



HAL
open science

Le projet de paysage comme un outil en faveur de la santé psychologique et mentale en milieu urbain : étude de deux concepts théoriques : outils et perspectives

Margot Bouhier

► To cite this version:

Margot Bouhier. Le projet de paysage comme un outil en faveur de la santé psychologique et mentale en milieu urbain : étude de deux concepts théoriques : outils et perspectives. Sciences de l'Homme et Société. 2022. dumas-03696168

HAL Id: dumas-03696168

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03696168>

Submitted on 15 Jun 2022

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

LE PROJET DE PAYSAGE COMME UN OUTIL EN FAVEUR DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE ET MENTALE EN MILIEU URBAIN

ÉTUDE DE DEUX CONCEPTS THÉORIQUES

OUTILS ET PERSPECTIVES

Travail Personnel d'Étude et de Recherche (TPER) de la
formation de paysagiste DEP

MARGOT BOUHIER

Année universitaire 2021-2022

École Nationale Supérieure d'Architecture et de Paysage de Bordeaux

MARGOT BOUHIER

Date de soutenance orale :

27 janvier 2022

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE ET DE PAYSAGE
DE BORDEAUX
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE ET DE PAYSAGE
DE BORDEAUX
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

REMERCIEMENTS

Je souhaite remercier tous les enseignants qui m'ont aidé pour l'élaboration de mon travail de recherche, et plus particulièrement Marie-Ange Lasmènes et Serge Briffaud.

Je remercie en particulier mon référent de mémoire Remi Bercotiz pour ses conseils précis et personnalisés sur la structuration du mémoire de recherche, ainsi que pour sa disponibilité.

Merci pour la disponibilité malgré un contraignant contexte de distanciel.

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE ET DE PAYSAGE
DE BORDEAUX
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE ET DE PAYSAGE
DE BORDEAUX
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

AVANT-PROPOS

Les paysages ont depuis longtemps, par le prisme du jardin et par l'utilisation de certaines plantes, été utilisés à des fins thérapeutiques et médicinales. Le paysage peut faire du bien au corps, de nombreuses preuves scientifiques et médicales en attestent.

Mais peut-il également faire du bien à l'esprit ?

La relation entre le bien-être mental et l'expérience des paysages m'apparaît fascinante. Depuis le début de mes études au sein de la formation de paysagiste, je suis animée d'une réflexion personnelle. En ce qui me concerne personnellement, le contact avec le monde vivant me fait du bien à l'esprit, me repose, car j'y suis sensible. Mais est-ce le cas de tous ? Et a-t-on réellement besoin d'être sensible aux paysages et au monde vivant pour bénéficier de ses bienfaits ? Les personnes ne se proclamant pas nécessairement sensibles à la nature et aux paysages profitent-elles tout de même des bienfaits que procure l'expérience de la nature ? Mais surtout, la profession de paysagiste vers laquelle je me suis tournée a-t-elle un rôle à jouer dans l'optimisation du bien-être mental des populations ?

Cette question du bien-être mental, et de la relation plausible avec l'expérience paysagère est d'autant plus d'actualité au regard des récents événements sanitaires, en particulier en milieu urbain. À mon sens, le paysagiste, au-delà d'être un concepteur d'espaces de vie, peut apporter par le biais du projet de paysage une dimension plus réfléchie en faveur de milieux de vie propices à la santé et au bien-être mental et psychologique.

C'est pour cette raison, et afin d'enrichir mes connaissances et mon esprit critique au regard de cette thématique paysagère et philosophique, que je me suis investie dans ce travail de recherche. Car en effet, j'ai trouvé au fil de mes recherches que la question de la relation entre santé mentale et paysages a été traitée scientifiquement par le prisme de la philosophie ou encore de l'écologie, mais reste que très peu abordée au regard de la profession de paysagiste et du projet de paysage.

SOMMAIRE

INTRODUCTION GÉNÉRALE

page 12

1

LA RELATION MODERNE ENTRE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE ET MENTALE ET LE RÔLE DES PAYSAGES

I.1. Une évolution des notions de santé et de bien-être mental

page 20

I.1.1. Des théories qui s'attachent à tisser les liens de la relation entre les paysages et la santé mentale

page 20

I.1.2. Une évolution récente dans la sphère politique

page 23

I.1.3. Un remaniement de la notion de santé liée aux paysages

page 23

I.1.4. Un renouveau de certains concepts : le terme de « milieu »

page 24

I.2. L'ébranlement de la notion d'expérience des paysages au regard de l'évolution du concept de perception

page 27

I.2.1. Une position de spectateur face à des paysages perçus : vers un éprouvé conscient

page 27

I.2.2. L'immersion du corps et de l'esprit dans les paysages : d'un paysage perçu à un paysage vécu

page 28

I.2.3. Vers une expérience inconsciente des paysages

page 29

CONCLUSION DE PARTIE

page 30

2 ÉTUDE DE DEUX CONCEPTS THÉORIQUES ISSUS DE LA RELATION ENTRE EXPÉRIENCE DES PAYSAGES ET BIEN-ÊTRE MENTAL

2.1. État des lieux de trois notions clés déterminantes de la relation de l'être humain au monde vivant	page 34
2.1.1. Le rôle de l'individu dans l'accès au bien-être mental et psychologique	page 34
2.1.2. Les déterminants de la relation de l'être-humain au monde vivant : réciprocité de trois notions clés	page 35
2.2. Introduction des deux concepts théoriques d'étude	page 40
2.2.1. Le concept d'expérience involontaire des paysages	page 40
2.2.2. La restauration de l'expérience sensible dans la vie quotidienne	page 42
CONCLUSION DE PARTIE	page 44

3 DU CONCEPT À L'OUTIL : PERSPECTIVE POUR LE PROJET DE PAYSAGISTE EN MILIEU URBAIN

3.1. Entre projet de territoire et projet de paysage, interroger la notion de projet urbain **page 48**

3.2. Interroger la dimension spatiale d'intervention **page 51**

3.1.1. Pour le concept de l'expérience sensible dans la vie quotidienne **page 51**

3.1.2. Pour le concept d'expérience inconsciente des paysages **page 54**

3.3. Interroger la dimension concrète d'intervention du paysagiste : les outils, savoirs et savoirs-faire **page 57**

3.4. Interroger la réciprocité des deux concepts d'étude **page 60**

CONCLUSION DE PARTIE **page 61**

CONCLUSION GÉNÉRALE **page 64**

INTRODUCTION GÉNÉRALE

Tout au long de ce mémoire, nous emploierons à plusieurs reprises le terme “esprit”, dans le contexte de la formulation du bien-être de l’esprit. Ce que nous entendons par cette formulation se rattache au bien-être mental, celui qui est éprouvé consciemment et inconsciemment en notre intérieur. Nous le relierons également au psychologique, c’est-à-dire au comportement associé au mental, il ne s’agit pas du spirituel. Le bien-être de l’esprit, nous l’entendons comme le bien-être moral et psychique.

