye For Film. Consulté le 21/05/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/psmSJZ7>

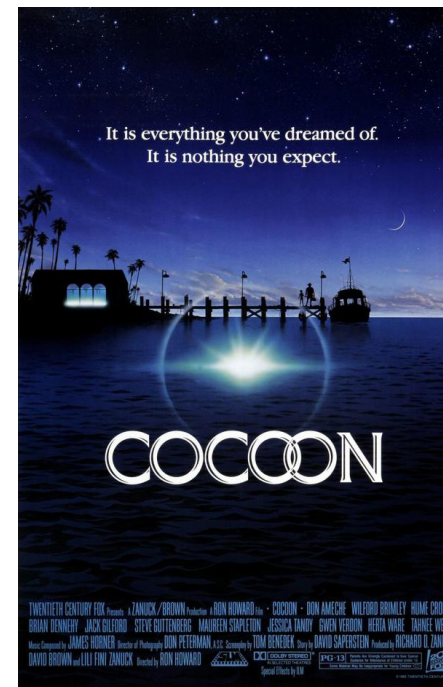


Fig 8 : Affiche du film Cocoon. Extrait de : Gooddream. *Cocoon (film): very nicely made considering the time-period.* (en ligne). Steemit. Consulté le 21/05/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/QsmDKYI>

● Rencontre avec la vieillesse

Après quelques recherches sur l'acceptation du corps, du corps qui change, je suis tombé sur Helen Ruth Elam, 91 ans ou @ *BaddieWinkle* sur *Instagram*. Elle est suivie par plus de 3 millions de personnes et s'est faite connaître à la suite d'un post sur *Twitter* où elle apparaissait avec les vêtements de sa petite fille. Elle casse les tabous autour de la vieillesse et de la norme, elle montre qu'il est possible de profiter de la vie à n'importe quel âge. Ancrée dans la société actuelle, elle y trouve sa place. Elle ose ce qui est considéré "pas pour son âge" et revendique l'acceptation du corps et de la vieillesse. C'est une période qui est constituée de beaucoup de bons côtés dont chacun doit s'appropriier les aspects.



Fig 9 : © baddiewinkle. Extrait de : *Instagram*. *New York*, photo by @ *signepierce* (en ligne). *baddiewinkle*. Consulté le 22/05/2020. Disponible sur : <https://www.instagram.com/p/Bjjoj2UDQ5A/>

Les seniors sont représentés dans la culture, par de nombreux personnages fictifs mettant en scène des personnes âgées. Je pense notamment à la série *Grace & Frankie*, jouées respectivement par Jane Fonda et Lily Tomlin, où on retrouve plusieurs thèmes relatifs au questionnement qu'il est possible d'avoir durant la vieillesse. Comme par exemple, retrouver l'amour, la sexualité, la cessation de l'activité professionnelle, l'autonomie, les maladies, etc. On découvre le quotidien de 4 seniors avec humour et leur lot de problématiques.



Il existe évidemment d'autres séries qui abordent le sujet de la vieillesse (*The old guys*, *Boomers*, *Getting home...*)

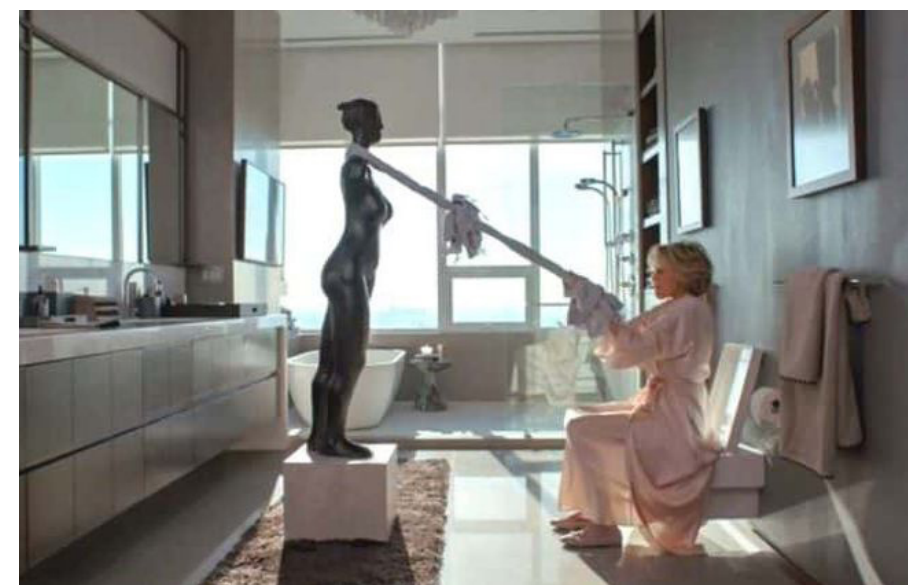


Fig 10 et 11 : Images tirées de la série *Grace & Frankie*. Lily Tomlin et Jane Fonda dans «*Grace et Frankie*» © Netflix. Extrait de : GAZZANO, Christophe. *Netflix renouvelle «Grace & Frankie» pour une septième et dernière saison* (en ligne). 5 septembre 2019. Pure Média. Consulté le 22/05/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/VsmHmCQ>

● Rencontre avec la vieillesse

Jane Fonda, militante et toujours très active dans l'univers politique, elle continue de prôner ses convictions en dépit de son âge. Grande actrice, elle est devenue ambassadrice de la marque *Loréal*, comme d'autres seniors elle est courtisée par les marques pour rendre plus authentique leur publicité. Maye Musk et Lauren Hutton, mannequins, participent à l'image des marques en prouvant qu'à 73 et 68 ans, il est toujours possible d'être mannequin. Iris Apfel, icône de mode, affirme que celle-ci n'est pas réservée qu'aux jeunes et démocratise le cercle fermé de la mode en montrant l'exemple aux plus âgées. Ces femmes continuent de séduire les marques et le public, elles sont synonymes d'émancipation et d'acceptation de soi, elles font leurs places au milieu de jeunes femmes que certains trouveraient plus "vendeur". Pourtant aujourd'hui, la société évolue. On prône l'acceptation de soi, la différence, et le naturel, on casse les clichés, les normes et chacun tend à respecter l'autre pour ce qu'il est.



Fig 12 : Jane Fonda arrêtée lors d'une manifestation pour le climat. © John Lamparski/Getty Images. Extrait de : KREHL, Margaux. *Style : Le manteau rouge de Jane Fonda est un véritable symbole de protestation* (en ligne). 9 novembre 2019. Vanity Fair. Consulté le 21/05/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/VsmoBSL>



Fig 13 : Iris Apfel. Extrait de : Redação. 10 looks d'Iris Apfel qui prouvent que le style n'a pas d'âge (en ligne). 6 août 2019. L'officiel. Consulté le 21/05/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/nszXz6x>



Fig 14 : Lauren Hutton, © Alexandra Nataf . Extrait de : Unconditional Magazine No.7. *Lauren Hutton*. (en ligne). 20 août 2018. Studio Ineffable. Consulté le 21/05/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/osm94Nc>



Fig 15 : Maye Musk ©Jan Welters. Extrait de : IMG Models. *Portfolio Maye Musk* (en ligne). Consulté le 21/05/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/esm8IKG>

CHAPITRE 2

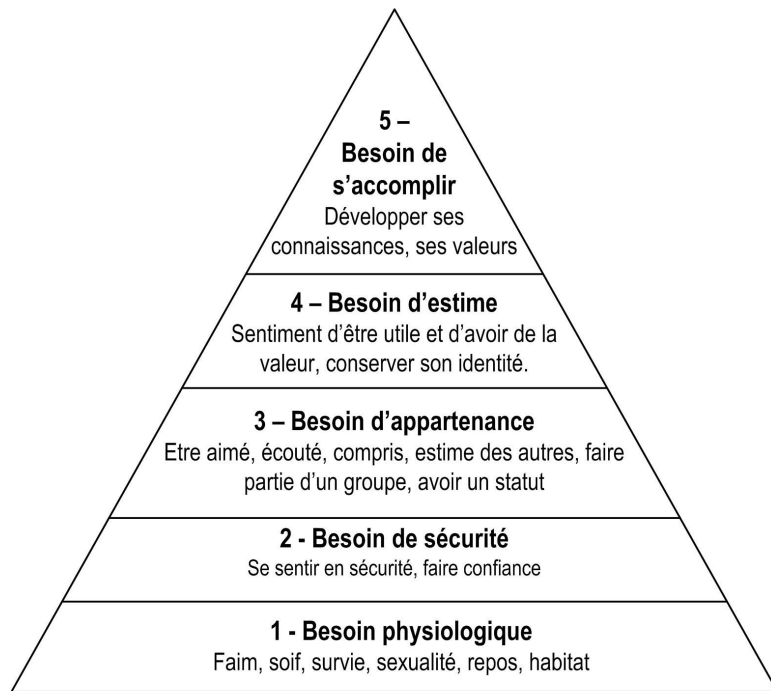
Bien vivre chez soi



L'art d'habiter



Avant d'étudier la notion de bien être et d'habitat, il faut s'interroger sur nos besoins primaires. Pour étudier ces besoins, il existe la pyramide de Maslow qui va permettre de les hiérarchiser. Maslow distingue cinq grandes catégories de besoins. Il considère que le consommateur passe à un besoin d'ordre supérieur quand le besoin de niveau immédiatement inférieur est satisfait.



La hiérarchie des besoins selon la pyramide de Maslow

Fig 16 : Pyramide de Maslow, Lachaize Alexandra. D'après : JOUBAIRE, Arnaud. *Besoins : prendre soin de ses besoins* (en ligne). 20 mai 2018. Arnaud Joubaire. Consulté le 15/06/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/9szMXoD>

Les besoins physiologiques sont directement liés à la survie des individus ou de l'espèce. Ce sont typiquement des besoins concrets (faim, soif, sexualité, etc).

Le besoin de sécurité consiste à se protéger contre les différents dangers qui nous menacent. Il s'agit donc d'un besoin de conservation d'un existant, d'un acquis. Il s'inscrit dans une dimension temporelle.

Le besoin d'appartenance révèle la dimension sociale de l'individu qui a besoin de se sentir accepté par les groupes dans lesquels il vit (famille, travail, association, etc). L'individu se définissant par rapport à ses relations, c'est grâce à celle-ci qu'il va se créer son identité.

Le besoin d'estime prolonge le besoin d'appartenance. L'individu souhaite être reconnu en tant qu'entité propre au sein des groupes auxquels il appartient.

Le besoin de s'accomplir est selon Maslow le sommet des aspirations humaines. Il vise à sortir d'une condition purement matérielle pour atteindre l'épanouissement. Un épanouissement qui peut s'inscrire de l'ordre du bien être, une recherche de l'équilibre parfait et une paix intérieure.

Aujourd'hui, en France, les premiers besoins peuvent être facilement comblés, il est donc possible de combler rapidement le dernier point de cette pyramide. Le progrès étant, que nous avons pu nous concentrer sur cette notion d'équilibre, de bien être et d'en faire un art de vivre chez soi.

Amos Rapoport, architecte, se consacre à l'étude des relations entre environnement bâti et comportement humain. Il avance dans ses études l'idée que nos logements ne sont pas simplement le fruit des conditions climatiques ou économiques. La culture est, selon lui, un facteur primordial dans la construction de nos maisons, de leur extérieur comme de leur intérieur. Dans son étude *Pour une anthropologie de la maison*, il explique que les "besoins fondamentaux" de chaque société sont établis en se basant sur sa culture.

«(...) Chacune définit l'intimité, le niveau sonore toléré, ou encore la place de la femme et de la famille selon des valeurs précises, qui influent ensuite sur la forme de l'habitat et son organisation. Ainsi, nous percevons et construisons notre habitat avant tout à travers un prisme défini par la société dans laquelle nous avons grandi et dans laquelle nous évoluons.»¹



Le bien-être

Aujourd'hui habiter est un art, l'habitat n'a plus comme fonction principale d'assurer une sécurité; Il est devenu un lieu de vie pouvant être multifonctionnel. Nous passons la plupart de notre temps chez soi (en milieu urbain). Le chez-soi est proche de l'habitat, mais ne l'est pas totalement. Là où l'habitat se compose de règles culturelles, le chez-soi touche plus aux expériences personnelles. Le chez-soi dépend donc quelque part d'un lieu physique, mais qui peut changer. Les objets qui nous tiennent particulièrement à cœur sont également une composante importante. Le chez-soi repose sur des critères qui se basent sur nos expériences et nos besoins et varient pour chacun de nous. Réunis, ils nous permettent de créer un sentiment de bien-être.

1. RAPOPORT, Amos. *Pour une anthropologie de la maison*. Dunod (1973). 1 janvier 1973

L'idée du bien-être est centrale au concept du chez-soi. Jean-Claude Kaufmann explique :

«(...) L'individu-sujet veut inventer sa vie lui-même et ressentir et exprimer au maximum son bien-être, ses projets, ses rêves. Le lieu, la base, de ce mouvement, de ce désir et de cette volonté, c'est le chez-soi. Quand on franchit la porte de la maison, il se passe des choses : on entre dans un autre monde, on est une autre personne.»¹

Chez-soi, c'est la quête du bien-être qui est absolument essentielle. Il divise ensuite la quête du bien-être en deux niveaux. Le premier concerne la sécurité, physique et mentale. Nous voulons être à l'abri chez-nous, protégés d'agressions extérieures. Le deuxième est dédié au domaine des sensations avec la «(...) quête et l'accumulation des petits plaisirs sans risques»¹. Mona Chollet dans son ouvrage *Chez soi*, parle d'un «(...) habitat idéal»² qui répondrait à nos besoins, elle prône le retour à l'ancre domestique en citant Bachelard «*La maison abrite la rêverie, la maison protège le rêveur, la maison nous permet de rêver en paix. Il n'y a que les pensées et les expériences qui sanctionnent les valeurs humaines*»². Elle voit ainsi la «(...) maison idéale»² comme un second vêtement, elle explique que la découverte d'un logement doit être vécu comme la lecture d'un film ou d'un roman, «(...) Avec une scénarisation de l'espace»². Le logement doit être scénarisé tout en répondant aux usages et aux besoins de l'habitant ; elle reprend les mots de Basbou pour résumer ses propos «*En architecture, l'usage est la raison même de l'espace, ce qui en fait une chose habitée, utile, à la différence de la sculpture.*»²

Mona Chollet va ainsi citer Charlotte Perriand pour ses maisons traditionnelles japonaises et ainsi énoncer les points positifs qui tendent à l'augmentation de la qualité et des plaisirs de la vie domestique ; «(...) [la maison traditionnelle japonaise] n'essaie pas de paraître (comme le modèle occidental), mais de mettre l'homme en harmonie avec lui-même.» Elle aborde ainsi l'importance d'un foyer bien conçu et pensé autour des besoins de l'habitant, lui évitant «(...) la fatigue, l'usure et les frustrations qu'il va faire naître à la longue» d'un logement mal pensé.



