

Mon bureau, ma maison et moi

Tout le catalogue sur
www.dunod.com



Mon bureau, ma maison et moi

Virginie Dodeler
Gustave-Nicolas Fischer

DUNOD

Maquette de couverture : Mister Atomik

Photo de couverture : © Freepitz

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, Paris, 2016

11 rue Paul Bert, 92247 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-071124-6

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Table des matières

Introduction	1
1. Qu'est-ce que la psychologie de l'environnement ?	2
Chapitre 1 La territorialité animale	9
2. Comment les animaux vivent-ils dans un territoire ?	11
3. Pourquoi votre chien arrose-t-il tous les réverbères quand vous le promenez ?	14
4. Pourquoi ne peut-on pas approcher Bambi ?	16
5. N'empiète pas sur mes plates-bandes !	18
6. Tous les animaux sont-ils égaux dans un même espace ?	19
7. Pourquoi un intrus est-il perçu comme un agresseur sur un territoire animal ?	22
8. La crise du logement chez les animaux	26
Chapitre 2 Les territoires humains	29
9. L'homme est-il un animal comme un autre ?	31
10. Comment marquons-nous notre territoire ?	33
11. Comment nous approprions-nous notre espace ?	35
12. Pourquoi chacun a-t-il besoin d'un espace à soi ?	39
13. Pourquoi faites-vous la bise à vos amis pour leur dire bonjour, mais pas à votre patron ?	42
14. Qui se ressemble... se rapproche !	47
15. Stop ! T'es trop près !	51
16. Pourquoi les prisonniers violents maintiennent-ils une distance plus grande avec les autres ?	55
Chapitre 3 La cognition environnementale	57
17. Dessine-moi ta ville...	59
18. A-t-on un « GPS dans la tête » ?	64
19. Où suis-je ? Où vais-je ?	70

Chapitre 4 Les espaces de vie	75
20. C'est quoi un logement ?	77
21. Un logement est-il toujours un « chez-soi » ?	81
22. Pourquoi ma voiture est-elle mon « chez-moi » ?	83
23. « Ce soir, je dors sur le canapé !!! » : Home, sweet home	86
24. Pourquoi ne veut-on pas changer de quartier ?	89
25. Pourquoi vaut-il mieux éviter de vivre à 12 dans un studio ?	92
26. Comment vivre sans domicile fixe ?	95
27. Habiter dans un igloo chez les Ésquimaux ou dans la brousse en Afrique	99
28. Est-ce que ma grand-mère veut aller en maison de retraite ?	106
29. Ma grand-mère se sent-elle chez elle dans sa maison de retraite ?	108
30. Construire et se reconstruire ailleurs	111
 Chapitre 5 Les espaces de travail	 117
31. Bureau individuel, open space, flex-office...	119
32. Passer d'un bureau individuel à un open space	124
33. Un peu de silence, s'il vous plaît !	126
34. Pourquoi mettez-vous la photo de vos enfants sur votre bureau ?	129
35. Nos activités sont-elles influencées par la configuration spatiale des lieux ?	132
36. Pourquoi faire votre pause dans un parc ?	135
37. Pourquoi devriez-vous laisser vos salariés faire une sieste ?	138
 Chapitre 6 Les espaces de soins	 143
38. La conception des centres de soin peut-elle influencer la santé des patients ?	145
39. Les patients sont-ils satisfaits de leur séjour à l'hôpital ?	150
40. N'oubliez pas vos boules Quiès !	151
41. Je souhaiterais une chambre orientée sud, svp	156
42. La musique adoucit les mœurs... et la douleur	162

43. Pourquoi proposer des jeux vidéo à certains patients ?	169
44. Pourquoi apporter des fleurs à une personne hospitalisée ?	173
45. Est-il judicieux de faire attendre ses patients ?	177
46. Manger (presque) comme à la maison...	181
47. Comment ne plus se perdre dans un hôpital ?	186
Conclusion	191
Pour en savoir plus	193
Index des notions	211

Introduction

Que n'aurait-on à raconter sur les êtres humains et leur manière de vivre dans leur habitation et dans tout ce qui représente pour eux leur espace de vie ! Cet ouvrage aborde la question en mettant à disposition des usagers de l'espace, mais aussi des chercheurs et des professionnels de l'architecture et du design, tout un ensemble de données pour mieux comprendre nos différents espaces de vie. Cet éclairage n'est pas purement théorique ; il se réfère aussi à l'expérience vécue que nous avons tous de l'importance et de la valeur psychologique des différents environnements dans lesquels nous vivons ou travaillons.