CONTEXTE SOCIO-ENVIRONNEMENTAL : UN BESOIN EN MATIÈRE DE BIEN-ÊTRE MENTAL ET UNE DEMANDE GRANDISSANTE POUR UNE RECONNEXION AVEC LE MONDE VIVANT

En France, le contexte sanitaire récent impliquant les mesures d’isolement généralisé ont provoqué chez de nombreuses personnes vivant en milieu urbain une volonté de changer de mode de vie, et plus précisément de milieu de vie. Selon une étude de l’IFOP menée en juin 2020, 35 % des Français interrogés souhaitent déménager à la campagne. Certains, faute de pouvoir déménager, ont exprimé le souhait de rendre leur habitat plus ergonomique.

Le bien-être mental et psychologique est devenu un sujet largement abordé depuis cette dernière crise sanitaire liée à la Covid19, mais il était d’actualité même avant cela au regard de la question du bien-être de vie en milieu urbain. La demande sociale à l’égard du “cadre de vie” amène de plus en plus le paysage sur le devant de la scène médiatique et politique. Au premier abord, cela s’apparente au mouvement hygiéniste du 19e siècle, qui cherchait à réparer les effets dégradants pour la santé des “miasmes” de la ville, par un retour du végétal en ville, des milieux aérés et d’une reconnexion à la nature. Finalement, tout cela s’est traduit en partie par une recherche au sein de la conception urbaine et une recherche de mise en place de milieux réparateurs, terme apparu durant ce siècle et qui traduit cette volonté de guérir par le paysage, ou

du moins par des milieux sains, de littéralement restaurer la santé physique et mentale, considérée comme dégradée.

Claudio Ferrata (Les Carnets du paysage n°37, Paysage de la santé, Santé du paysage, p. 63) parle de maladies existentielles provoquées par le progrès : «*peut-on interpréter cela comme un dépassement ? L'impression que tout va trop vite, l'impression de ne plus pouvoir suivre, provoque-t-il trop de stress ?*»

Les problèmes de santé mentale sont aujourd’hui souvent associés comme les suites naturelles d’un sentiment d’isolement et/ou de surmenage. Le manque d’espaces dits “réparateurs” en milieu urbain ne permet pas la récupération de l’esprit, nécessaire au sein d’un rythme de vie qui s’accélère toujours plus. Et cela est relatif à la société urbaine occidentale contemporaine où s’entremêlent la recherche de la performance, de l’efficacité et de l’optimisation, et où les burns-out, stress chronique et dépressions sont d’autant plus de nouveaux termes associés à l’état de santé général d’une population en mal de récupération.

Au-delà de l'aspect réparateur de l'expérience des paysages sur la santé physique et mentale de l'être humain, qui a largement été abordé au sein de la recherche scientifique anglo-saxonne, nous le verrons ultérieurement, il y a là un véritable challenge dans la réflexion de la prévention de ces maux, plus que dans leur traitement. Et la restauration de l'expérience avec le monde vivant et plus largement des paysages dans notre quotidien semble être une piste potentielle à cet enjeu, qu'il conviendra d'explorer à travers cette étude de recherche.

PROBLÉMATIQUE DE RECHERCHE ET HYPOTHÈSES

La finalité de ce travail de recherche vise à étudier deux concepts issus de la relation entre les paysages et la santé mentale, tirés d'une lecture scientifique et qui demeurent pour le moment purement théoriques, et ayant un potentiel que le paysagiste pourrait investir dans la conception de projets de paysage au service de la santé psychologique et mentale en milieu urbain.

Ainsi, cette recherche souhaite s'intéresser par un développement progressif, aux outils qui se dégagent de l'étude théorique de ces concepts et que le paysagiste peut mobiliser dans cette optique décrite précédemment.

UN QUESTIONNEMENT SCIENTIFIQUE PRINCIPAL

Ce travail de recherche s'organise autour d'un questionnement principal qui est le suivant :

Par quels moyens le projet de paysage peut-il faire valoir la capacité préventive de l'expérience des paysages sur la santé et le bien-être de l'esprit ?

Ce questionnement se fonde sur la compréhension d'une relation théorique entre santé mentale et expérience paysagère afin de réfléchir plus globalement sur les potentialités de l'action paysagiste au regard de cette thématique-là. Pour cet exercice, nous serons essentiellement nourris d'un corpus théorique issu de la culture anglo-saxonne, de par sa densité scientifique et historique.

DES HYPOTHÈSES DE RECHERCHE

Après avoir posé un cadre problématisé, nous avons établi des hypothèses qui serviront à guider le travail de recherche. Ces hypothèses posent des questionnements sous-jacents et le développement de ce travail de recherche tachera de les confirmer ou de les infirmer.

Hypothèse 1 : L'hypothèse première est que c'est par l'aménagement de nos espaces de vie que les concepteurs tels que les paysagistes peuvent participer à restaurer la dimension sensible et collective de notre rapport à la nature, et ainsi réactiver l'engagement d'expériences quotidiennes avec le monde vivant, ce qui participe fondamentalement au bien-être de l'esprit.