1. KAUFMANN, Jean-Claude DREYER, Pascal. *La question du bien-être total chez soi* (en ligne). janvier 2015. Consulté le 03/06/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/iaZbBzc>

2. CHOLLET, Mona. *Chez soi : une odyssée de l'espace domestique*. Paris : La découverte, novembre 2016

Le *slow movement*

Parmis cette conception d'art de vivre, on trouve celle de l'art de faire, comme par exemple le *Slow design*, qui est issu du *slow movement*. Son objectif principal est de promouvoir le bien-être des individus et de l'environnement naturel. Son approche prend en considération un large éventail de facteurs matériels et sociaux ainsi que les impacts à court et à long terme de la conception. Le *slow movement* s'applique à divers domaines comme la restauration, la mode, l'éducation, la consommation, etc. Si la notion de *Slow movement* peut sembler utopique, on la retrouve de plus en plus dans la volonté d'un changement du mode de vie chez de nombreuses personnes. Comme nous avons pu le constater, le confinement suite à l'épidémie du covid-19, a ralenti nos rythmes de vie, nous a obligé à rester chez nous et ainsi à avoir du temps, en tout cas de prendre le temps. Le temps de nous reconnecter à notre chez soi, le temps de profiter de sa famille, le temps de se reposer, de s'ennuyer etc. Tant d'activités, d'échanges que nous avons mis de côté pour une vie à mille à l'heure. Nous avons pris conscience de nos besoins primaires, c'est un retour vers nous-même.

Mona Chollet exprime cette idée de prendre le temps, par l'image du chat :

«(...) Les chats ont cette habitude caractéristique : lorsqu'ils ont repéré un emplacement qui leur paraît confortable, qu'il s'agisse d'une parcelle de duvet, du coussin d'un fauteuil ou de vos genoux, avant de s'y installer, ils le pétrissent de leurs griffes à n'en plus finir, en ronronnant à plein régime, comme si l'anticipation du plaisir était déjà un plaisir. Ce moment où ils s'y laisseront tomber dans un petit déhanchement, se coulant dans le creux moelleux qu'ils auront amené à la température idéale, ils retardent à l'infini, conscients d'avoir la vie devant eux. Le temps qu'ils mettent à le préparer n'a d'égal que le temps où ils y resteront lovés formant un cercle parfait, le museau enfoui dans les pattes, astres tournoyants, comme s'ils étaient sortis du temps et entrés dans une dimension qui leur permettrait de n'être définitivement plus concernés par l'écoulement linéaire des minutes et des heures.»¹



1. CHOLLET, Mona. *Chez soi : une odyssée de l'espace domestique*. Paris : La découverte, novembre 2016

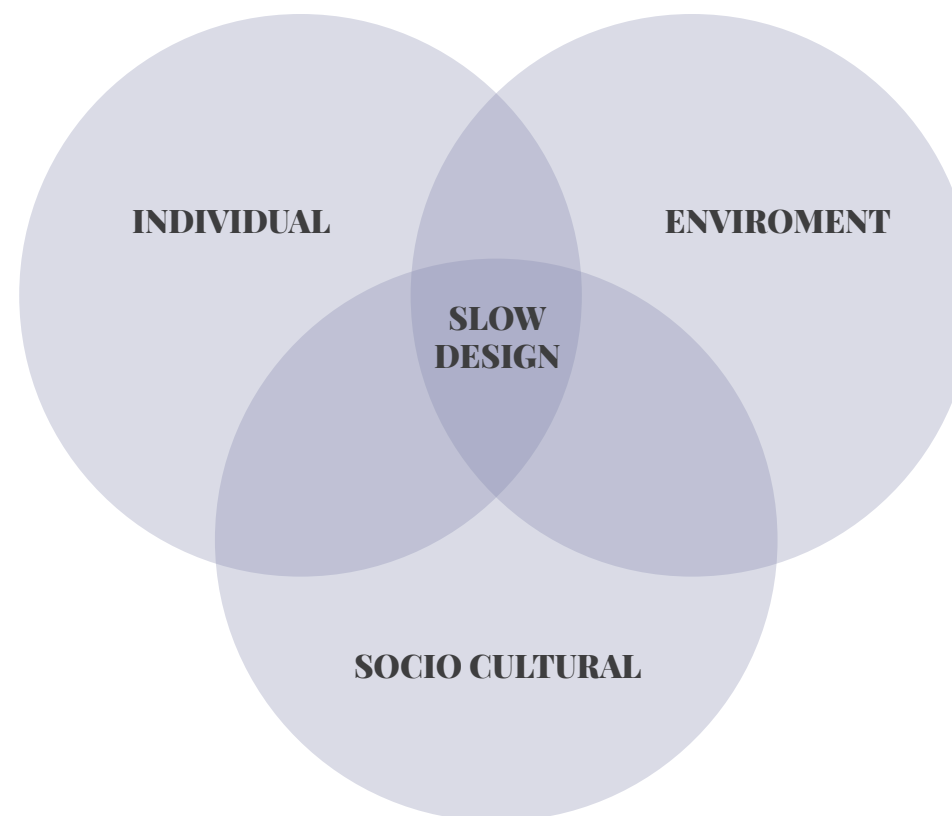


Fig 17 : Schéma explicatif du Slow movement, Lachaize Alexandra. D'après : DROUIN, Sébastien. *Tout ce qu'il vous faut savoir sur le slow design* (en ligne). 16 octobre 2014. L'aethérium. Consulté le 16/06/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/ksziGzG>

Le confort

Le confinement nous a aussi permis de prendre conscience que nous avons un chez soi, un endroit à nous pour s'assurer une sécurité certaine. Il est important de préciser que tout le monde n'a pas cette chance et qu'ainsi avoir un habitat qui est lieu de bien-être et de confort est un luxe. Mais qu'est ce que le confort ? Le confort et le bien être sont liés, puisque ce dernier résulte du bien être. Le confort peut être défini comme quelque chose de matériel «(...) Équipements susceptibles de rendre un lieu d'habitation confortable selon les normes de l'époque actuelle»¹ ou dans sa valeur spirituelle, morale «(...) Tout ce qui assure le bien-être de l'esprit et sa tranquillité»¹. Il désigne de manière générale les situations, les gestes ou les positions du corps humains qui sont ressentis comme agréable (état de bien-être) ou excluant le non-agréable; c'est à dire que le corps humain n'a pas à faire d'effort pour se sentir bien. Il compose la qualité de vie, la santé et donc de l'accès au développement humain. L'accès au confort moderne est un élément de bien être, un signe d'ascension social, un luxe.

L'architecte Peter Eisenman s'amuse de cette notion de confort, il veut déstabiliser «(...) l'idée de chez soi»², et plutôt que de répondre aux besoins de ses clients, il les débarrasse de ces besoins. Comme par exemple, dans la maison *Connecticut House VI*, dans la chambre à coucher se trouve une fente qui traverse le sol dans toute sa longueur et empêche donc d'installer un lit double, ou alors, dans la salle à manger, une colonne est positionné de façon à «(...) frustrer la conversation autour de la table du dîner»².
(Fig 18, 19, 20, 21)

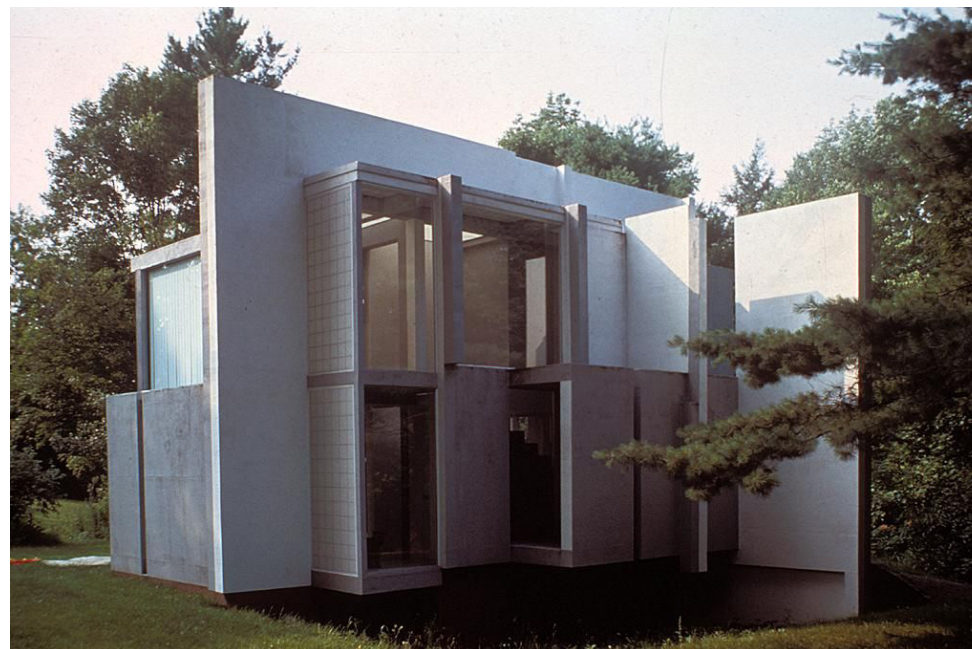


Fig 18 et 21 : Connecticut House VI de Peter Eisenman
Fig 19 et 20 : Chambre à coucher de la Connecticut House VI de Peter Eisenman
Extrait de : AD Classics. *Maison VI / Peter Eisenman* (en ligne). Consulté le 04/06/2020.
Disponible sur : <https://cutt.ly/zaozpm5>

1. CNRTL. *Confort* (en ligne). Consulté le 04/06/2020. Disponible sur : <https://www.cnrtl.fr/definition/confort/1>
2. AD Classics. *Maison VI / Peter Eisenman* (en ligne). Consulté le 04/06/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/zaozpm5>

Bien vieillir chez soi

Aujourd'hui nous avançons de plus en plus vers un confort qui se veut automatisé, Mona Chollet s'exprime à propos de l'entrée du numérique dans nos foyers et affirme

«(...) un grand nombre d'activités qui autrefois impliquaient des postures physiques variées, des déplacements dans l'espace de la maison ou à l'extérieur, le recours à des outils et à des appareils divers, se réduisent aujourd'hui à un face à face avec l'écran»¹.

Elle évoque ici la passivité qu'entraînent les écrans et l'automatisation du chez soi : la domotique. On peut ainsi parler d'habitat augmenté, qui nourrirait de nombreux espoirs autant que des angoisses qui l'accompagnent. La domotique est l'ensemble des techniques visant à intégrer à l'habitat tous les automatismes en matière de sécurité, de gestion de l'énergie, de communication, etc. Il s'agit d'adapter intuitivement l'habitat aux besoins de ses habitants et de mettre en relation des services extérieurs avec les données recueillies par les objets connectés. Peter Cochrane exprime sa pensée sur l'habitat du futur,

« (...) En 2045, vous vous réveillerez, vous irez dans la salle de bains où votre miroir contrôlera votre pouls et l'oxydation de votre sang. Votre brosse à dents ultrasonique examinera un échantillon de votre salive tandis qu'une balance intégrée au sol vous pèsera et vérifiera la salinité de votre peau. Les WC analyseront vos selles et toutes ces données seront confrontées aux activités de la veille, sauvegardées par vos objets connectés. Une fois habillé-e, vous irez dans la cuisine où un robot-mixeur vous aura préparé un smoothie parfaitement adapté à vos besoins du jour. Un menu adapté à vos activités de la journée vous sera également proposé. Tout sera conçu pour répondre à vos besoins, si bien que vous quitterez la maison en pleine forme, prêt-e à démarrer la journée»².

On peut voir par cette automatisation de la maison, la recherche du bien-être absolu, anticiper les besoins pour n'avoir plus besoin de les exprimer. Une vision utopique de l'avenir de l'habitat qui se voudra sécurisé, économique et confortable au possible.



La recherche du bien-être peut se faire à toute étape de la vie, quand la vieillesse s'installe nous cherchons alors à bien vieillir, à vivre de nouvelles expériences ou tout simplement avoir un quotidien qui se porte garant de l'équilibre recherché. Mais qu'est-ce que c'est le bien vieillir ? On peut définir le bien vieillir comme étant une perception positive du vieillissement et qui offre une alternative de prévention des problèmes associés à la vieillesse. Il s'appuie sur différents critères plus ou moins objectifs de la part de la personne. Ces critères s'appuient sur trois axes : le bien vieillir **cognitif**, le bien vieillir **biologique** et le bien vieillir **psychosocial**. Ils vont dépendre de la perception de la propre vie du senior, il va essayer de garder un sens et une continuité à cette vie en se trouvant ainsi de nouveaux objectifs.

Pour comprendre comment bien vieillir, nous devons étudier les besoins ainsi que les désirs des seniors. Les besoins évoluent avec l'âge et selon les circonstances. Ils peuvent être physiques, psychologiques et émotionnels, mais aussi sociaux et culturels. Les attentes ou désirs, contrairement aux besoins, n'ont pas de nécessité naturelle. Les désirs sont liés au plaisir ou au bonheur alors que les besoins sont liés à la satisfaction. Le désir porte sur un objet précis, non substituable, singulier, alors que le besoin peut être satisfait grâce à une réponse générale.



1. CHOLLET, Mona. *Chez soi : une odyssée de l'espace domestique*. Paris : La découverte, novembre 2016

2. KÁROLYI, Elisabeth. *Que nous réserve l'habitat de demain? A vivre Architecture* (en ligne). 20/04/2018. Consulté le 12/06/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/daoPYrS>

Suite à une étude sur les besoins des seniors par *Seniors Strategic*, nous pouvons avoir un aperçu des produits et services consommés par les personnes du grand âge. Et ainsi donc identifier leurs besoins. L'article rend compte, d'un constat dans lequel, le senior prend ses décisions d'achats en fonction de ce qui est important pour lui et moins vis à vis du regard extérieur ou de l'effet de mode. Celle-ci s'appuie sur l'iconique théorie des besoins de *Maslow*, échelle qui classe les besoins.