Pourquoi, par exemple, un lieu devient-il pour nous plus familier qu'un autre ? Pourquoi est-il souvent difficile de s'orienter dans les locaux d'une administration ou d'un grand hôpital ? Comment le fait de trouver son chemin peut-il être amélioré ?

Nous nous intéressons ici aux espaces de tous les jours : espace privé, espace de travail, espace de loisirs, etc. Il s'agit d'espaces construits et aménagés qui sont en quelque sorte les « habitacles » où, dans les sociétés occidentales, les individus passent 90 % du temps de leur vie (Evans & McCoy, 1998). Ainsi les environnements physiques n'ont pas seulement des fonctions matérielles, ils véhiculent aussi, à travers l'architecture, le design et les aménagements des normes culturelles, des valeurs propres à notre société. Dans les espaces dans lesquels nous vivons se développent donc des interactions entre d'une part ces environnements construits et d'autre part l'expérience et le comportement. Ces modalités vécues vont donner lieu à une forme de qualité de vie

exprimée à travers le sentiment de confort ou de bien-être plus ou moins grand (Bell *et al.*, 2001). Aujourd'hui, nous assistons à une sensibilité grandissante aux problèmes de l'environnement, qui se traduit notamment par des préoccupations relatives à la dégradation de l'environnement physique et naturel ou aux changements climatiques. Dans ce livre, l'attention est portée sur les différents espaces aménagés dans lesquels nous vivons et qui provoquent précisément des changements et des perturbations plus ou moins graves.

En mettant à la disposition d'un large public les principaux apports d'une spécialité encore peu connue, la psychologie de l'environnement, ce petit manuel pourra servir à mieux vivre dans les espaces qui sont les nôtres.

1

Qu'est-ce que la psychologie de l'environnement ?

Qu'est-ce que la psychologie a à voir avec l'environnement ? Aujourd'hui, la crise de l'environnement occupe une place importante dans nos sociétés, tant en raison des dégradations du milieu naturel (changement climatique, catastrophes naturelles...) que de celles des conditions dans lesquelles nous vivons.

Depuis de nombreuses années déjà, la psychologie s'est intéressée à cet aspect de notre vie, mais sous un angle particulier : elle ne considère pas seulement l'environnement physique, mais également les espaces aménagés à l'intérieur desquels se déroulent les activités humaines (habitat, bureaux, école, hôpital, etc.). Dans ce sens, elle aborde la question en étudiant les caractéristiques non seulement physiques, mais également socio-psychologiques des espaces, et ceci notamment à partir des relations que

les individus et les groupes entretiennent avec les différents lieux dans lesquels ils vivent et travaillent. Elle a développé ainsi une nouvelle compréhension des environnements humains et sociaux qui façonnent en quelque sorte nos manières d'être et nos comportements, tout comme nous-mêmes nous agissons sur eux et les transformons en fonction de nos besoins et de nos valeurs.

C'est donc la nécessité non seulement de protéger l'environnement qui s'est imposée, mais également le fait qu'il faille prendre en compte le cadre de vie, c'est-à-dire les problèmes psychologiques et sociaux posés directement par l'aménagement des espaces humains. Cette prise de conscience s'est traduite au cours des années soixante par un ensemble de recherches aux États-Unis portant sur l'importance des problèmes psychologiques posés par les divers espaces aménagés, ainsi que sur les solutions permettant d'améliorer les relations entre environnement et comportements. Toutes ces études ont été regroupées et officialisées dans une nouvelle spécialité de la psychologie, connue aujourd'hui sous le nom de psychologie de l'environnement. Il s'agit d'un domaine scientifique tout à fait spécifique et original au sein de la psychologie, puisqu'il propose une nouvelle compréhension des environnements humains et sociaux. En effet, pour cette approche psychologique de nos espaces de vie, l'environnement n'est jamais une réalité purement matérielle et extérieure ; son aménagement, son architecture agissent sur nos comportements, les orientent, les influencent. On ne peut donc plus dissocier les caractéristiques physiques des dimensions sociales d'un lieu. Un espace aménagé forme un cadre social et humain. Il est donc toujours un espace construit socialement, et pas seulement aménagé physiquement et fonctionnellement.

Cet éclairage permettra de mieux saisir toute l'importance des aspects psychologiques dans la variété des

présentations d'espaces de vie des études de cet ouvrage. Elles mettent en évidence dans chaque cas une composante ou une modalité d'expression de ces caractéristiques psychologiques qui apparaît notamment à travers le rôle et la valeur de la perception, les manières personnelles ou sociales d'utiliser et d'occuper un espace. Enfin, un dernier élément doit être souligné concernant cette discipline : la psychologie de l'environnement est une science appliquée qui cherche à comprendre comment on vit, on habite, on travaille dans un environnement donné, à travers les usages, les relations et les comportements qui s'y expriment, mais aussi à proposer des solutions pour améliorer la qualité de l'environnement, et donc la qualité de vie.