Cette hypothèse en induit une seconde

Hypothèse 2 : La restauration en milieu urbain des expériences sensibles avec notre environnement et le monde vivant de manière quotidienne est un concept qui peut participer à retrouver ou à consolider une sensibilité paysagère, et ainsi un engagement conscient en faveur d'une interaction quotidienne avec le monde vivant. Ce qui contribuerait à (re)trouver la stabilité de notre bien-être psychologique et mental et par conséquent profiter pleinement des bienfaits de l'expérience paysagère qui ont déjà été démontrés. Cette seconde hypothèse pose la question sous-jacente qu'est la suivante : « A-t-on besoin de posséder une sensibilité aux paysages qui est consciente pour bénéficier de ses bienfaits sur notre santé psychologique ? »

Nous tenterons de répondre à cette question dans la seconde partie de cette étude.

Hypothèse 3 : L'expérience involontaire des paysages est un second concept qui pourrait servir le projet de paysagiste afin d'encourager en milieu urbain, une expérience quotidienne du monde vivant et des paysages associés au milieu de vie. Cela passerait par une réflexion sur l'aménagement des espaces de vie en faveur de l'expérience inconsciente des paysages.

Les hypothèses 2 et 3 seront abordées en fin de la deuxième partie et traitées dans la troisième partie qui est dédiée entièrement à l'étude de ces deux concepts, et à la constitution d'une réponse à la problématique principale de recherche.

L'hypothèse première questionne le rôle du paysagiste face à l'enjeu de la santé et du bien-être mental dans le projet de territoire. Les deux hypothèses suivantes, sous-jacentes questionnent cette fois-ci les outils, savoirs et savoir-faire potentiels du paysagiste qui pourraient se tenir au service d'un tel projet.

C. UNE STRUCTURATION EN TROIS PARTIES

À l'image de notre état de l'art et du corpus théorique exploré, la structure de ce mémoire sera évolutive. Elle s'exploitera en trois parties ponctuées par des zones de textes surlignées en bleu pour les passages clé, et sera scandée par des synthèses intermédiaires.

Ainsi, nous allons dans une première partie nous intéresser à la relation contemporaine entre la santé psychologique et mentale et le rôle des paysages, en explorant les notions qui en ont émergé. Puis nous introduirons le terme d'expérience inconsciente des paysages par une rétrospective de l'ébranlement de la notion de paysages durant ces dernières décennies.

Dans une seconde partie, nous tâcherons d'étudier les notions clés qui ressortent de l'état de l'art, et

qui sont nécessaires à la compréhension de la relation entre l'être humain et les paysages et de son interaction avec le monde vivant. Puis nous introduirons l'étude des deux concepts d'étude théoriques, évoqués précédemment lors de la présentation de la problématique de recherche. Enfin, c'est dans une troisième et dernière partie que nous tâcherons de dégager les outils issus de l'étude de ces concepts, et ainsi les perspectives pour le projet de paysagiste au regard de cette problématique. Cette troisième partie consistera essentiellement à répondre à comment le paysagiste, par le projet de paysage, peut se saisir de l'étude théorique de ces concepts dans un objectif d'optimisation du bien-être psychologique et mental en milieu urbain. L'idée étant d'introduire le passage du concept à l'outil.

CHOIX DU CORPUS ET DÉMARCHÉ MÉTHODOLOGIQUE

Afin de mener cette étude, le choix a été porté sur un traitement du sujet purement théorique. Celui-ci s'appuie sur un corpus composé d'études majoritairement issues du domaine scientifique anglo-saxon, mais aussi de quelques lectures et ouvrages français. Le thème de ce mémoire, porté sur le lien entre santé psychologique et mentale et pratique paysagiste, mobilise un corpus issu des domaines scientifiques de la philosophie et philosophie de l'environnement, de la psychologie et autres domaines tels que l'écologie végétale, et questionne le rôle de la pratique paysagiste au regard de la problématique abordée.

Dans un premier temps, il s'agira d'établir un état des lieux de ce que les différents domaines d'investigations scientifiques ont traité et apporté sur ce sujet de la fin du XXe siècle jusqu'à aujourd'hui, et de définir les principales notions qui en ressortent.

Pour cela, nous allons effectuer une lecture critique d'ouvrages, d'articles et de revues scientifiques qui ont traité ces questions-là. Par conséquent, le volume du corpus théorique que nous allons étudier étant assez conséquent, et afin d'avoir une prise de recul nécessaire sur le sujet, il s'agissait ainsi d'adopter une méthodologie de prise d'informations efficace et cohérente. Ainsi, l'idée a été de réaliser des grilles de lecture pour chaque ouvrage lu, ayant pour objectif de référencer les idées essentielles, les citations qui en sont issues, et de faire ressortir en quoi certaines informations pourraient servir à nourrir la réflexion qui est menée dans ce travail de recherche. Pour chaque ouvrage du corpus, ces grilles de lecture ont été précédées de fiches de lecture, qui détaillent davantage la réflexion des auteurs et toutes les constatations et résultats obtenus. La grille de lecture qui s'ensuit a pour vocation d'en résumer les principales idées et résultats.

TYPE D'OUVRAGE : Article scientifique TITRE DE L'ARTICLE : Landscape and Health: Connecting Psychology, Aesthetics, and Philosophy through the Concept of Affordance AUTEUR(S) : Menatti L and Casado da Rocha A DATE DE PARUTION : 2016 DOMAINE D'INVESTIGATION : Philosophie / philosophie de l'environnement	PROBLÉMATIQUE / THÈME ABORDÉ PAR L'AUTEUR :	
CITATIONS CLÉS :	NOTES : (RÉFLEXIONS PERSONNELLES, QUESTIONNEMENTS ET OUVERTURES)	NOTIONS PRINCIPALES ABORDÉES :
IDÉES ESSENTIELLES :		
ANALYSE ET INTERPRÉTATION PERSONNELLE : (QUELS DISCOURS SUR L'EXPÉRIENCE SENSIBLE ? L'EXPÉRIENCE QUOTIDIENNE ? LE RAPPORT AVEC LE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE ?		