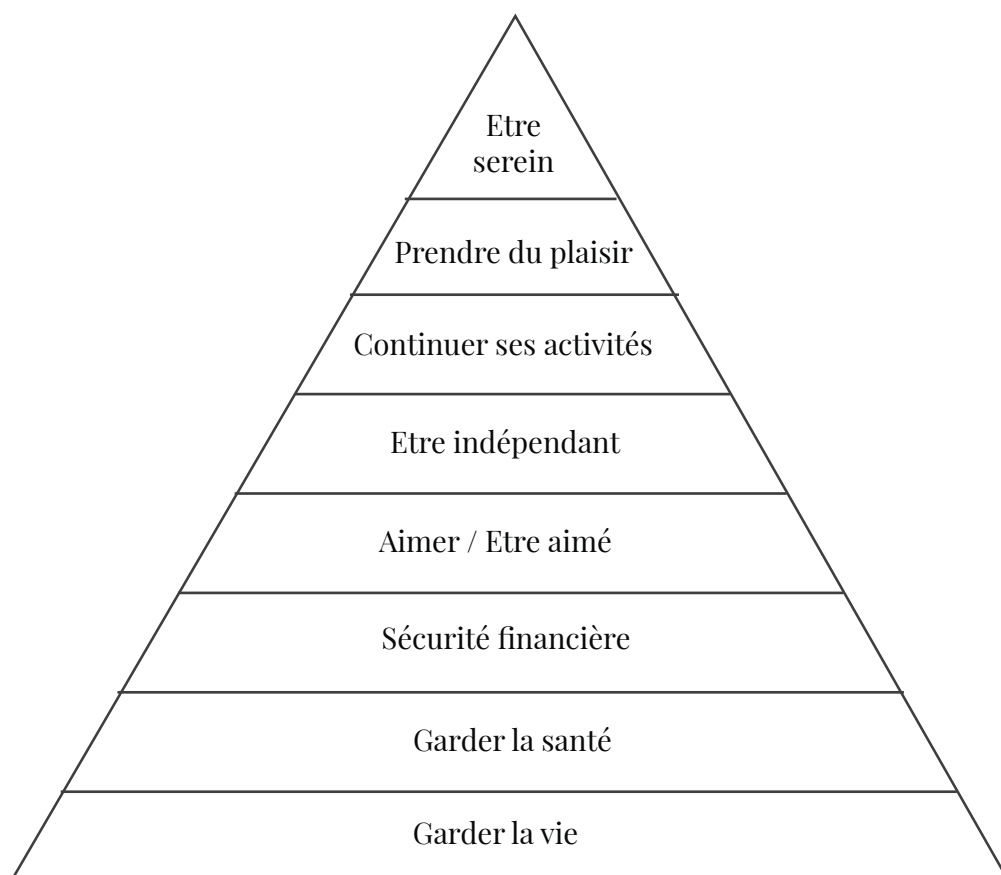


Fig 21 : Pyramide des besoins des seniors, Lachaize Alexandra. D'après : SERRIERE, Frédéric. *La pyramide des besoins des Seniors* (en ligne). août 2015. Frédéric Serriere. Consulté le 20/06/2020. Disponible sur : <http://www.fredericserriere.com/silvereconomie/>

Besoin n°1 : Rester en vie

Nous pouvons ainsi observer que le besoin premier du senior est de garder la vie. Celui-ci est commun à toutes les générations, mais plus l'avancé en âge est importante, plus ce besoin de rester en vie est présent.

Besoin n°2 : Garder la santé

Depuis 2010, chez les 50 ans et plus, la crainte des maladies neurodégénératives a dépassé celle du cancer. Garder la santé est une très forte demande des 60 ans et plus et notamment des jeunes Seniors.

Besoin n°3 : Sécurité financière

Le besoin de sécurité financière prend de plus en plus d'importance chez les Seniors notamment depuis la crise économique, les baisses de pouvoir d'achat et l'avenir économique décrit comme sombre par certains experts. C'est aussi, le besoin de sécurité financière des enfants et des petits enfants. D'ailleurs, il est constaté des hausses des économies en prévision d'aider les enfants. Ce besoin, accélère la restructuration de la consommation des Seniors avec une baisse forte des achats impulsifs et des achats de confort.

Besoin n°4 : Aimer / Etre aimé

Ce besoin est intéressant car c'est une évolution en vieillissant. Alors que chez la majorité des jeunes, être aimé arrive devant, en vieillissant, la « maturité psychologique » semble inverser et classer le besoin d'aimer en tête. Ce besoin se caractérise par le bénévolat «altruiste», le soutien des amis, les relations avec la famille et les petits-enfants, etc

Etre aimé est un besoin universel qui n'est pas propre à la génération Senior. Néanmoins, ce besoin est impacté par les distances géographiques, des fractures numériques, le veuvage... Selon la dernière étude de la Fondation de France, notre société fait face à l'explosion de la solitude chez les plus de 75 ans ; en 2014, 27% des personnes âgées sont seules (contre 16 % en 2010).

Besoin n° 5 : Etre autonome

C'est un besoin fort des Seniors les plus âgées qui ne veulent pas être un poids pour la famille et l'entourage. C'est être autonome physiquement mais aussi dans ses choix de tous les jours. Ce besoin explique, en partie, le caractère fort des Seniors, qui refusent, souvent, les conseils ou injonctions de leurs enfants. Être autonome se traduit par la volonté de rester chez soi, par le refus d'une aide ménagère, par une volonté de choisir seul ses achats même après conseils, la volonté de régler sa succession et ses obsèques, etc.

Besoin n° 6 : Continuer ses activités

Ce besoin est fortement exprimé par les *Boomers* (55/70 ans). C'est la volonté de continuer ses activités, loisirs, passions, sports... même avec les effets du vieillissement. Ce besoin est une source d'innovations très importante pour l'avenir : combinaison de type «exosquelette», sport plus doux, tourisme avec plus de confort, produits faciles en design universel...

Besoin n° 7 : Prendre du plaisir

Ce besoin est clairement exprimé par les *Baby Boomers* dans le tourisme via une quête de sens, autrement dit, vivre des émotions. La traduction de ce besoin semble, cependant, évoluer avec l'âge et les générations. Avec l'âge, la réalisation de la différence entre les notions de plaisir et de bonheur s'amplifie. Cette prise de conscience est une des explications d'un début de déconsommation notée chez les *Boomers*.

Besoin n° 8 : Sérénité

Le besoin de sérénité est souvent exprimé par les Seniors les plus âgés, plus dans le lâcher prise, et par une partie des *Baby Boomers* qui ressentent une overdose du stress et de la rapidité de la société. Les thématiques du développement personnel, du bien-être, du ressourcement aux sources... sont poussées par les Jeunes Seniors.



De nombreux artistes et designers ont pris conscience des nombreuses problématiques autour du quotidien des seniors. Ils travaillent ainsi pour améliorer, faciliter ou encourager les seniors dans leur vie de tous les jours. Le cabinet *Denovo*, réputé pour s'engager dans l'adaptation du senior à son environnement, travaille sur de nombreux projets pour mettre le design au service des personnes âgées. Comme par exemple, le projet *Kwiek*, un projet imagé par des dalles pour mettre les seniors en mouvement. *Denovo*, en 2014, a créé un partenariat avec la ville d'Eindhoven (Pays Bas), pour investir un parcours de santé adapté aux seniors en détournant leur mobilier urbain en opportunités sportives. Il s'agit de simples plaques au sol avec un pictogramme explicatif du mouvement à exécuter. Le designer, Manuel Wiffer, explique que ce projet a été co-designé avec des seniors afin de correspondre au mieux à leurs besoins en termes d'activité mais aussi en terme d'image. Eindhoven a la réputation d'être une ville qui expérimente de nouvelles façons de vivre intergénérationnelles, ce projet incite ainsi le senior à sortir de chez eux pour créer du lien social et exercer une activité.



Fig 22, 23 et 24 : Projet Kwiek. Extrait de : Rédaction SilverEco. *Denovo transforme la ville d'Eindhoven, aux Pays-Bas, en parcours santé adapté à tous* (en ligne). 28 avril 2015. Silver Eco. Consulté le 20/06/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/fsz4yy8>

Le numérique



De plus en plus, la technologie et le numérique se plient aux besoins des seniors. Mais est ce que le numérique est un outil utilisé par les seniors ? Quelle est leur utilisation ? D'après une étude, les seniors (surtout les *Baby Boomers*) seraient connectés à Internet 13H par semaine, soit 1H de plus que les jeunes. Même si certains ont du mal avec les nouvelles technologies, la nouvelle génération qui approche de la retraite serait plus intéressée par ces avancés. En effet, ils sont attachés à des technologies mobiles (tablettes, smartphone), et pour eux Internet est synonyme d'économies et de repères. Beaucoup s'en servent pour comparer des produits et ainsi acheter au meilleur prix, tandis que d'autres sont attirés par les réseaux sociaux (*Facebook, Instagram, etc*). Les personnes âgées de la génération silencieuse sont beaucoup moins attirés par ces nouvelles technologies, soit par manque d'envie soit par une incompréhension du fonctionnement et de son utilité. Durant leur vie, ils n'ont pas connu les facilité et les opportunités que peuvent offrir Internet, c'est pour cela qu'ils ne ressentent pas le besoin de s'attarder sur ces outils.

Aujourd'hui, cette technologie participe au bien vieillir de nos aînés. Les objets connectés vont ainsi être sécurisant et prévenir les dangers (incendies, chutes, effractions, etc). Ils vont permettre d'assurer l'autonomie du senior dans son habitat et ainsi de rassurer la famille sur les dangers qui peuvent se passer. La domotique est alors de plus en plus présente dans l'habitat du senior. La maison est ainsi connectée à l'habitant, à la famille (qui peut vérifier si tout va bien), et aux entreprises (qui, elles, interviennent en cas de problèmes et sont en relation direct avec la police, les pompiers, etc). Il existe de nombreux objets connectés, par exemple : qui permettent de faciliter la communication aidant-aidé par des dispositifs de suivis à distances, des assistants qui peuvent aider le seniors au quotidien (prise de médicaments, prévention des chutes, déplacements, etc), des objets permettant un meilleur suivi de la santé ou incitant à la pratique physique, ou tout simplement, des objets qui facilitent la communication avec les autres générations. On peut ainsi citer le projet *LifePod*, qui est un haut-parleur intelligent qui va permettre à l'aidant ou à la famille d'enregistrer des routines qui vont être énoncés, ainsi le senior est au courant de ce qu'il ne doit pas oublier de faire et la famille en est rassuré.



Fig 25 : Fonctionnement du projet LifePod. Extrait de : La santé demain. Le design senior (en ligne). 30 juin 2015. Consulté le 20/06/2020. Disponible sur : <https://www.lasantedemain.com/le-design-senior/>

Si de nombreux seniors veulent de plus en plus vieillir chez eux, il faut adapter celui-ci. Il est normal pour la personne âgée de tenir à son chez soi, il renferme des souvenirs, des moments de vie. L'angoisse du déménagement pour rejoindre un lieu inconnu peut entraîner avec elle, une peur de l'abandon par la famille. Rester accroché à son logement, à l'endroit qui peut être considéré comme "la maison de famille" peut assurer la sécurité dans laquelle la famille rendra toujours visite au senior. Tandis que, si ce dernier rejoint une institution, une résidence ou une maison de retraite, il sera prit en charge par le personnel soignant et dans l'esprit du senior, délaissé par sa famille. La problématique de finir sa vie chez soi est importante, tant de questionnement qui font que certaines personnes âgées préfèrent le maintien à domicile. Dans ces cas il faut alors aménager l'habitat à des fins plus fonctionnelles et sécurisées tout en évitant «l'habitat hôpital». Ils essaient ainsi de créer le beau et le fonctionnel autour du bien vieillir. De faire de l'habitat un lieu de bien-être tant physiquement que mentalement.

La salle de bain qui est un lieu de soin devient ainsi un lieu qui peut être dangereux et ses usages peuvent paraître comme des corvées. Elle est la pièce la plus accidentogène de l'habitat. La chambre à coucher, les escaliers et les autres espace de vie ont besoin d'évoluer si le senior veut rester à son domicile. Le travail des professionnelles comme les ergothérapeutes ou les designers est de trouver des solutions qui vont faciliter la vie du senior au quotidien, il va ainsi falloir que ce dernier retrouve goût aux tâches quotidiennes. Pour cela il faut que son habitat soit adapté à ces besoins, qui l'accompagne dans ses mouvements, dans ses déplacements et ses gestes quotidiens.

Par exemple le studio Fantasio avec leur projet *Familia* participe à l'indépendance des seniors dans leur habitat, en effet, il traite des problèmes allant de la perte de mémoire, de l'isolement et des problèmes de santé liés à la vision (Fig 27) avec une collection d'objets connectés pour le quotidien des seniors.

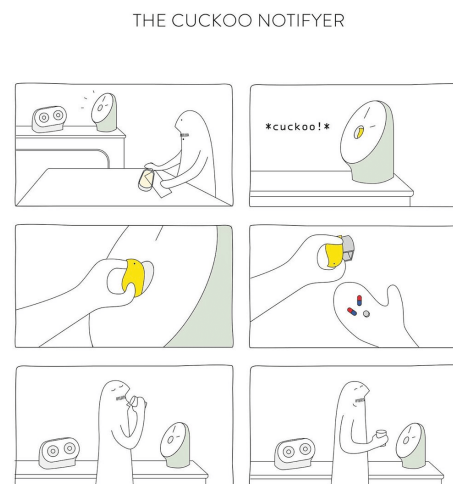


Fig 26 : Scénario d'usage d'un des éléments du projet *Familia*
 Fig 27 et 28 : Projet *Familia*
 Extrait de : Studio Familia. *FAMILIA restoring dignity to seniors* (en ligne). Consulté le 12/07/2020.
 Disponible sur : <https://www.studiofantasio.com/work/familia>



L'habitat n'est pas juste un lieu de fonction, il peut permettre de vivre des expériences. Il comporte les souvenirs des expériences passées et devient ainsi un lieu de plus en plus familier. Il se doit d'être un lieu de repos, tant physiquement que mentalement. D'autant plus pour le senior, qui du fait du vieillissement rencontre des problématiques plus complexes dans l'habitat. L'augmentation de la sensorialité peut être un facteur qui va participer au bien être des seniors. Il va ainsi réveiller les sens de la personnes âgées et la reconnecté à des sensations qui peuvent être oubliées.