Cette observation a mis en évidence un aspect de l'expérience quotidienne de chacun, à savoir que nous développons des interactions multiples avec les espaces dans lesquels nous nous trouvons.

Le développement de la psychologie de l'environnement s'est effectué à travers un certain nombre d'études qui ont cherché à comprendre l'influence de divers espaces aménagés (logement, bureau, hôpital...) sur le comportement des habitants, des bien portants ou des malades. La question de l'impact psychologique occupe aussi une place centrale pour montrer les multiples façons dont notre milieu peut nous influencer.

À partir d'un certain nombre d'enquêtes, un chercheur américain (Wohlwill, 1970) a pu identifier au moins trois types d'impact psychologique de l'environnement sur le comportement.

D'abord, le fait que l'espace dans lequel on se trouve délimite à bien des égards notre comportement : deux personnes qui vivent dans un deux-pièces de 35 m² à Paris ont à l'évidence un champ de possibilités beaucoup plus restreint d'ameublement, de décoration, d'organisation de leur espace de vie qu'un couple dans un logement de 80 m². Un

espace donné constitue donc un vecteur de contraintes et de possibilités.

Ensuite, un logement dans lequel on vit pendant une durée déterminée engendre des façons de se comporter à travers ce qu'on appelle des normes de comportement, qui deviennent pour ainsi dire des caractéristiques personnelles de vivre dans un espace donné. Comme l'ont montré d'autres chercheurs (Heimstra et McFarling, 1974), des interactions prolongées avec un environnement particulier, surtout s'il est extrême (pensons à l'espace des prisons), peuvent donner lieu à des types de comportements violents.

Enfin un autre impact indique qu'un environnement peut inciter à développer des formes d'adaptation et de créativité, ou au contraire induire plutôt des comportements de passivité et de désapprobation de l'espace. Ces différents impacts ont été pris en compte progressivement dans un certain nombre de projets d'aménagement, en particulier dans le *design* de l'habitat, à travers par exemple des choix appropriés de meubles ou de couleurs. Ainsi, des études ont montré que la couleur pouvait influencer la perception que l'on a d'un espace, de son harmonie et du sentiment de bien-être qu'il crée. Les recherches sur les transformations architecturales de l'habitat dans les sociétés occidentales ont ainsi montré qu'en France par exemple, avant le xvii^e siècle, les maisons n'avaient pas de pièces séparées. Ariès (1960) a décrit l'évolution en ces termes : « Les gens mangeaient, dormaient, dansaient, travaillaient ou recevaient leurs visiteurs dans la même pièce. La densité des rapports sociaux rendait la solitude impossible et les personnes qui aimaient se retirer à l'occasion dans un coin de la maison passaient pour des êtres bizarres. » Avec la modernisation, on assista à l'aménagement de pièces séparées réservées à des fonctions particulières. Avec l'apparition de la salle de bains, la valorisation d'un espace privé et le rôle de l'intimité se sont développés. Une étude portant sur l'utilisation des pièces de la maison moderne a ainsi montré que la salle de bains était parfois la seule pièce de la maison où une personne pouvait vraiment se retirer sans être dérangée (Prescott, 1977).



De nombreux travaux portant sur l'impact des divers types d'aménagement sur le comportement révèlent des interactions dynamiques entre l'espace et les comportements. Par conséquent il est également possible de concevoir des environnements qui favorisent les interactions souhaitées. Mais d'autres études ont montré que les architectes et les aménageurs ne poursuivaient pas les mêmes objectifs que ceux qui utilisent ces espaces et y vivent.

Sommer (1969) raconte qu'un propriétaire de restaurant avait demandé un jour à un *designer* de lui créer une chaise qui deviendrait vite inconfortable pour ses utilisateurs. Il avait en effet remarqué que les employés des bureaux avoisinants qui venaient y manger régulièrement avaient tendance à s'installer trop longtemps selon le restaurateur. Avec ce nouveau concept de chaise, ils seraient plus vite enclins à partir et à laisser la place plus rapidement libre pour de nouveaux clients.

Les recherches sur les interactions espace-comportement ont ainsi permis de montrer l'importance des facteurs psychologiques des aménagements. Leur prise en compte ou non dans le *design* d'un environnement peut déterminer de façon plus ou moins prégnante son impact sur le comportement des gens.