Figure 1 : Fiche d'exemple de la grille de lecture utilisée pour la lecture et l'analyse du corpus

CONTEXTE SCIENTIFIQUE SUR LA QUESTION DE LA RELATION ENTRE EXPÉRIENCE DU MONDE VIVANT ET BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE ET MENTAL : ÉTAT DE L'ART

En amorce de ce travail de recherche, nous allons faire un état des lieux des productions scientifiques ayant abordé des problématiques étroitement liées à la nôtre afin de prendre en considération les savoirs déjà construits sur le sujet. Ainsi, nous allons dans un premier temps voir les principales théories qui ont été définies et étudiées dans le cadre scientifique du traitement de la relation entre les paysages et la santé mentale. Ce dernier s'avérera être un levier à notre étude en nous permettant de poser les questions qui persistent et restent à explorer dans ce domaine. Une fois ce regard rétrospectif posé, nous serons en mesure de préciser nos hypothèses de travail et le déroulé de cette étude de recherche.

À la fin du XXe siècle, la recherche scientifique en sciences de l'environnement, de la géographie, mais surtout de la philosophie s'est intéressée aux potentiels bienfaits des paysages sur notre corps et notre esprit. Il a été démontré qu'il existait certains bienfaits d'une expérience paysagère sur la santé physique de l'être humain, lors d'une convalescence par exemple. De nombreuses autres études présentent également diverses autres preuves médicales (directes et indirectes) de la relation entre la santé et les paysages. Il s'agit notamment des études sur la psychologie et le stress, de celles qui établissent un lien entre l'obésité et la fréquentation des parcs, et de celles qui établissent un lien entre les maladies respiratoires/cardio-vasculaires et les espaces verts dans la prévention ou la guérison de problèmes de santé spécifiques (Frumkin, 2003 ; Keniger et al., 2013 ; Shanahan et al., 2015). Il existe également un débat pertinent sur la dose

ou le degré d'exposition aux espaces verts/parcs/paysages dont nous avons besoin dans la vie quotidienne pour maintenir et préserver notre santé (Barton et Pretty, 2010 ; Shanahan et al., 2015, p. 477).

Mais durant ces dernières décennies, la relation entre l'expérience avec le monde vivant et le bien-être psychologique et mental commence également à être bien théorisée et documentée. La théorie de la restauration de l'attention (Kaplan et Kaplan, 1989), la théorie de la réduction du stress (Ulrich, 1983 ; Ulrich et al., 1991) ou encore le concept d'attachement au lieu défini en termes de topophilie par le géographe Yi-fu Tuan (1974, 1977), ont démontré que les paysages, ou du moins une expérience prolongée avec le monde vivant pouvait également apporter des effets positifs sur notre santé mentale et psychologique.

Notamment, ces théories désignent le fait que nos ressources cognitives et attentionnelles sont limitées dans le temps, et qu'elles peuvent en partie être restaurées à la suite d'une expérience de contact prolongée avec le monde vivant. Également, certains auteurs comme Jacques Tassin, chercheur en écologie végétale, affirment que notre relation sensible avec notre milieu est une donnée qu'il est fondamental de prendre en compte dans la recherche d'une écologie du vivant. Il affirme également que cette prise en compte des expériences sensibles qui mobilisent nos sens dans notre quotidien peut avoir beaucoup à apporter dans la recherche d'une amélioration de notre santé mentale et psychologique, notamment en milieu urbain.

Nous tenterons à travers la première partie de cette étude d'explorer plus précisément l'étendue de ces différentes théories (Restauration de l'attention, réduction du stress ; et concept d'attachement au lieu : topophilie) de la relation paysage/santé mentale et l'impact que ces diverses recherches scientifiques ont pu avoir sur la redéfinition de la notion de santé et de bien-être et du rôle joué par les paysages.

ÉCOLE NATIONALE SUPÉRIEURE D'ARCHITECTURE ET DE PAYSAGE
DOCUMENT S'UMIS AU DROIT D'AUTEUR

1

LA RELATION MODERNE ENTRE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE ET MENTALE ET LE RÔLE DES PAYSAGES

ECOLE NATIONALE SUPÉRIEURE D'ARCHITECTURE ET DE PAYSAGE
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR



1

INTRODUCTION

Pour comprendre cette évolution des notions de santé et de bien-être mental et les paramètres qui feront partie de notre travail de recherche, nous allons étudier, dans ce premier chapitre, le **cadre théorique et historique** dans lequel le travail de recherche s'inscrit. Certaines notions, termes et éléments de contexte doivent être présentés pour comprendre l'enjeu que porte cette thématique de recherche

Ainsi, dans cette première partie, nous nous attacherons à démontrer qu'il y a eu durant ces dernières décennies un **remaniement général des notions de santé et de bien-être mental** au regard de la sphère scientifique, qui s'est intéressée et s'intéresse encore davantage au rôle de l'individu dans la définition du bien-être et du potentiel lien avec l'expérience des paysages et de la nature. Nous verrons que la santé de l'esprit ne se limite plus à la seule définition psychologique d'une absence de mal-être et/ou d'une quelconque pathologie mentale diagnostiquée. Même si la bonne santé

d'un individu a longtemps été associée à la bonne santé de l'environnement dans lequel il évolue, une idée portée par la science de l'écologie réparatrice déclare qu'il est désormais question de s'intéresser au rôle de l'expérience des paysages sur la santé de l'esprit, car ses bienfaits ont été démontrés par certaines études et théorisés par des théories philosophiques et psychologiques que nous nous attacherons à expliciter dans un premier temps.

Nous verrons également que le rôle de l'expérience des paysages dans la recherche de bien-être mental s'est retrouvé ébranlé au regard de l'évolution du concept de perception, qui est une déterminante fondamentale dans la définition de l'expérience des paysages. Ainsi, cette évolution ouvre le champ à une possible expérience inconsciente des paysages, dont nous nous attacherons de définir et d'en explorer les enjeux ultérieurement, dans la seconde partie de ce mémoire de recherche.

I.1. UNE ÉVOLUTION DES NOTIONS DE SANTÉ ET DE BIEN-ÊTRE MENTAL

Des théories qui s'attachent à tisser les liens de la relation entre les paysages et la santé mentale

Nous venons de le voir, de nombreuses preuves médicales ont été trouvées et ont attesté du lien entre la santé du corps et de l'esprit et l'expérience des paysages. Mais concernant plus précisément la santé mentale et le bien-être de l'esprit, ce sont les sciences de la philosophie et de la psychologie qui ont été les premières à souligner l'importance de cette relation (Menatti et Casado Da Rocha, 2016).