CHAPITRE

**Métholodie de design et
sensorialité dans l'habitat**



Le sensoriel



Pour aborder le sujet du design sensoriel, il faut avant tout comprendre ce qu'est le sensoriel. Il est lié au sens commun, composé de 5 sens : la vue, le toucher, l'ouïe, l'odorat et le goût, qui nous permettent de vivre des expériences sensorielles dans l'environnement qui nous entoure. Le Larousse le définit comme quelque chose «*Qui se rapporte aux organes des sens, aux structures nerveuses qu'ils mettent en jeu et aux messages qu'ils véhiculent*»¹. Le message est transmis sous forme de sensations. C'est la première étape d'une chaîne d'événements biochimiques et neurologiques allant du stimulus énergétique d'un organe sensoriel à la perception. C'est une impression perçue par les organes du sens. La sensation est une donnée brute qui correspond à la modification d'un sens externe ou interne, c'est le psychisme de l'individu qui va provoquer la sensation. La sensation est très critiquée par la philosophie classique car elle est source d'erreur, elle influence le jugement, la sensation peut exister sans objet physique, juste une idée qui influence le corps. Chaque sensation peut être perçue différemment selon la sensibilité de chacun. En effet, la sensibilité est propre à chacun, et se construit tout au long d'une vie. Elle est la propriété de l'individu et peut être opposé à la raison et à l'intellect afin d'atteindre la vérité, ainsi qu'une certaine objectivité. Comment nous ressentons les choses et les percevons n'est pas une réalité en elle-même. Chacun compose alors sa réalité avec ses propres ressentis. Kant définit la sensibilité «*(...) comme la capacité de recevoir des représentations par la manière dont les objets nous affectent*»². Les formes pures de la sensibilité sont l'espace et le temps, nous réagissons à l'environnement qui nous entoure, c'est grâce à celui-ci que l'expérience est possible.

Michel Serres, s'exprime sur l'idée d'un sixième sens : le sens interne ou le sens intime, qu'il définit comme «*la sensation de son propre corps*»¹. Il expose ensuite sa théorie selon laquelle, l'addition de ce sens intime plus les 5 sens communs serait le moyen d'avoir une ouverture sur le monde. Goleman, parle lui d'une intelligence émotionnelle, qui serait «*(...) la capacité d'identifier ses émotions, de les comprendre, de les contrôler ou de les ajuster en fonction des circonstances*»². La définition de l'intelligence émotionnelle peut sembler surprenante car le concept mêle deux notions que l'on a habituellement coutume d'opposer.

On y trouve d'un côté le mot "intelligence" qui désigne la capacité de raisonnement et d'analyse et d'un côté le mot "émotion" qui désigne les réactions primaires difficilement contrôlables survenant suite à l'occurrence d'un événement bien précis ou dans certaines situations. Comme dit plus haut, la sensibilité s'oppose à l'intellect pour arriver à la vérité. D'après Goleman, les compétences émotionnelles ne sont pas des talents innés, mais bien des capacités apprises qu'il faut développer et perfectionner afin de parvenir à un rendement exceptionnel. C'est un apprentissage de tous les jours, une accumulation d'expériences et une perception du rationnel qui font grandir l'intelligence émotionnelle. Dans son livre il écrit «*(...) qu'il existe un vieux mot pour représenter l'ensemble des compétences liées à l'intelligence émotionnelle : le caractère*»².

1. LAROUSSE. *Définitions : sensoriel - Dictionnaire de français Larousse* (en ligne). Consulté le 10/07/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/gsu9HtB>

2. KANT, Emmanuel. *Critique de la raison pure* (en ligne). Wikisource : la bibliothèque libre. Consulté le 10/07/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/Bsu3Llx>

1. SERRES, Michel. *Les 5 sens*. Editions Grasset & Frasnelle, 1985

2. M, Marc. *Quest ce qu'est l'intelligence émotionnelle?* (en ligne). Intemotionnelle. 17/12/2018. Consulté le 10/07/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/xsu7aGo>

La perception sensorielle



La perception sensorielle est la sensation liée à l'objet, celle-ci va produire une image, un souvenir, une identité qui apparaîtra à l'utilisateur. Cette identité peut créer une émotion chez la personne, et apportera ainsi une appropriation plus forte de l'objet en question. Un exemple assez connu, nous image parfaite cette notion de perception sensorielle, c'est l'exemple de la madeleine de Proust. Dans une scène de *A la recherche du temps perdu* de Marcel Proust, celui-ci mange une madeleine et se voit brusquement revenir le souvenir de son enfance. Le simple fait de déguster cette madeleine trempée dans du thé va raviver un souvenir oublié. La perception sensorielle est la perception immédiate que nos sens nous livrent, comme des informations directes. C'est grâce à cela qu'il est possible de différencier un objet par rapport à un autre.



Le design sensoriel

Le sensoriel se trouve partout autour de nous, les designers et ingénieurs prennent ainsi en compte cet aspect lors de la création d'un dispositif. Ils prennent conscience des interactions de l'Homme avec l'objet afin d'éviter à l'utilisateur de percevoir "les bugs sensoriels" provoquant des sensations désagréables. Un exemple de bug assez commun est le bug de Bernardo, c'est quand l'objet reste sourd aux sollicitations de l'utilisateur, notamment dans certains transports en commun où l'on doit effectuer une action pour que les portes s'ouvrent. Pour répondre à ce bug, le système produit un signal, sonore ou visuel, pour faire comprendre à l'utilisateur que sa requête a bien été prise en compte. Même si la demande n'a pas été aboutie, il est important de faire dialoguer l'utilisateur et l'objet, c'est ainsi que celui-ci se fera accepter par l'utilisateur.

La perception entraîne la sensation, une bonne sensation entraîne une meilleure acceptation voire une appropriation de l'objet, ceci bien sûr dans notre contexte et notre culture. C'est pour ces raisons qu'il est important de travailler sur la perception et la sensation, afin de provoquer un certain bien-être chez l'utilisateur en augmentant la qualité perçue du produit.

La dimension fonctionnelle ainsi que l'esthétisme d'un produit sont aujourd'hui inscrites dans le design industriel. Si l'esthétique du produit participe au désir d'achat, il n'est plus suffisant dans un environnement où nous sommes saturés de stimuli visuels. C'est pour ses raisons que d'autres stimuli, d'autres approches doivent être pris en considération dans la manière de concevoir un objet. Ces stimuli sont les perceptions et les sensations de l'humain.

La vue est très présente dans la culture occidentale, elle domine les autres sens. Juhani Pallasmaa parle «(...) d'un centrisme oculaire»¹, il appuie ses propos en citant Héraclite «*Les yeux sont des témoins plus fiables que les oreilles*»¹. Il explique que dans la société actuelle, les techniques sont présentes pour fasciner l'œil tout en oubliant les autres sens «(...) dans l'ensemble le dessin moderne a intégré l'intelligence et l'œil, mais il a abandonné le corps et les autres sens, ainsi que nos mémoires, notre imagination et nos rêves»¹. Il pousse son inquiétude autour de ce centrisme oculaire «(...) La domination de l'œil et la suppression des autres sens tendent à nous pousser vers le détachement, l'isolement, et l'extériorité»¹.

1. PALLASMAA, Juhani. *Le regard des sens*. Paris, Édition du Linteau, 2010

● Méthodologie de design et sensorialité dans l'habitat

La domination n'est pas une affaire actuelle, en effet, à l'époque Descartes faisant éloge de la vue. Il considérait ce sens comme le plus universel, le plus noble. A contrario Sartre était hostile au sens de la vue. Il était préoccupé par «(...) le regard objectivant de l'autre, et le "regard de Méduse" qui "pétrifie" tout ce qui vient en contact»¹.

«(...) L'oeil est l'organe de la distance et de la séparation alors que le toucher est celui de la proximité, de l'intimité et de l'affection. L'oeil étudie, contrôle et recherche, tandis que le toucher s'approche et caresse. Lors d'une forte émotion, nous avons tendance à éliminer le sens de la distance visuelle; nous fermons les yeux quand nous rêvons, écoutons de la musique ou caressons ceux que nous aimons»¹.

La prise de conscience de ce constat dans les années 1990 a donné naissance au design sensoriel avec ses technologies et ses méthodologies. Le design sensoriel peut être défini comme la prise en compte des sens dans la création d'une expérience. Il gère la nature et la qualité du contact à établir entre le produit, application ou espace et son utilisateur lors de l'interaction. Cette expérience dite multi-sensorielle s'appuie sur la capacité humaine à ressentir, apprendre et créer à partir d'un contexte. Le design sensoriel qualifie le ressenti de l'utilisateur et agit directement sur la perception de qualité de l'offre.

Au niveau industriel c'est l'automobile qui a été précurseur, notamment avec des projets autour de l'acoustique. Sébastien Crochemore, chef d'équipe Propriétés physiques et sensorielles chez Renault, explique que dès lors qu'il entre dans une voiture, il commence à «(...) caresser le bandeau de porte, puis la vitrière, la planche de bord et le levier de vitesse... Il doit s'en dégager un tout, une perception d'unité»².

Les perceptions au toucher doivent arriver à faire sens aux fonctions cognitives et intellectuelles. Les sensations se voudront différentes selon l'objet que l'on va toucher. L'objet a donc besoin de remplir sa fonction tout en sachant se faire désirer. Il doit nous raconter une histoire et parler à nos sens. Il doit créer une nouvelle réalité, avec de la couleur, des matières, de la lumière qui vont immerger l'utilisateur dans une ambiance maîtrisée. En intellectualisant un concept, une ambiance pour la transmettre à l'utilisateur dans une optique de confort et de bien-être, le designer entre dans la sphère intime de l'utilisateur. Il y a une part affective dans la création, le designer joue sur les sensations et permet à l'utilisateur de s'attacher davantage à son objet.

En architecture, la notion de sensorialité intéresse de nombreux architectes. Juhani Pallasmaa dans son ouvrage *Le regard des sens* explique qu'«(...) il y a une architecture du toucher, des muscles et de la peau. Il y a aussi des architectures qui reconnaissent les royaumes de l'ouïe, de l'odorat et du goût»¹.

Pour conclure sur ce qu'est et apporte le design sensoriel, Alvar Aalto a une explication finale à la bonne conception de ce que serait un objet conçu à des fins sensorielles;

«(...) Un meuble qui fait partie de l'habitat quotidien d'une personne ne doit pas renvoyer la lumière à l'excès, de même il ne doit pas être gênant en terme de son, d'absorption sonore etc. Un meuble qui entre intimement en contact avec l'Homme, par exemple une chaise, ne doit pas être fait avec des matériaux trop conducteurs de la chaleur»².

1. PALLASMAA, Juhani. *Le regard des sens*. Paris, Édition du Linteau, 2010
2. GLADINE, Jonathan. *Couleur / Design sensoriel* (en ligne). Jonathan Gladine Design, 2019. Consulté le 20/07/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/nssNuEK>

1. PALLASMAA, Juhani. *Le regard des sens*. Paris, Édition du Linteau, 2010
2. GLADINE, Jonathan. *Couleur / Design sensoriel* (en ligne). Jonathan Gladine Design, 2019. Consulté le 20/07/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/nssNuEK>

● Méthodologie de design et sensorialité dans l'habitat

Le studio M s'installe au Musée d'art contemporain du Luxembourg et présente *Sensorium*, une installation interactive qui explore nos 5 sens. L'environnement créé met à l'épreuve le visiteur qui se doit de se laisser guider par ses sensations et non pas par ce qui est visible à l'œil. Le duo de designers a conçu cette installation avec des matières dont la surface et la texture invitent au toucher et font appel au bien-être ainsi qu'à l'imaginaire.



Fig 29 et 30 : Eléments sensoriels de l'installation Sensorium du Studio M
Extrait de : Etapes. *Sensorium par Les M au MUDAM* (en ligne). 2012. Consulté le 21/07/2020.
Disponible sur : <https://cutt.ly/7sxpX3c>



Fig 31 et 32 : Installation Sensorium du Studio M
Extrait de : Etapes. *Sensorium par Les M au MUDAM* (en ligne). 2012. Consulté le 21/07/2020.
Disponible sur : <https://cutt.ly/7sxpX3c>

L'expérience sensorielle chez soi



La notion d'expérience

Qu'est ce qu'une expérience ? Nous faisons chaque jour des expériences. Des expériences banales, ordinaires ou étonnantes. Ce sont elles qui définissent notre rapport au monde, sont le fruit de nos interactions avec l'environnement. Le Larousse définit l'expérience comme «(...) *le fait de faire ou de vivre quelque chose*». Nous faisons "l'expérience de" tous les jours. Chaque moment de vie nous apporte quelque chose. John Dewey envisage une continuité de l'expérience humaine. L'expérience vécue se fonde sur nos expériences antérieures et alimente nos expériences à venir. Elle n'est pas isolée mais participe à une combinaison de mouvements qui dessinent le rythme de l'existence. Mais l'expérience ne serait appréhendé de la même façon si elle n'était pas constituée de stimuli sensoriels. La notion d'expérience sensorielle peut être alors perçue comme le fait d'éprouver, de ressentir, de faire l'expérience de quelque chose dans sa réalité et d'en sortir avec un ressenti personnel. Si ce ressenti est sensoriel c'est qu'il fait appel aux sens communs (l'ouïe, le toucher, l'odorat, le goût et la vue), il fait l'expérience de son environnement, et demande à la sensibilité de l'utilisateur de percevoir le sensible.

1. LAROUSSE. *Définitions : expérience - Dictionnaire de français Larousse* (en ligne). Consulté le 20/07/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/Zss9RE1>

Aristote écrit que «(...) *de nombreux souvenirs d'une même chose constituent finalement une expérience*»¹. Il fait référence ici au savoir accumulé, à la mémoire et à la maîtrise d'un sujet ou d'une activité. Même si cette théorie ne définit pas le sens du mot "expérience" que nous abordons dans ce mémoire, il est intéressant de pousser cette pensée. L'expérience peut bien apparaître comme la source de toute connaissance, car elle se différencie de l'invention ou de l'imagination et repose sur des faits perçus. D'après John Locke et David Hume, philosophes, «(...) *ils considèrent qu'il ne saurait y avoir en notre esprit nulle connaissance qui ne soit d'abord passée par nos sens et qui ne vienne de l'expérience*»¹. Dans l'expérience, il y a toujours une notion de perception et de sens. C'est grâce à comment nous percevons les choses et comment elles nous touchent que l'expérience est possible. On retrouve aussi la notion de temps, le moment où l'expérience est vécu fait de cet instant un instant gravé dans la mémoire. Un moment qui peut être joué mille fois. Le cerveau le garde en mémoire. L'utilisateur fait l'expérience du temps puisqu'il se servira de ce moment pour anticiper ses sensations à la prochaine expérience similaire.



L'expérience sensorielle au quotidien

Tout devient expérience dès lors que l'on prend conscience de ce que l'on vit. Les expériences sensorielles dans le quotidien sont différentes selon où nous habitons. En campagne, les stimulations sensorielles sont plus fortes et plus nombreuses, l'espace est généreux, le rythme moins trépidant, il est possible de prendre le temps, de profiter du moment et de l'expérience vécue.

1. *L'expérience : définitions et problèmes fondamentaux* (en ligne). Maxicours. 2020. Consulté le 20/07/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/css7shp>

Pour évoquer le sommeil comme expérience sensorielle, Mona Chollet fait intervenir la pensée de Pachelbel *«(..) l'expérience mystique par excellence, accessible à tous, concentrée autour du vide de la pensée»*¹. tandis que Proust compare celui-ci à *«(...) un second appartement»*¹. Mais comment rendre compte d'une expérience qui, pour avoir lieu, exige de ne plus y voir ? On peut alors s'attarder sur le moment avant et après le sommeil. Elles constituent deux expériences sensorielles à part entière. Mona Chollet détaille le coucher comme une expérience :

*«(...) se glisser dans les draps, s'emplit les oreilles de leur bruissement qui congédie le dehors, enfouir son nez dans l'oreiller, tirer la couette sur son menton ou sur sa nuque, ramper sur le matelas et s'y cramponner comme un naufragé sur son radeau, virevolter et se blottir dans ce cocon à n'en plus finir, douceur et fraîcheur au-dessus, douceur et fraîcheur en-dessous, renouer avec la plénitude sans pareille que procure le fait d'avoir les pieds au même niveau que la tête»*¹.

Ce sont ces petites actions et ces stimuli vont constituer l'expérience. Elle parle ensuite du lever, d'un réveil en douceur, *«(...) rester encore un peu allongé, bien au chaud, à écouter les bruits les plus ténus dans la maison et au-dehors, à rêvasser, à contempler le plafond et à passer en revue les mille bonnes raisons de se lever»*¹. Elle parle ainsi de perdre la notion du temps, à travers un rituel quotidien, une expérience qui ne serait que de l'ordre du bien-être.

Il suffit de prendre conscience que le moment vécu est une expérience, il faut ainsi être attentif à l'environnement qui nous entoure, être à l'écoute de ses sens et perdre la notion du temps. Chaque petit rituel qui constitue notre quotidien est fait d'expérience sensorielle. L'expérience du temps, du mouvement, de la rêverie, de l'ennui, etc. Je terminerais cette partie sur l'expérience sensorielle par une dernière pensée de Mona Chollet, qui voit le ménage comme un moment lié à l'imaginaire, à l'expérience du réappropriation du chez soi :

1. CHOLLET, Mona. *Chez soi : une odyssée de l'espace domestique*. Paris : La découverte, novembre 2016

*«(...) Chacun, fille ou garçon, pourrait être sensibilisé dès l'enfance au bien être et à la beauté que produit ce travail, à la façon dont il permet de s'évader, de méditer et, en même temps de reprendre contact avec son milieu : vous ne pourrez point affirmer ce qu'est en réalité un tableau ou un objet tant que vous ne l'avez pas épousseté tous les jours»*¹.



L'expérience en art

On retrouve dans l'art cette notion d'expérience, Il s'agit d'envisager la manière dont des formes artistiques peuvent enrichir l'expérience humaine. John Dewey dans son ouvrage *Art as Experience*, évoque avant de parler d'art l'exemple d'une femme qui s'occupe de ses plantes, de quelqu'un qui entretient la pelouse devant sa maison ou d'une personne qui regarde brûler un feu. Il remarque que ces activités en apparence gratuites procurent aux personnes qui s'y impliquent une grande satisfaction qui n'est pas associée au résultat des actions entreprises, mais bien plus au déroulement des actions elles-mêmes. L'idée est de confronter l'art à la vie ordinaire.

Dans une approche transdisciplinaire, nous pourrions nous rendre compte que l'expérience sensorielle se trouve dans de nombreuses formes d'arts; comme la danse, la musique, la mode, le street art, l'architecture etc. Malheureusement il m'est impossible de toutes les étudier. J'ai donc fait le choix d'en représenter 2 qui comportent un lien avec mon projet professionnel. Dans un premier temps l'art éphémère, pour le souvenirs de l'expérience qui va être gravé dans l'esprit du spectateur, pour son approche avec les éléments naturels et pour sa notion de temps, d'instant magique. Et dans un second temps, l'art numérique, pour son approche novatrice au niveau des nouvelles technologies et l'expérience immersive qu'il propose au spectateur.

1. CHOLLET, Mona. *Chez soi : une odyssée de l'espace domestique*. Paris : La découverte, novembre 2016

L'art éphémère

L'introduction de la notion d'éphémère dans l'art a contribué à enrichir le champ de la création contemporaine. Le domaine d'intervention de l'artiste s'est agrandi et de nouvelles perspectives se sont ouvertes. L'artiste s'approprie en effet de nouveaux matériaux et se libère des contraintes induites par la nécessité de conserver l'œuvre dans le temps. Pour le spectateur l'œuvre prend toute sa valeur durant un court instant, il a conscience de la proche disparition de l'œuvre contemplée, ce qui ajoute un élément tragique à l'émotion de l'amateur d'art. Plus encore, le spectateur devient intimement associé à la manifestation créative : son regard même devient créateur car seule la mémoire du visiteur conservera une trace de l'œuvre qu'il est en train de regarder. Il vit l'expérience de vie de l'œuvre. (Fig 33 et 34)

On retrouve associé à cette forme d'art éphémère, le Land Art. C'est un courant artistique apparu au cours des années 60. Porté par des artistes qui désiraient sortir l'art des galeries et des musées, il s'agit avant tout d'un concept créatif en harmonie avec le monde naturel. Le travail de l'artiste consiste à intervenir sur l'espace et les composantes du paysage et de la nature, donc son œuvre est périssable. (Fig 35, 36, 37, 38)



Fig 33 : Lâcher de 1001 ballons bleus, « sculpture aérostatique » d'Yves Klein datant de 1957. Reconstitution réalisée en 2007 place Georges-Pompidou à Paris, en hommage aux 50 ans de l'œuvre de Klein. Klein Beaubourg 2007. Extrait de : Wikipédia. Art éphémère (en ligne). Consulté le 15/07/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/BsQoo8Q>

Fig 34 : Photographie du soir du vernissage de la double exposition de « l'Époque bleue », Yves Klein et Iris Clert partent de la galerie avec des grappes de ballons bleus gonflés à l'hélium et, devant l'église Saint-Germain-des-Prés, les lâchent dans le ciel. © Succession Yves Klein c/o ADAGP, Paris. Extrait de : Yves Klein. Sculpture aérostatique, 1957. Consulté le 15/07/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/WsQaKob>

● Méthodologie de design et sensorialité dans l'habitat

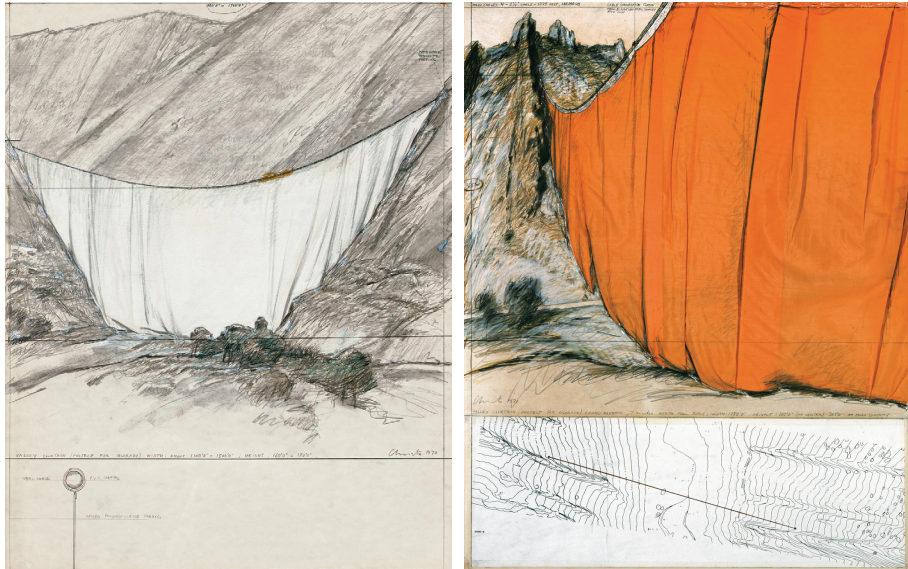


Fig 35 : Christo. Valley Curtain (Project for Colorado).André Grossmann © 1971 Christo
 Fig 36 : Christo. Valley Curtain (Project for Colorado), Collage 1971. André Grossmann © 1971 Christo
 Fig 37 : Christo and Jeanne-Claude. Valley Curtain, Rifle, Colorado, 1970-72.Wolfgang Volz © 1972 Christo
 Extrait de : Christo & Jeanne-Claude. *Valley Curtain*.(en ligne) Consulté le 25/07/2020.
 Disponible sur : <https://cutt.ly/lsQgQPI>



Fig 38 : Christo and Jeanne-Claude. Valley Curtain, Rifle, Colorado, 1970-72. Shunk-Kender © 1972 Christo
 Extrait de : Christo & Jeanne-Claude. *Valley Curtain* (en ligne). Consulté le 25/07/2020.
 Disponible sur : <https://cutt.ly/lsQgQPI>

L'art numérique

En premier lieu, l'art numérique regroupe divers outils de création relevant du langage numérique. A partir des années 1960, l'art numérique est devenu un art à part entière. Il englobe plusieurs caractéristiques distinctes telles la réalité virtuelle, la réalité augmentée, l'art audiovisuel, l'art génératif et l'art interactif. Sans oublier l'émergence du Net-art, la présence de la photographie numérique et l'art robotique. Il comprend un environnement interactif est un cadre particulier réunissant et impliquant le spectateur dans l'oeuvre. Il devient ainsi acteur et au centre de la création, c'est ce que l'on nomme l'expérience immersive. Le spectateur et l'oeuvre vont interagir, il y a une volonté de l'artiste à impliquer le corps dans son installation.

Be Another Lab, est le projet de ToBeAnotherLab, un collectif international basé à Barcelone. Le collectif est composé de chercheurs et d'artistes qui combinent un travail sur la réalité virtuelle, les sciences cognitives et la performance. L'objectif est de promouvoir l'empathie, de lutter contre les préjugés et les discriminations en permettant aux personnes qui testent le système de se retrouver, littéralement, grâce à la réalité virtuelle, dans la peau d'une autre personne.

C'est en commençant une recherche sur l'empathie que Philippe Bertrand, un des membres du collectif, a découvert les expériences du groupe Ehrsson à l'institut Karolinska de Stockholm démontrant que l'on peut tromper le cerveau sur la perception du corps.

La particularité de cette expérience numérique c'est qu'elle utilise un environnement physique sans créer d'environnement virtuel. Ils utilisent la physicalité pour toucher, manipuler ou attraper. L'utilisateur se retrouve alors dans le corps d'un autre. Le but étant de «forcer l'empathie» de celui ci et ainsi de l'amener dans une démarche de sensibilisation. (Fig 39 et 40)

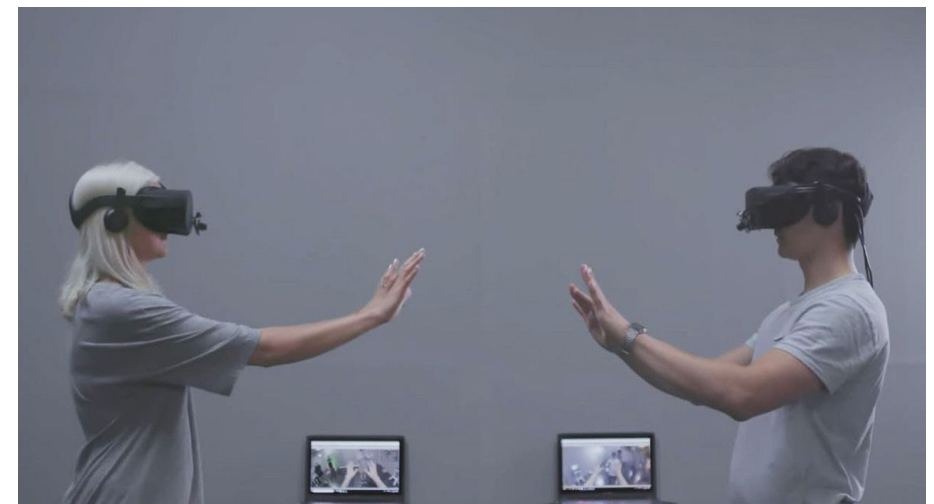
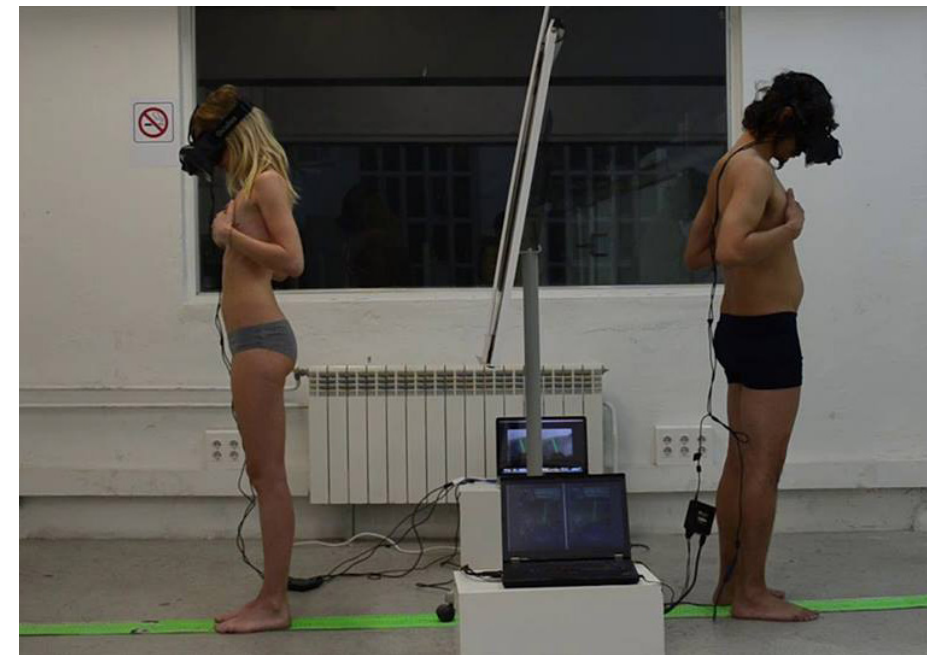


Fig 39 et 40 : Des participants au projet «Be Another Lab» du collectif, ToBeAnotherLab. Extrait de : BeAnotherLab. *The challenge of empathy* (en ligne). 2012. Consulté le 21/07/2020. Disponible sur : <http://beanotherlab.org/home/work/tmtba/>

Projet professionnel : Expérience sensorielle autour du souvenir

Composé de près de cinq cents informaticiens, programmeurs, mathématiciens, animateurs 3D, ingénieurs, vidéastes, architectes..., le collectif japonais Teamlab multiplie ces dernières années les installations immersives qui mêlent art, sciences et nouvelles technologies. Bien que les œuvres demeurent autonomes, elles transcendent leurs frontières, s'influencent et parfois se mélangent les unes aux autres. C'est un monde sans limites. Celles-ci se transforment en fonction de la présence des personnes.