En 1984, un article du professeur d'architecture suédois Roger S. Ulrich, publié dans la revue *Science*, mettait en évidence que des patients se remettent plus rapidement d'une opération, qu'ils consommaient moins d'analgésiques et se sentaient plus sereins si la fenêtre de leur chambre d'hôpital donnait sur un paysage naturel. Depuis, d'autres travaux (Diette et coll, 2003) ont mis en évidence les effets bénéfiques du contact avec la nature (paysage naturel, sons, photos) sur la réduction du stress ou de l'anxiété liée à une hospitalisation ou à un examen invasif ou douloureux. Mais également, certaines théories s'attachent à tisser les liens de la relation entre l'expérience des paysages et la santé mentale.

les indicateurs physiques liés au stress, tels que la pression artérielle, la fréquence cardiaque, le cortisol sérique et la conductance cutanée. Dans ces travaux, le stress est généralement défini comme le processus par lequel les individus répondent psychologiquement, physiologiquement et souvent comportementalement à des situations qui remettent en cause ou menacent leur bien-être (Ulrich et al., 1991, p. 202). Ces théories ont tenté d'expliquer le rôle des paysages dans la réduction du stress, indiquant que c'est la conséquence de l'évolution. En d'autres termes, la réponse au cadre naturel est fondamentalement inconsciente et liée à des réponses adaptatives de l'être humain à la nature. L'être humain est inconsciemment apaisé et se sent en sécurité dans certains milieux, certains paysages. Par exemple selon ce cadre théorique, la couleur verte (signifiant, par exemple, un refuge) serait moins stressante que le rouge ou le jaune, qui signifient le feu (Ulrich et al., 1991 ; Ward Thompson, 2011, p. 193). Et ce mécanisme psychologique et comportemental serait lié au lien entre l'évolution et la réponse esthétique, l'être humain serait naturellement rassuré et apaisé dans certaines situations naturelles, qui l'ont été tout au cours de son évolution dans la nature.

L. Menatti et A. Casado Da Rocha (2016) émettent une limite à ces théories, s'exprimant sur le fait qu'une telle stratégie de naturalisation des paysages sous-estime le rôle des éléments culturels et sociologiques pour aborder le lien santé-paysage.

Premièrement, les théories psychologiques de la réduction du stress (Ulrich, 1983, Ulrich and al., 1991, cités par Menatti et Casado Da Rocha, 2016) ont montré que le fait de se trouver au sein d'un environnement non-menaçant réduit

Deuxièmement, la théorie psychologique de la restauration de l'attention (Kaplan et Kaplan, 1989) se tourne davantage vers l'expérience des paysages et examine les qualités qui caractérisent les environnements dits « réparateurs », qu'ils définissent comme des environnements qui aident à restaurer notre attention. Car en effet, la plupart des théories qui visent à expliquer le lien entre santé mentale et paysages ont comme point de départ le fait que notre attention et nos capacités cognitives sont des ressources limitées dans le temps. Et cette théorie vise à expliquer en quoi les paysages peuvent aider à restaurer ces capacités. **La notion d'attention désigne avant tout un ensemble de processus permettant de contrôler et de réguler la quasi-totalité de nos activités cognitives.**

L'irritabilité, l'anxiété, le stress, le manque de perception et le manque d'intérêt pour les êtres humains ont tous été reconnus comme une conséquence directe de la fatigue de l'attention. Kaplan et Kaplan ont développé l'ART (Attention Restoration Theory) sur la base du fait que nous pouvons mieux nous concentrer et restaurer notre attention dirigée après avoir fait l'expérience de la nature, puisque durant cette expérience, nous sommes attirés par un sentiment involontaire d'attraction (Menatti et Casado Da Rocha, 2016). L'expérience des paysages est ainsi considérée comme une expérience qui ne nécessite pas ou peu d'attention. Afin de reposer notre attention à la suite d'une situation stressante ou qui requiert beaucoup d'attention et de concentration, il est nécessaire de trouver un autre mode d'attention qui rendrait temporairement inutile le recours

à « l'attention dirigée » (Kaplan, 1995, p. 172). La solution réside dans ce que le psychologue William James appelait la « fascination », et que Kaplan et Kaplan décrivent comme « *une attention qui ne requiert aucune attention du tout, comme lorsque quelque chose d'excitant ou d'intéressant se produit et que nous cherchons à découvrir ce qui se passe* » (Kaplan et Kaplan, 1989, p. 179 ; voir aussi p. 184). Ainsi, selon ces théories, certaines situations paysagères qui se rapprochent d'un milieu où les expériences sensibles y sont abondantes, remplissent certaines de ces caractéristiques : non seulement elles réduisent le stress en éliminant la fatigue de l'attention dirigée, mais elles peuvent aussi contribuer à la prévenir.

Ces théories sont donc basées sur le rôle involontaire et inconscient de la fascination dans l'esprit humain, qui a l'avantage de promouvoir la réflexion tout en favorisant la récupération de l'attention, et ainsi le repos de l'esprit. Cette théorie souligne ainsi le rôle des paysages dits réparateurs et avance qu'un « *environnement doit en effet être suffisamment riche pour générer de la fascination et offrir la possibilité de contempler, d'expérimenter ou de réfléchir* » (Barbara Bonnefoy, 2017). En résumé, la théorie de la restauration de l'attention (ART) entrevoit certaines expériences comme une alternative au quotidien, qui permettent de se reposer temporairement des efforts attentionnels que certaines activités requièrent. En se plongeant dans un environnement naturel fascinant, l'individu s'éloigne mentalement de ses préoccupations. C'est en ce sens-là que cette théorie définit l'environnement reconstituant comme ressource pour le bien-être.

Cependant, cette théorie n'explique pas réellement en quoi un milieu est suffisamment riche afin de générer la fascination ainsi que l'expérience. C'est ce que nous tenterons de faire dans la deuxième et troisième partie de ce mémoire d'étude.

Ainsi, ces deux dernières théories s'appuient sur l'idée bien développée en psychologie que nos ressources cognitives et attentionnelles sont limitées dans le temps, c'est-à-dire qu'elles s'épuisent et demandent à être reconstruites régulièrement (Kahneman 1973, cité par Barbara Bonnefoye, 2017).