Parmi les œuvres principales, l'installation «Au delà des limites» est une cascade virtuelle d'une hauteur de 11m s'étend le long du mur et sur le sol, circule dans l'espace d'exposition et autour des pieds du visiteur. Lorsque vous vous tenez sur le parcours de la cascade ou lorsque vous la touchez, votre présence stoppe l'écoulement de l'eau comme un rocher. Le flux de l'eau est sans cesse modifié. Les mouvements de l'eau provenant de la cascade influencent les autres œuvres. (Fig 41)

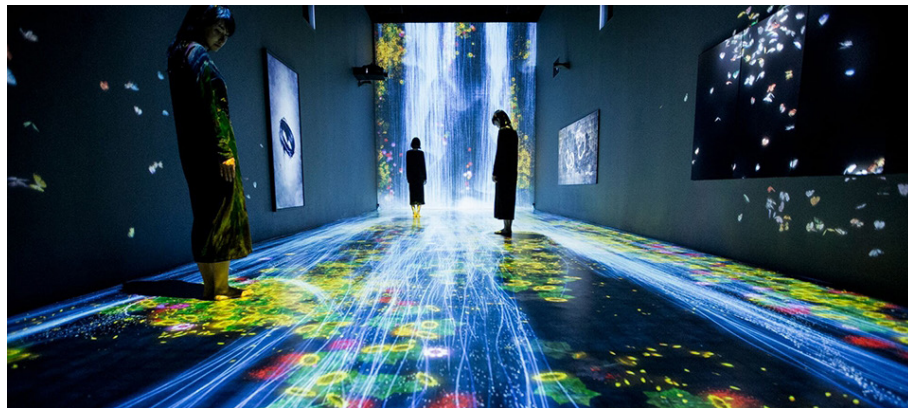


Fig 41 : L'installation «Au delà des limites» du collectif TeamLab à la Cité des Sciences et de l'Industrie de La Villette. Extrait de : ArtsHebdoMedias. *teamLab* | *Au-delà des limites* (en ligne). Consulté le 22/07/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/fsQkCo5>



Dans mes différents projets en design, j'ai toujours pris en compte les besoins de l'utilisateur quel qu'il soit. Formée au design de service, c'est une des caractéristiques du design qui me tient à cœur. Pour moi, il est indispensable, avant de passer à l'élaboration d'un projet, de comprendre les besoins qui s'y attachent, afin de les cibler au mieux. Pour regrouper ces informations il y a diverses méthodes dont quelques unes que j'ai pu appliquer à mon projet professionnel.

Tout d'abord, il m'a fallu me renseigner sur le quotidien des seniors et les problématiques qui pouvaient les toucher dans leur habitat ou tout simplement dans la vie de tous les jours. Ce sujet étant inconnu pour moi, j'ai commencé à m'informer par des recherches sur les problèmes qu'il est possible de rencontrer lors de la vieillesse, afin de cibler au mieux mes questions. Une fois mes recherches effectuées, je commençais alors mon enquête de terrain, à la recherche de quelques témoignages réels qui pourraient m'aiguiller dans ma création. J'ai interrogé ainsi un certain nombre de seniors dans les rues de Montauban, certains très heureux qu'on prenne le temps de les écouter se sont laissés aller à l'épanchement. J'ai ainsi pu les questionner sur leur mode de vie, leur quotidien dans l'habitat, leurs activités, leur vision du futur, de la mort, des amours, des amis, de la famille; mais aussi leur rapport avec la vieillesse, avec leur corps et les difficultés qu'ils peuvent rencontrer. Certains plus gênés que d'autres ont quand même joués le jeu, et se sont livrés sur leur quotidien.



A partir de ces témoignages, j'ai créé des *personas* (Fig 42). Ils vont m'aider à la conception de mon projet et ainsi à rester centré sur l'utilisateur. Ce sont des profils d'utilisateurs fictifs qui vont représenter un groupe de personnes qui ont des attentes et des besoins. Leurs différents besoins sont propres à leur mode de vie, et ainsi pour les comprendre j'ai besoin de contextualiser les attentes afin de déterminer pour que le service ou le produit que je vais concevoir, réponde au mieux à leurs attentes. Ils permettent une conception réaliste basée sur ce que l'utilisateur final veut. Les *personas* sont souvent utilisés en marketing, en design *thinking* ou design de service. Ils aident à synthétiser les idées qui émergent des observations et entretiens avec les usagers, et permettent ainsi de créer des scénarios d'usages, de penser les interactions, les fonctions ou encore l'architecture des informations du produit. Mais le plus important est qu'il aide à garder la conception autour de l'utilisation du produit qu'auront les usagers finaux.



Nicole, 72 ans, retraitée anciennement formatrice
Philippe, 77 ans, retraité anciennement interprète

Ils sont frère et sœur et viennent de Normandie. Chacun vit sa vie de son côté, ils se voient très souvent et regrettent de ne pas avoir assez d'argent pour profiter pleinement de leur retraite. Ils sont tous les deux bénévoles et ont beaucoup d'amis avec qui ils correspondent sur les réseaux sociaux. Ils aiment se balader, promener leur chiens, et trouvent toujours la motivation de le faire.



Thierry, 68 ans, retraité, anciennement chef de chantier

Thierry adore bricoler, cuisiner, il passe beaucoup de temps avec sa famille. Il est aussi bénévole dans un club de rugby, il a ainsi de nombreux amis. Il ressent le besoin de transmettre ses connaissances, ses valeurs aux membres de sa famille. Il souffre d'arthrose mais il fait les choses à son rythme, plus lentement. Il a une vision négative des maisons de retraite (soins onéreux) et refusera, le jour où il ne sera plus autonome, de quitter sa maison, il adaptera ainsi l'espace, le mobilier et les soins à son domicile.



Suzanne, 92 ans, retraitée anciennement couturière

Suzanne vit dans un appartement répondant à tous ses besoins. Il a été créé au rez-de-chaussée de la maison de sa fille. Elle est très croyante et sa religion lui permet d'avoir un cercle social. Tous les jours elle lit la bible, écoute la radio et s'entretient physiquement pour combattre ses problèmes de circulation sanguine.



Martine, 83 ans, retraitée anciennement réparatrice de parachute

Elle vit seule dans un appartement du centre ville. Elle reste très souvent chez elle et ne sort presque jamais, elle s'occupe en regardant la télévision, en s'occupant de ses plantes ou en faisant de la couture. Elle se décrit comme casanière et paresseuse. Elle s'ennuie souvent, elle a quelques copines mais est plutôt solitaire, elle ne veut pas être envahissante. Elle a déjà pensé à faire parti d'un club mais elle se démotive toujours très vite.

Fig 42 : Personas créés à partir des enquêtes et témoignages effectués auprès des seniors.
Lachaize Alexandra



Les problématiques rencontrées dans le quotidien des seniors

A la suite de ces entretiens et de ces *personas*, j'ai regroupé les différentes problématiques qui s'en échappaient. De nombreuses similitudes sont sorties du lot. J'ai ainsi fait le choix de n'en retenir que quelques unes, celles dont la thématique m'inspirait et où le design sensoriel serait une solution. Il fait partie de la contrainte que je me suis imposé. Créer autour du bien vieillir et de la relation aux sens.

Les troubles sensoriels

Avec l'âge, les troubles sensoriels deviennent plus importants et se cumulent parfois. Des moyens existent pour faire face à ses troubles et y remédier. Aider les personnes âgées à conserver une activité sensorielle s'avère en effet une des clefs du bien-vieillir. Les seniors font souvent face à des problèmes d'auditions, si ces problèmes ne sont pas repérés à temps, il va en découler des problèmes de vie quotidienne et de communication coupant petit à petit le contact. Les problèmes liés à la vue sont les mieux suivis et nécessitent une consultation fréquente. La maison s'adapte alors autour de ces problèmes, en adoptant un éclairage plus doux et une organisation plus pratique. Le toucher, lui est souvent oublié, pourtant il est important, il permet de ressentir tactilement certaines impressions (température, douleurs, vibrations, pression, etc). Les personnes âgées sont moins sensibles à ces impressions et une réaction tardive peut entraîner l'aggravation des dommages subis. L'odorat et le goût vont souvent de pair, pour les seniors, la perte du goût peut entraîner une baisse de l'appétit (la dénutrition est souvent à l'origine des problèmes de santé des personnes âgées), l'impression d'être en décalage avec son entourage et mener à la solitude voire à la dépression.

Le design sensoriel va stimuler et réveiller les sens chez les personnes âgées, des dispositifs sensoriels peuvent être intégrés dans des points stratégiques de l'habitat, obligeant ainsi le senior à conserver une activité sensorielle quotidienne.

Les troubles cognitifs : la mémoire et le sommeil

Avec l'âge, ce n'est pas la mémoire mais la vitesse d'apprentissage qui diminue. La capacité d'enregistrement et de mémorisation, quant à elle, est quasi permanente mais elle a besoin de stimulation. De plus, la mémoire change, et cela, à tout âge. Souvent avec l'avancée en âge, il est plus facile de se référer à des périodes du passé lointain. Les souvenirs de certains faits survenus dans l'enfance reviennent plus facilement que ceux d'événements récents. La mémoire est vivante, elle bouge. Elle ne vieillit pas mais se modifie incontestablement avec les années. Plusieurs facteurs expliquent les difficultés de mémorisation qui apparaissent chez les personnes âgées, notamment la qualité du sommeil. Celui des seniors est souvent perturbé, il est prouvé que la mémoire se dégrade en l'absence d'un bon sommeil profond. Une heure de sieste quotidienne est ainsi bénéfique après 65 ans, afin d'améliorer ses fonctions cognitives. Le stress et la pression sont des sources de blocage majeurs pour la mémoire, empêchant de faire appel aisément à ses souvenirs. (voir partie sur le sommeil Chap 1.2)

La mémoire est la "maison" des souvenirs, elle contient des moments de vie, plus ou moins oubliés, égarés. Des souvenirs d'enfance, en famille ou entre amis. La mémoire est source de rêverie, alliée au design sensoriel, elle peut éveiller les souvenirs égarés, apporter une certaine sérénité et profiter à l'endormissement.

Ennui et sédentarité

Les personnes âgées disposent d'un temps libre de plus de 12h par jour (sans compter les heures de sommeil). Certains trouvent le temps long et manquent d'occupation. Les difficultés motrices obligent certains d'entre eux à rester sédentaire, restreignant alors leurs activités. La perte du lien social et le sentiment d'inutilité font que le senior s'ennuie. Il ne trouve plus satisfaction et peut voir sa vie d'un côté négatif, entraînant ainsi la dépression.

Pour palier à l'ennui, la redécouverte de ses sens peut être une activité aux vertus bénéfiques. Il peut profiter de son temps libre pour se laisser transporter dans son imaginaire incitant les sens à s'éveiller et à évoquer des sensations chez le senior.

Ces problématiques peuvent avoir comme réponse le design sensoriel. Celui-ci va agir dans l'habitat du senior, dans son quotidien pour réveiller ses sens endormis, pour l'encourager à se replonger dans des souvenirs oubliés favorisant ainsi l'endormissement, l'imaginaire et la rêverie.



Insérer l'expérience sensorielle dans le quotidien du senior

L'architecte dès lors qu'il imagine un bâtiment, il s'interroge sur la fonction de ce dernier. Il propose l'expérience d'habiter le lieu et l'organise ainsi avec des espaces selon les codes et les modes de vies qui lui sont connus. Il propose alors l'expérience d'habiter le lieu. Ce lieu que l'on peut qualifier d'espace domestique; un espace que l'utilisateur va occuper habituellement, il va donc devenir un lieu d'habitudes, familier et intime. C'est le chez soi. L'occupant va investir le lieu pour se créer sa propre expérience de vie, celui-ci deviendra un espace d'expérimentations. La déambulation, la lumière, les formes ou encore les couleurs vont être des facteurs importants de l'expérience qu'il va créer.

Pour intégrer l'expérience sensorielle à l'habitat, il faut que celui-ci soit son cadre. Le but étant de dépasser ce cadre, de pousser les frontières de l'habitat afin de se reconnecter avec des sensations d'ailleurs. Mon projet professionnel est un projet transdisciplinaire qui allie le design et la science. En effet, il fait appel à la mémoire perceptive du senior, c'est la partie du cerveau qui va, à partir de stimuli visuels, auditifs et tactiles, lui permettre d'éveiller des souvenirs.

Le projet *Souvenirs d'Imaginaires* est une boîte à souvenirs; grâce à la technologie digitale et numérique elle va recréer des ambiances avec des couleurs et des formes vont constituer des souvenirs. Ces souvenirs sont assez communs à chacun, comme par exemple un coucher de soleil, des vagues qui s'échouent sur le bord de plage ou encore une nuit étoilée. Ils se rattachent à une dimension temporelle et spatiale qui sera reconstituée grâce à du son, des images et des objets tactiles. Grâce à la mémoire et à l'imagination du senior, ces souvenirs prendront toute leur part de singularité dans l'esprit de chacun. Le but de ce projet est de vivre une expérience sensorielle qui peut être de l'ordre du quotidien, il va réveiller les sens chez le senior et ainsi les garder en activité, il va aussi favoriser son bien-être en facilitant l'endormissement, en réduisant le stress et en participant à l'épanouissement de son imaginaire. Elle peut inciter la mémoire à se rappeler des souvenirs égarés, entraînant la rêverie et résistant à l'ennui.

Le senior va alors se replonger dans des histoires. Petit à petit le souvenir prend forme et il devient récit, transportant l'utilisateur à travers le temps et l'espace, lui faisant oublier le cadre dans lequel il se trouve. Ce dernier, ouvert à la rêverie, se laisse vivre dans une dimension nouvelle, plongé entre une image du passé et des constructions imaginaires. Il se crée des nouveaux scénarios et l'habitat devient alors un lieu de sensations.