Et enfin, une troisième théorie cette fois-ci issue de la philosophie et de la géographie humaine, pose le cadre de la connexion émotionnelle de l'être humain à son milieu. La majorité des théories philosophiques du paysage suivent une approche phénoménologique¹ (Menatti et Casado Da Rocha, 2016), c'est-à-dire qui s'appuie sur l'expérience consciente du sujet, et que celui-ci est intégré dans le lieu et déterminé par celui-ci. Tuan (1974, 1977) a défini le concept d'attachement au lieu en termes de « topophilie », qui se traduit par les liens affectifs des humains avec leur environnement. La topophilie (du grec ancien *topos* : lieu et *philia* : amour, attachement) signifie que les sentiments, les valeurs et les attitudes de l'homme à l'égard du monde sont « ancrés » géographiquement, ce qui implique que l'expérience des lieux joue

un rôle fondamental dans notre développement. Cette théorie a également joué un rôle dans la définition du bien-être des individus, dans le sens où les préférences individuelles pour des lieux spécifiques et des environnements réparateurs sont significativement associés à la qualité de vie (Ogunseitán, 2005 ; Ruan et Hogben, 2007, cités par Menatti et Casado Da rocha, 2016).

En outre, il est essentiel de dire que des travaux et ouvrages plus récents sur la connexion à la nature offrent un cadre d'analyse intéressant pour approfondir le rôle bénéfique de la nature sur les individus. C'est ce que nous verrons plus précisément en deuxième partie de cette étude.

¹ *Phénoménologie* : Courant philosophique, dont l'objectif est d'observer et de décrire le sens attribué à une expérience, à partir de la conscience qu'en a le sujet qui la vit. (Ribau, Claire, et al., 2005)
Étude descriptive de la succession des phénomènes et/ou d'un ensemble de phénomènes. (définition du Larousse).

Une évolution récente dans la sphère politique

À la suite des nombreuses recherches qui ont été menées sur le volet scientifique, et des diverses preuves de la relation paysage/santé de l'esprit qui sont parvenues, la sphère politique a également depuis le début des années 1990 attestée d'un renouveau des notions de santé et de bien-être.

Nous avons évoqué précédemment que de nombreuses études scientifiques présentent diverses preuves médicales (directes et indirectes) de la relation entre la santé et le paysage. Toutes ces preuves ont conduit à la rédaction du document de l'ONU sur la Commission des déterminants sociaux de la santé [CSDH] (2008) et la Conférence mondiale sur les déterminants sociaux de la santé (2011 à Rio). Le document des Nations unies préconise des lieux sains pour des personnes en bonne santé (Commission des déterminants sociaux de la santé [CSDH], 2008, chapitre 6), affirmant que : «*L'endroit où les gens vivent influe sur leur santé et leurs chances de mener une vie épanouie*» (Commission des déterminants sociaux de la santé [CSDH], 2008, p. 60) et «*les communautés et les quartiers qui garantissent l'accès aux biens de base, qui sont socialement cohésifs, qui sont conçus pour promouvoir le bien-être physique et psychologique et qui protègent l'environnement naturel sont essentiels pour l'équité en matière de santé*» (Commission des déterminants sociaux de la santé [CSDH], 2008, p. 60). Également, notons également le rôle de la Convention européenne du paysage (Florence, octobre 2000) dont le préambule souligne que «*le paysage constitue un élément essentiel du bien-être individuel et social* ».

Un remaniement de la notion de santé liée aux paysages

Le sens commun de la santé se réfère au domaine biologique et implique l'absence d'un état pathologique (tant physiologique que psychologique). Néanmoins, dans le préambule de la Constitution de l'Organisation mondiale de la santé (1948), la santé est définie comme un état de «*complet bien-être physique, mental et social et non pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité* ». Cette définition a cependant largement été critiquée notamment pour l'emploi du terme "complet", insinuant par exemple qu'une personne atteinte d'une maladie chronique est considérée comme définitivement malade (Huber et al., 2011, p. 1). La santé mentale est également définie selon la World Health Organization comme «*un état de bien-être dans lequel les individus reconnaissent leur capacité, sont capables de faire face au stress normal de la vie, de travailler de manière productive et fructueuse, et de contribuer à leur communauté* » (2003).

Ainsi, Menatti Laura et Casado da Rocha A (2016) ont développé une notion plus large de la santé et du bien-être, en incluant le rôle joué de "l'agent", c'est-à-dire de l'individu (Menatti Laura et Casado da Rocha A, 2016, p5). Ils définissent plutôt la santé par le prisme de la résilience. La santé selon eux serait «*liée aux stratégies de l'agent/patient/être-humain, à son autonomie et à sa capacité à s'adapter et à s'autogérer physiquement, mentalement et socialement.* » (Menatti Laura et Casado da Rocha A, 2016, p8).

Cette définition implique que l'individu en son soi et l'espace dans lequel il évolue sont indissociables dans la définition de la santé. Il apparaît donc essentiel dans un premier temps, de prendre en compte la culture et les préférences perceptives des individus dans la recherche de paysages propices au bien-être mental et psychologique. Nous verrons ultérieurement que la dimension comportementale est une donnée également déterminante.

Un renouveau de certains concepts : le terme de «milieu» au centre de la question

Également, si l'on en revient aux différentes théories philosophiques et psychologiques de la relation entre la santé et les paysages, nous pouvons constater un retour de certaines notions issues de la santé environnementale, et qui évoquent un lien entre la santé publique et le milieu de vie. Notamment, nous avons pu observer une abondance de l'emploi du concept de «milieux réparateurs», dans de nombreux écrits issus de la sphère scientifique anglo-saxonne et américaine qui traitent de la relation paysage/santé.