● Méthodologie de design et sensorialité dans l'habitat

Elizabeth Diller et Ricardo Scifidio dans leur oeuvre *The Blur Building* (Fig 43), expriment l'envie de déconstruire le cadre, de supprimer les contours. On se retrouve alors dans une posture d'aveugle où il faut tout réinventer. La perspective est inexistante, l'objet et l'espace disparaissent au profit de l'imaginaire. C'est un jeu de projection qui ouvre sur un nouvel espace. Mon projet s'inscrit dans cette problématique, effacer l'environnement pour en laisser apparaître un nouveau, une nouvelle fenêtre, ouverte sur un nouvel espace à visualiser. Cette espace est constitué de vide puisqu'il s'agit d'une projection d'images. Elle n'est en rien matériel, ce n'est que de la lumière projetée, et pourtant elle va être identifiée comme un espace à part entière.



Fig 43 : L'oeuvre «The Blur Building» d'Elizabeth Diller et Ricardo Scofidio. Extrait de : PORILL, Nicola. These Unique Buildings Are Delightful Feats Of Architecture (en ligne). 1 avril 2016. Topiozen. Consulté le 22/07/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/ssQz13V>

Dans les œuvres de James Turrell (Fig 44 et 45), ces grandes ouvertures spatiales semblent pleine comme une peinture ou un écran. Et pourtant, elles aussi, elles ne contiennent que du vide, un immense vide dans lequel il est possible de s'imaginer un espace infini emplit de lumière.

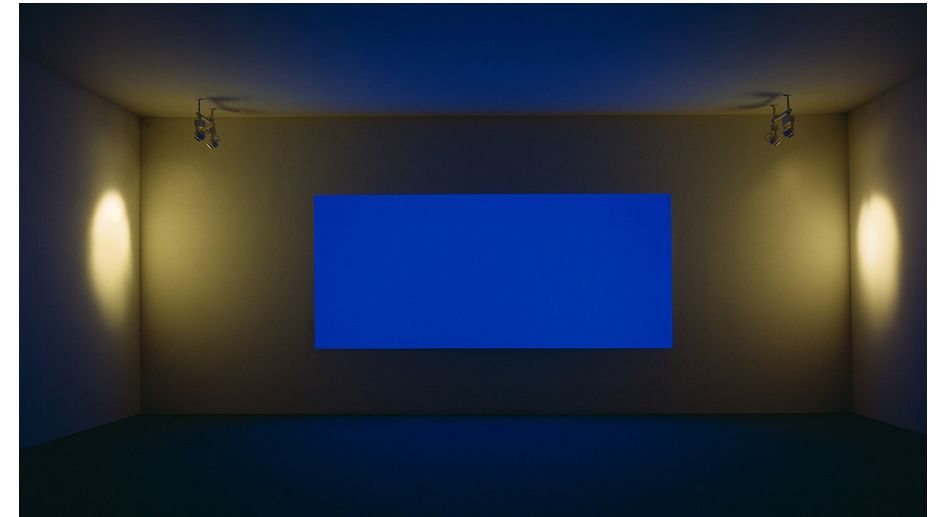


Fig 44 : L'oeuvre «Night Passage» de Jmes Turrell, 1987. © James Turrell. Photo: © Giorgio Colombo, Milan

Fig 45 : Aural, James Turrell – Jüdische Museum © James Turrell
Extrait de : Uxmmsive. *Aural de James Turrell : l'immersion par la lumière* (en ligne). 30 novembre 2018. Consulté le 20/07/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/RsxfK7S>

«Pour couper court à certaines objections, représentations fantasmagoriques, analyses de la notion de « boîte », il convient d'insister sur le fait qu'une boîte souvenirs n'est pas destinée à rester fermée, mais exposée aux regards. Loin d'être un cercueil, c'est une ouverture sur la vie et sur autrui ! En milieu gériatrique comme ailleurs, peu importe ce que la boîte souvenirs cache, peu importent les mythes qu'elle recèle : la réalisation d'une boîte souvenirs n'a pas pour but d'établir une vérité objective, mais de faire plaisir en valorisant»¹.

A une époque où le numérique est très présent dans l'habitat, il est important de réapprendre son utilisation. La télévision, souvent citée lors des entretiens, est trop présente dans le quotidien des seniors. Elle source de passivité et ne favorise pas les fonctions cognitives. De nombreuses personnes âgées ne sortent pas souvent de chez elles, elle voit ainsi le temps défilé sous leurs yeux, les journées se ressemblent et la réalité est telle qu'elles s'ennuient. La technologie doit disparaître au dépend des sens et de l'imaginaire. Il est important de pousser l'utilisateur à la rêverie et ainsi l'inciter à dépasser les limites du cadre : de l'habitat. Il faut apprendre à rêver, à s'inventer des histoires, des scénarios de vies, réinventer l'espace et en supprimer les limites pour ainsi permettre de naviguer dans la temporalité et l'espace avec une liberté infinie.



1. GOLDBERG, A. (2009). *Réaliser une boîte souvenirs*. *Gérontologie et société*, vol. 32 / 130(3), 155-170. doi:10.3917/gs.130.0155. Consulté le 21/07/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/dsxdSY5>

CONCLUSION



A la suite de cette rencontre avec la vieillesse, nous avons pu en comprendre ses mécanismes. Celle-ci est fondamentalement dure à déterminer, mais il est possible de fixer la vieillesse au moment où le corps et l'esprit ne sont plus capables d'assumer ses activités professionnelles. La retraite est alors le meilleur moyen de prendre du repos sur une vie antérieure bien remplie. On voit alors apparaître dans le quotidien des problématiques qui peuvent être inattendues (manque d'autonomie, mouvement restreint, ennui, etc), il faut donc adapter celui-ci à ces besoins. Le designer a un rôle à jouer important dans le quotidien des seniors, il va participer à leur bien vieillir en mettant en place des solutions liées au bien-être. Il analyse, étudie, discute, enquête auprès des seniors pour comprendre leur mode de vie et les difficultés qu'ils peuvent rencontrer. A la suite de ces recherches, il va trouver un "déclencheur", un moyen de mettre en place ces solutions. Dans mon cas, je cherche à agir au niveau de l'habitat, du chez soi. Il est notable qu'un grand nombre de personnes âgées préfèrent se maintenir à leur domicile, pour cela, elles adaptent leur habitat avec des systèmes, du mobilier, des services autour de l'aide à la personne. Souvent le chez soi est transformé en "habitat hôpital", le senior se retrouve dans un logement qui ne lui correspond plus esthétiquement parlant. Dès lors que la vieillesse s'installe, l'Homme est confronté à des pertes ; perte de l'activité professionnelle, perte de l'autonomie, perte d'un proche. Toutes ces pertes effacent petit à petit la personne qu'il est, comme si l'identité de l'individu disparaissait en même temps que ses pertes. Il est alors essentiel que l'habitat de ce dernier reste à son image, qu'il se retrouve dans l'espace dans lequel il vit.

Pour reconnecter le senior avec lui-même, il faut le reconnecter à ses sens. Le design sensoriel est prometteur dans le domaine gériatrique, il apporte une fonction et une dimension sensible au quotidien. Il peut être une des solutions aux nombreux problèmes que peuvent rencontrer certains seniors. Déjà, en EHPAD (Etablissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes), la stimulation sensorielle est présente, il existe des espaces mis en place dédiés au bien-être dans lesquels les sens sont sollicités, où la communication est possible autrement. Les expériences vécues sont uniques et s'adaptent à chacun selon l'handicap. Il est ainsi démontré qu'il est possible d'apporter un apprentissage avec des méthodes alternatives et interactives. Au milieu du XXI^e siècle, la Terre abritera 2,1 milliards d'individus d'au moins 60 ans, contre 2 milliards de personnes âgées de 10 à 24 ans. Autrement dit, il y aura plus de vieux que de jeunes. Cette rupture pose tout un tas de questions qu'il convient de se poser aujourd'hui pour anticiper la société du vieillissement de demain. Dans un article *d'Usbek & Rica* sur la place future des personnes âgées dans notre société, Blaise Mao fait le constat, avec des chiffres annonciateurs, sur la perspective qui attend la France dans les années 2050. Il parle de 4 millions de Français de plus de 60 ans dépendants (une hausse de 60% par rapport à 2015). On peut se demander si il y aura assez de place et d'effectif dans les EHPAD et maisons de retraites pour accueillir tout ce monde ? Faut-il repenser le maintien à domicile des personnes âgées ? Il est urgent d'arrêter de courir derrière la chimère du rajeunissement et de penser et d'anticiper le bien vieillir.



Glossaire

Sensoriel

Le sensoriel peut être défini comme une sensation psychophysologique, elle se rapporte aux organes des sens, aux structures nerveuses qui véhiculent un message sous forme de sensation. Le sensoriel est lié au sens commun, composé de 5 sens : la vue, le toucher, l'ouïe, l'odorat et le goût, qui nous permettent de vivre des expériences sensoriel de l'environnement qui nous entoure. Qu'est ce qu'un organe sensoriel ? D'après David Armstrong, un organe sensoriel est « une partie du corps que nous pouvons bouger à volonté avec l'objet de notre perception de l'environnement ».

Sensation

En physiologie, la sensation est la première étape d'une chaîne d'événements biochimiques et neurologiques allant du stimulus énergétique d'un organe sensoriel à la perception. C'est une impression perçue par les organes du sens. La sensation est une donnée brute qui correspond à la modification d'un sens externe ou interne, c'est le psychisme de l'individu qui va provoquer la sensation. La sensation est très critiquée par la philosophie classique car elle est source d'erreur, elle influence le jugement, la sensation peut exister sans objet physique, juste une idée qui influence le corps.

Sensibilité

La sensibilité est au croisement de la sensation avec son support physiologique et biologique d'une part, et d'autre part c'est un mélange de la culture et du langage. La sensibilité est un apprentissage, elle est la propriété de l'individu, celle ci peut être opposé à la raison afin d'atteindre la vérité. Les formes pures de la sensibilité sont l'espace et le temps, nous réagissons à l'environnement qui nous entoure, c'est grâce à celui ci que l'expérience est possible. Kant défini la sensibilité comme « la capacité de recevoir des représentations par la manière dont les objets nous affectent. »

Sensible

Le sensible est ce qui est susceptible d'être perçu par les sens, ou, plus largement, l'ensemble des impressions et des représentations. Le sensible est lié à la perception, à la manière dont nous percevons les choses, on peut parler d'une «vérité du sensible». Comme la sensation, le sensible est source d'erreur, on fait appel alors la raison pour l'objectivité. Le sensible représente t-il la réalité ? Est elle une réalité permanente ? Notre perception du sensible peut évoluer, les phénomènes sensibles changent. Le sensible est opposé à l'intellect. L'intellect qui représenterait la raison.

Expérience

Ce sont les expériences qui définissent notre rapport au monde, elles sont le fruit de nos interactions avec l'environnement. Le Larousse définit l'expérience comme «(...)le fait de faire ou de vivre quelque chose». Nous faisons "l'expérience de" tous les jours. L'expérience vécue se fonde sur nos expériences antérieures et alimente nos expériences à venir. Elle n'est pas isolée mais participe à une combinaison de mouvements qui dessinent le rythme de l'existence.

Imaginaire

L'imaginaire peut être défini sommairement comme le fruit de l'imagination d'un individu, d'un groupe ou d'une société, produisant des images, des représentations, des récits ou des mythes plus ou moins détachés de ce qu'il est d'usage de définir comme la réalité. L'imaginaire se construit à partir d'images qui vont venir nourrir l'imagination de chacun est ainsi créer l'imaginaire. Dans l'imaginaire collectif, y a t'il une part de singularité ? Comment créer l'imaginaire ? D'après Gilbert Duran, philosophe, l'imaginaire peut être collectif. C'est ce qui n'existe que dans l'imagination, qui est sans réalité.

Le bien-être

Le bien-être, qu'il soit physique ou psychique, peut être défini comme un état agréable mais transitoire, procuré par la satisfaction des besoins du corps et par la tranquillité de l'esprit, débarrassé du stress. Le bien-être fait partie de la santé, du moins dans la définition qu'en donne l'OMS. Il est défini comme un silence total intérieur, c'est à dire l'absence de douleur et une présence extérieure de stimuli sensoriels que la mémoire associe comme bons pour soi. Chacun définit le bien-être par ses propres expériences.

Ennui

L'ennui est une émotion se manifestant sur le plan physiologique par une baisse de l'énergie et une somnolence envahissante. C'est un sentiment de lassitude. Psychologiquement, il nous permet de prendre de la distance, de nous détacher de notre corps et de notre environnement pour réfléchir sur nous-mêmes. L'ennui est une émotion qu'il est urgent de prendre en compte aujourd'hui. A l'heure des écrans celui ci n'est plus assez présent. Il est important de repenser l'ennui et de s'assurer que l'on peut vivre avec cette émotion. Il va contribuer à l'imagination et à la rêverie.

Habitat / Chez soi

L'habitat humain est le mode d'occupation de l'espace par l'homme à des fins de logement. Il est défini comme étant un ensemble des conditions relatives à l'habitation, au logement. L'habitat à la différence d'un chez soi, est un lieu qui peut être impersonnel sans propriétaire définit, il est mouvant et ne sert que de logis. Le chez soi est plus personnel, il comprend une notion d'intimité, il repose sur des critères qui se basent sur nos expériences et nos besoins et varient pour chacun de nous. Réunis, ils nous permettent de créer un sentiment de bien-être.

Vieillesse

La vieillesse peut être défini de 2 manières différentes : la sénescence et l'avancée en âge. La sénescence est le vieillissement biologique tandis que l'avancée en âge correspond au déroulement chronologique. Ces deux composantes nous concernent tous. Tout être vivant vieillit et voit la vieillesse par son propre point de vue. Personnellement, je vois la vieillesse comme une normalité, comme quelque chose dont il n'est pas possible de battre. C'est l'ordre des choses, le temps est arrivé de cesser l'activité professionnelle, de prendre un repos méritée sur la vie. La retraite est alors une période pour profiter de son temps libre et ainsi perdre la notion du temps.

CORPUS

Ouvrages imprimés

- HENRARD, Jean-Claude. *Les défis du vieillissement*. La découverte, avril 2002
- CHOLLET, Mona. *Chez soi : une odyssée de l'espace domestique*. Paris : La découverte, novembre 2016
- BÉGOUT, Bruce. *La découverte du quotidien*. Hachette Pluriel Référence
- RAPOPORT, Amos. *Pour une anthropologie de la maison*. Dunod (1973). 1 janvier 1973
- SERRES, Michel. *Les 5 sens*. Editions Grasset & Frasnelle, 1985
- PALLASMAA, Juhani. *Le regard des sens*. Paris, Édition du Linteau, 2010

Ouvrages numériques

- CROISILE, B. (2009). *Approche neurocognitive de la mémoire*. *Gérontologie et société*, vol. 32 / 130(3), 11-29. Consulté le 02/05/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/msxQJoo>
- LALIVE D'ÉPINAY, C. (2009). *Mémoire autobiographique et construction identitaire dans le grand âge*. *Gérontologie et société*, vol. 32 / 130(3), 31-56. Consulté le 02/05/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/FsxQE1R>
- VOISIN, Thierry. *Le sommeil du sujet vieillissant* (en ligne). *Front Neurol* 2013;4:206. Disponible sur : <https://cutt.ly/RaAibuP>
- Réseau Morphé. *Le sommeil des Seniors*. Réseau Morphée (en ligne). Consulté le 25/04/2020 Disponible sur : <https://cutt.ly/NaAL61z>
- BOURBON, Marion. *Quand vieillir, c'est vivre : la vieillesse comme expérience chez Sénèque*. *La Vieillesse dans l'Antiquité, entre déchéance et sagesse* (en ligne). LV 2018. Consulté le 29/05/2020. Consulté le 27/04/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/IaA1ADJ>
- BOUISSON, J. (2007). *Vieillesse, vulnérabilité perçue et routinisation*. *Retraite et société*, 52(3), 107-128. Consulté le 27/04/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/8sxWLSp>
- CLÉMENT, S. (2007). *Le discours sur la mort à l'âge de la vieillesse*. *Retraite et société*, 52(3), 63-81. Consulté le 29/04/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/KsxW6hy>
- ATHADDOU, H., CHANTE, A., DOUSSON, L. & Viala, L. (2020). *Introduction: Une maison intelligente pour quoi faire ? Les technologies de l'information et de la communication au service de l'habiter : enjeux éthiques de l'innovation*. *Communication & management*, vol. 17(1), Consulté le 29/04/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/lzszobkH>

DREYER, P. (2017). *Habiter chez soi jusqu'au bout de sa vie*. *Gérontologie et société*, vol. 39 / 152(1), Consulté le 30/06/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/Vsz52T3>

KANT, Emmanuel. *Critique de la raison pure* (en ligne). Wikisource : la bibliothèque libre. Consulté le 10/07/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/Bsu3LIX>

GOLDBERG, A. (2009). *Réaliser une boîte souvenirs*. *Gérontologie et société*, vol. 32 / 130(3), 155-170. doi:10.3917/g8.130.0155. Consulté le 21/07/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/dsxdSY5>

We love users. *Apprendre à construire des personas* (en ligne). 29 septembre 2016. Consulté le 20/07/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/zsxkcH1>

GLICENSTEIN, Jérôme. *Qu'est-ce qu'une expérience dans l'art ?* (en ligne). 2017. Consulté le 21/07/2020. Disponible sur : <https://journals.openedition.org/marges/1252>

Articles imprimés

MAO, Blaise. *2050, place aux vieux !* *Usbek & Rica*. oct. nov. déc 2019

Références vidéographiques

- DE BEAUVOIR, Simone. *Qu'est ce que la vieillesse*, Format 60, 13 février 1970. 8min30
- LE BER, *Le doc quotidien : Un an chez les vieux*. TF1, 23 juin 2020
- HOWARD, Ron. *Cocoon*. 1985, 2h

Références webographique

- MORIN, Charles. *Les troubles du sommeil chez les aînés*. Fondation Sommeil (en ligne). Consulté le 05/05/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/NszTsmR>
- L'ÉQUIPE D'HAPPY SILVERS, *Qu'est-ce que la vieillesse ? Le point de vue d'un neuropsychologue* (en ligne). Happy silvers. 12 Mar 2018 .Consulté le 05/05/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/zszUweM>
- TOUSENTANDEM. *Vieillesse : quelles sont les angoisses des seniors ?* (en ligne). Les émotions des seniors / Vieillir en bonne santé. 31 aout 2018. Consulté le 06/05/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/2szU2tM>
- LE CERVEAU À TOUS LES NIVEAUX, *Nos différents sommeils* (en ligne). Consulté le 06/05/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/oszIRrH>
- RÉDACTION SILVERECO. « *Généralisations Seniors* » : *une étude qui propose d'affiner son regard sur les seniors* (en ligne). 12 janvier 2016. Silver Eco. Consulté le 15/05/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/uszDNrc>
- L'OBSERVATOIRE DES SENIORS. *Deux générations de seniors bien différentes* (en ligne). 21 avril 2016. Consulté le 15/05/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/UszFXyl>

SUCCHAUD, Denise. *Les différentes générations et l'origine de leur appellation* (en ligne). Cap sur la retraite en forme et en bonne santé. Consulté le 15/05/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/aszGSEm>

Karine. *Ces seniors qui choisissent la colocation comme mode de vie* (en ligne). 6 janvier 2018. Appartager. Consulté le : 17/05/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/TszHgKy>

Arby Li. *Meet Lance, the Fruit Selling Dad Who Loves Supreme Just as Much as You* (en ligne). Hypebeast. 24 mars 2017. Consulté le 20/05/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/OszHtM>

PICKOVSKI, David. *La chirurgie esthétique chez les seniors de plus de 65 ans : une augmentation significative* (en ligne). 19 octobre 2019. Dr David Pickovski. Consulté le 30/05/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/OszKSwz>

CHESTER, Ronny. *Analyse et critique du film Cocoon* (en ligne). 28 septembre 2018. DVD Classik. Consulté le 21/05/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/lSzLW3c>

Lucie. *Baddie Winkle, ma nouvelle personne préférée AU MONDE !* (en ligne). 26 mars 2019. Madmoizelle. Consulté le 22/05/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/PszZT14>

SENEO. *Les seniors et la publicité* (en ligne). 9 janvier 2020. Consulté le 21/05/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/4szZ4jz>

REDAÇÃO. *10 looks d'Iris Apfel qui prouvent que le style n'a pas d'âge* (en ligne). 6 aout 2019. L'officiel. Consulté le 21/05/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/nszXz6x>

KAUFMANN, Jean-Claude DREYER, Pascal. *La question du bien-être total chez soi* (en ligne). janvier 2015. Consulté le 03/06/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/iaZbBzc>

Kamila. *Bienvenu.e.s, le thème du tremplin Jeunes Talents 2020* (en ligne). 9 septembre 2019. Leroy Merlin. Consulté le 06/06/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/kszVecX>

MOUILLOT, Philippe. *Comment le coronavirus réhabilite la pyramide des besoins de Maslow* (en ligne). 4 mars 2020. The Conversation. Consulté le 15/06/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/DszN47q>

JOUBAIRE, Arnaud. *Besoins : prendre soin de ses besoins* (en ligne). 20 mai 2018. Arnaud Joubaire. Consulté le 15/06/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/9szMXoD>

LE SÉMIOSCOPE. *La pyramide de Maslow* (en ligne). Consulté le 15/06/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/5sz1t5E>

DROUIN, Sébastien. *Tout ce qu'il vous faut savoir sur le slow design* (en ligne). 16 octobre 2014. L'aéthérium. Consulté le 16/06/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/ksz1zGz>

AD CLASSICS. *Maison VI / Peter Eisenman* (en ligne). Consulté le 04/06/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/zaozpm5>

CNRTL. *Confort* (en ligne). Consulté le 04/06/2020. Disponible sur : <https://www.cnrtl.fr/definition/confort/1>

KÁROLYI, Elisabeth. *Que nous réserve l'habitat de demain? A vivre Architecture* (en ligne). 20/04/2018. Consulté le 12/06/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/daoPYrS>

BRUNET, Aurélien. *La domotique c'est quoi? Définition, usages, etc* (en ligne). 12 octobre 2017. Domoblog. Consulté le 12/06/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/2szoZ4t>

GANGBÈ Marcellin et DUCHARME Francine, *Le « bien vieillir » : concepts et modèles* (en ligne). 15 mars 2006. Ecosciences. Consulté le 15/06/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/dsz2ZES>

SERRIERE, Frédéric. *La pyramide des besoins des Seniors* (en ligne). aout 2015. Frédéric Serriere. Consulté le 20/06/2020. Disponible sur : <http://www.fredericserriere.com/silvereconomie/>

LA SANTÉ DEMAIN. *Le design senior* (en ligne). 30 juin 2015. Consulté le 20/06/2020. Disponible sur : <https://www.lasantedemain.com/le-design-senior/>

Rédaction SILVERECO. *Denovo transforme la ville d'Eindhoven, aux Pays-Bas, en parcours santé adapté à tous* (en ligne). 28 avril 2015. Silver Eco. Consulté le 20/06/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/fsz4yy8>

STUDIO FAMILIA. *FAMILIA restoring dignity to seniors* (en ligne). Consulté le 12/07/2020. Disponible sur : <https://www.studiofantasio.com/work/familia>

QUELLE ENERGIE. *La domotique est-elle utile pour les personnes âgées ?* (en ligne). Consulté le 15/07/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/ssxOs1w>

LAROUSSE. *Définitions : sensoriel - Dictionnaire de français Larousse* (en ligne). Consulté le 10/07/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/gsu9HtB>

M, Marc. *Quest ce qu'est l'intelligence émotionnelle?* (en ligne). Intemotionelle. 17/12/2018. Consulté le 10/07/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/xsu7aGo>

GLADINE, Jonathan. *Couleur / Design sensoriel* (en ligne). Jonathan Gladine Design, 2019. Consulté le 20/07/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/nssNuEK>

ETAPES. *Sensorium par Les M au MUDAM* (en ligne). 2012. Consulté le 21/07/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/7sxpX3c>

LAROUSSE. *Définitions : expérience - Dictionnaire de français Larousse* (en ligne). Consulté le 20/07/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/Zss9RE1>

MAXICOURS. *L'expérience : définitions et problèmes fondamentaux* (en ligne). 2020. Consulté le 20/07/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/css7shp>

UXMMERSIVE. *Aural de James Turrell : l'immersion par la lumière* (en ligne). 30 novembre 2018. Consulté le 20/07/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/RsxfK7S>

MFP retraite. *Bien dans sa tête : la mémoire et le sommeil* (en ligne). Consulté le 20/07/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/vsxhpxT>

LES RÉSIDENTIELS, LE BLOG. *Les 5 sens et la qualité de vie des seniors* (en ligne). 9 mars 2020. Consulté le 20/07/2020. Disponible sur : <https://cutt.ly/KsxPWSj>

BEANOTHERLAB. *The challenge of empathy* (en ligne). 2012. Consulté le 21/07/2020. Disponible sur : <http://beanotherlab.org/home/work/tmtba/>

LES ATAMANES. *Art éphémère* (en ligne). Consulté le 21/07/2020. Disponible sur : <https://www.lesatamanes.com/article/art-ephemere>

ABSTRACT



It is a fact that we are living older and older. The ageing of the population in Western countries is unavoidable, which calls into question the place of the senior citizens in our society. Some people advocate old age as a second youth, a period of life when it is good to take advantage of free time to discover activities, spend time with family and friends or simply rest from a busy past life. Some people run after this youth in search of their liveliness, wanting to keep up with the times, adapting to this ever-changing world. But what about the others? To whom events and technological advances are beyond comprehension? Many designers, doctors, researchers, artists and occupational therapists have studied this subject. They have identified the problems that these seniors may encounter in their daily lives in order to find answers that would improve their quality of life. A trend was then born: aging well. The need to age serenely and thus acquire a sense of well-being that would be within reach, at home. There are several measures in place in the home so that senior citizens can be kept in their own homes if they need to. Unfortunately, these devices are often not very aesthetically pleasing, and the home will then be transformed into a «hospital home». This environment can have a detrimental effect on the mental health of the senior citizen. Every day, the senior will approach a home that will be practical, without the possibility of appropriating it, of finding beauty in the art of aging. A breath of fresh air blows on the good aging, we see appearing today methods that would bring well-being and comfort in the daily life of the senior. It is the sensory. The return to the 5 senses and the reconnection with one's body. It is a way to awaken the senses can be dormant in the senior, to stimulate the imagination and daydreaming. It is a breach in which it is important to dig in order to unearth its treasures. Added to the design, the sensorial takes on its full dimension and fits in perfectly with the habitat and well-being of the elderly.

Le vieillissement de la population dans les pays occidentaux est inévitable, ce qui remet en cause la place des personnes âgées dans notre société. C'est un fait, nous vivons de plus en plus vieux, certains prône la vieillesse comme une deuxième jeunesse, une période de la vie où il est bon de profiter du temps libre pour découvrir des activités, passer du temps avec ses proches ou tout simplement se reposer d'une vie antérieure bien remplie. Certains courent derrière cette jeunesse à la recherche de leur vivacité, voulant rester à la page, ils s'adaptent à ce monde en perpétuelle évolution. Mais qu'en est-il des autres ? De ceux dont les événements et les avancées technologiques dépassent ? De nombreux designers, docteurs, chercheurs, artistes ou encore ergothérapeutes se sont penchés sur ce sujet. Ils ont identifiés les problématiques que peuvent rencontrer ces seniors dans leur quotidien afin d'en trouver des réponses qui permettraient d'améliorer leur qualité de vie. Une tendance est alors née : le bien vieillir. Le besoin de vieillir sereinement et ainsi d'acquérir un bien-être qui serait à portée de main, chez soi. Il existe plusieurs dispositifs mis en place dans l'habitat pour que le senior puisse être maintenu à son domicile si il en rencontre le besoin. Malheureusement ces dispositifs sont souvent peu esthétiques, l'habitat va alors se trouver transformé en «maison hôpital». Cet environnement peut avoir un effet néfaste sur la santé mentale du senior. Celui-ci va aborder chaque jour un foyer qui sera de l'ordre du pratique sans possibilité de se l'approprier, de trouver le beau dans l'art de vieillir.

Une bouffée d'air frais souffle sur le bien vieillir, on voit apparaître, aujourd'hui des méthodes qui apporteraient bien-être et confort dans le quotidien du senior. C'est le sensoriel. Le retour aux 5 sens et la reconnection avec le corps. C'est un moyen de réveiller les sens peut être assoupis du senior, de stimuler l'imaginaire et la rêverie. C'est une brèche dans laquelle il est important de creuser afin d'en déterrer ses trésors. Ajouté au design, le sensoriel prend toute sa dimension et s'accorde à merveille à l'habitat et au bien-être des personnes âgées.