Un autre terme largement employé, relatif à celui de milieu réparateur et qui revient lorsqu'est évoquée la relation entre santé et milieux de vie est le concept de « paysage thérapeutique », qui propose d'étudier les influences du paysage sur le bien-être physique et mental. Ce concept a été l'un des premiers éléments de preuve attestant de la relation entre le paysage et la santé (Gesler,

1992, 1993 ; William, 2007), utilisé en psychologie environnementale et en géographique de la santé pour désigner les lieux/espaces réparateurs qui fournissent un traitement ou une guérison ou qui, plus généralement, restaurent, améliorent et maintiennent la santé et le bien-être des individus (Milligan et Bingley, 2007, p. 800). On le retrouve dans les théories psychologiques que nous avons vu précédemment, (réduction du stress et restauration de l'attention : ART) qui considèrent les liens positifs entre les environnements naturels, la santé et le bien-être, dans lesquelles il est très largement abordé comme une entité spatialisée, culturelle et sensible favorisant la reconstruction des réserves attentionnelles des individus, indispensables au bien-être et aux facultés cognitives.

Ces deux concepts, de «milieux réparateurs» et de «paysages thérapeutiques» sont donc liés entre eux et impliquent une spatialisation, un "milieu" de vie sain. Même si celui de paysage thérapeutique ouvre davantage, par l'emploi du concept de paysage, aux lieux culturels, aux préférences esthétiques intrinsèques des individus et aux faits objectifs et subjectifs qu'il recouvre. Fernand Deligny parle de la conception du paysage comme milieu et outil clinique : « *Le soin individuel n'a pas de sens hors le traitement du milieu. Il faut avant tout prendre soin du milieu commun dans lequel nous sommes les uns et les autres* » (p. 108).

L'avènement contemporain de ces termes, qui ne sont finalement pas nouveaux, mais font leur retour dans le domaine scientifique de ces deux dernières décennies, amène à repenser les espaces de soin, les paysages de la santé. D'un point de vue historique, ils témoignent partiellement d'un retour à cette pensée hygiéniste du 19^e siècle qui prônait pour un aménagement de ces milieux réparateurs en ville. Mais plus récemment, nous constatons que l'étude du bien-être psychologique et mental amène de nouveaux paramètres qui viennent nourrir ces concepts de paysages thérapeutiques et de milieux réparateurs. C'est notamment la prise en compte de l'individu en lui-même, de ses préférences cognitives, sensibles et esthétiques, comme l'évoque la définition de la santé selon Laura Menatti et Casado Da Rocha (2016). On constate également une apologie de certaines composantes des paysages, issue de l'écologie réparatrice, une science contemporaine qui défend l'idée que la bonne santé d'une population passe avant toute chose par la bonne santé de l'environnement dans laquelle elle évolue (Martin Tanghe et Paul Duvigneaud, 1974).

Particulièrement, cette science positionne l'arbre comme composante centrale du bien-être des milieux : « *L'arbre structure le bon paysage, il répare les dégâts et tempère les excès d'une société urbanisée* » (Martin Tanghe, Les carnets du paysage n°37, Santé et Paysage, p34). On constate encore ici l'apologie de l'aspect réparateur des paysages et de certaines composantes du monde vivant, ici du végétal.

Finalement, on constate une évolution et un remaniement des termes de santé et de bien-être, aussi bien dans la sphère scientifique que politique et sociétale. La santé et le bien-être mental ne sont plus théorisés comme une absence de maladie ou de mal-être constaté médicalement, mais bien comme un état de plénitude existentielle et d'une autonomie de la part de l'individu à s'autogérer et s'épanouir dans son milieu de vie. Ainsi, la redéfinition de ces notions est conduite en parallèle avec un retour de la notion de "milieu" qui est abordé par de nombreuses disciplines scientifiques liées à la santé environnementale et à la philosophie de l'environnement comme un point central de la relation entre la santé de l'esprit et les paysages, de par son aspect potentiellement réparateur associé au paysage thérapeutique. Le "milieu de vie" est alors considéré, et cela depuis le 19e siècle comme le point de départ du bien-être des populations. Un parallèle se fait alors avec la conception des paysages comme milieu et outil clinique du bien-être et de la santé mentale. Mais également, d'autres composantes sont récemment mises à contribution dans la discussion de la relation santé de l'esprit et paysages. Les notions de perception, de sensibilité et d'expérience sont

tout autant des termes qui sont discutés dans la sphère scientifique concernant leur rôle dans la recherche d'un paysage qui fait du bien à l'esprit. C'est ce que nous verrons prochainement au sein de la deuxième partie.

Mais avant toute chose, nous allons introduire ce qu'il semble essentiel de saisir dans la compréhension de la perception des paysages, et de son rôle fondamental dans l'accès aux bienfaits sur la santé de l'esprit. Nous allons voir comment l'expérience des paysages est passée d'une expérience perçue à une expérience vécue, et qui parallèlement a été définie comme un éprouvé conscient, mais qui désormais commence à se théoriser sous la forme d'un éprouvé inconscient, involontaire. L'expérience paysagère peut-elle survenir de manière inconsciente ?

I.2. L'ÉBRANLEMENT DE LA NOTION D'EXPÉRIENCE DES PAYSAGES AU REGARD DE L'ÉVOLUTION DU CONCEPT DE PERCEPTION

La notion de paysage peut s'appliquer à une variété de paysages, allant des paysages spécifiques associés à des scènes uniques, aux paysages ordinaires de la vie quotidienne qui rejoint le concept de paysage vernaculaire. Augustin Berque indiquait que le paysage implique à la fois la réalité et l'apparence de la réalité (A. Berque, 1995, p. 16).

En d'autres termes, cela signifie que le paysage peut à la fois être définie comme quelque chose de

réel, mais en même temps il peut être également définie comme une apparence, dans la mesure où il est le «*produit de notre façon de le voir, et entre autres, de le représenter et de le peindre*» (Menatti et Casado da Rocha, 2016, p. 9).

Ainsi, la perception joue un rôle fondamental dans la manière d'appréhender les paysages. Serge Briffaud (2014) parle "d'environnement perceptible", car le paysage avant tout se perçoit, et dépend donc d'un individu.

Une position de spectateur face à des paysages perçus : vers un éprouvé conscient

L'ébranlement du concept d'expérience des paysages est très relatif à l'évolution du concept de perception des paysages. Il a longtemps été question d'un paysage qui a été tout d'abord perçu, puis qui a basculé vers un paysage vécu, en passant de l'état d'un éprouvé conscient vers une notion d'expérience des paysages vécus de manière inconsciente par celui qui en fait l'expérience.

Ce basculement peut se résumer par une brève rétrospective de l'interprétation de la notion de paysage depuis les premières représentations picturales de ce dernier, qui ont marqué selon de nombreux historiens l'apparition du terme de paysage comme concept visuel. Car avant d'être culturel, le paysage était (et est toujours) considéré comme quelque chose de visuel et lié aux arts

figuratifs. Ainsi, d'un point de vue historique, la notion européenne de paysage est née au sein de la peinture, issue de l'époque moderne occidentale. Dès cette période, l'avènement du paysage dans l'art est perçu comme la marque d'un tournant majeur dans l'histoire des sensibilités humaines et du rapport homme/nature,

Il est essentiel de le préciser, toutes les théories qui spéculent sur l'origine du concept de paysage, attribuent à l'Occident la paternité de la perception paysagère du monde (Serge Briffaud, 2014).

Le paysage a pendant longtemps été un paysage perçu, à travers l'unique sens de la vue et de la contemplation qui s'accompagne. Le paysage était considéré comme l'espace qui est embrassé par le regard. Cependant, il ne s'agissait pas d'un simple regard inconscient. Il n'est pas toujours question de voir des paysages autour de soi, car regarder, à la différence de voir, n'est pas instinctif. Regarder le paysage est un acte conscient, comme le disait Williams Raymond en 1977 dans « plaisantes perspectives », il écrivait :

« L'objet véritable de l'analyse n'est pas un type de nature, mais un type d'homme : 'observateur conscient, celui qui ne se contente pas de regarder la campagne, mais qui a conscience de le faire comme une expérience en soi. »

La culture du paysage en Europe est apparue avec les peintres, par les images qu'ils ont produites, les regards se sont artialisés. Le paysage était alors considéré comme une toile de fond, cet arrière-plan qui est contemplé par l'observateur de la peinture. On retrouve cette position de l'observateur conscient dans ce que disait récemment Jean-Louis Tissier en 2003 dans Paysage sur la contemplation intentionnelle : « Dans le regard porté sur le pays, il y a une visée attentive et attentionnelle. La vision se fait regard ». Jean-Louis Tissier emploie l'adjectif « attentionnelle », qui traduit l'idée de la volonté. L'observateur est conscient car il est volontaire dans cette démarche de contemplation du paysage, par la peinture mais pas seulement.

L'immersion du corps et de l'esprit dans les paysages : d'un paysage perçu à un paysage vécu

Ce n'est pas plus récemment, et notamment à travers la littérature et le récit, qu'émerge cette idée de vivre le paysage. La notion de perception, qui se limitait majoritairement au sens visuel, se décuple et passe par tous les sens. On ressent le paysage, par l'activation spontanée de nos sens (Tassin, 2020). Cette idée de percevoir pleinement le monde ambiant et les paysages, passe par l'expérience, et par l'action. Il n'est plus question d'être en position figée de spectateur pour percevoir, mais plutôt d'être en action, par le mouvement de notre corps et de nos sens. Et dans la littérature, le récit et notamment celui du voyage nourrit cette dimension de l'expérience des paysages. Edouard Decam, photographe, parle de ce bouleversement intérieur qu'il a eu concernant son interprétation de la notion de paysage lorsqu'il parle du déplacement du corps comme une composante essentielle à la perception :

« C'est dans le temps, durant les années passées à arpenter les Pyrénées à la recherche d'indicibles détails d'architectures que j'ai commencé à comprendre que la notion de paysage ne dépendait pas du point de vue mais bel est bien de l'emplacement du corps dans ces lieux, du déplacement, de l'exploration ».

La perception du paysage induit alors un éprouvé conscient, qui sollicite le mouvement, l'action et les représentations culturelles que l'individu possède personnellement (Menatti et Casado Da Rocha, 2016). Par cela, le concept d'expérience des paysages et du monde vivant semble émerger.

L'histoire du concept de paysage va ainsi de l'idée de perception visuelle, ou de représentation artistique, au paysage en tant que produit culturel que l'on expérimente.

A ce jour, la principale définition du paysage reste la définition culturelle, qui établit un équilibre entre esthétique et mémoire, perception et attachement au lieu (Menatti et Casado da Rocha, 2016, p. 11).

Vers une expérience inconsciente des paysages

Ce n'est que très récemment, durant ces dernières décennies que les domaines scientifiques de la santé environnementale, de la psychologie et de la philosophie de l'environnement ont fait émerger une idée nouvelle, celle d'un possible éprouvé inconscient entre un individu et les paysages dans lequel il est immergé, et le monde vivant qui y est associé. Les nombreuses études scientifiques sur la question de la relation entre la santé et les paysages, et les paysages de la santé, ont marqué le potentiel d'un monde vivant qui fait du bien, au corps et à l'esprit, et cela même de manière inconsciente pour l'individu. De ces constats scientifiques ressort l'hypothèse que les bienfaits induits par une expérience prolongée avec le monde vivant profitent également aux individus qui ne présentent aucune volonté dans la recherche de contact avec la nature et d'une quelconque expérience paysagère. Toutefois, des effets positifs sur la santé physique, mentale et psychologique ont été observés lors de ces études. L'expérience paysagère est donc bien une expérience vécue, mais elle peut l'être également de manière inconsciente. L'hypothèse selon laquelle la perception des paysages peut être inconsciente reste donc plausible.

Ainsi, la perception des paysages était, dans un premier temps, issue du seul sens de la vue, mais qui se traduit par un regard conscient sur un environnement perceptible. Désormais,

il est davantage question d'identifier ce qu'un individu appréhende lorsqu'il fait l'expérience des paysages. Il n'est plus question d'une vision figée de la relation spectatorielle qui place le spectateur au rang d'étranger face à un environnement perceptible. Ainsi, percevoir le paysage n'est d'un éprouvé conscient, mais ces dernières décennies la psychologie de l'environnement et la philosophie ont fait émerger une hypothèse de l'expérience inconsciente des paysages. Mais cette dernière idée reste néanmoins encore peu explorée. En revanche, Ulrich (1983) et Ulrich et al. (1991), qui ont proposé un cadre psycho-évolutive pour expliquer le rôle du paysage dans la réduction du stress expose le fait que notre relation à la nature serait innée et profondément ancrée, en tant qu'être humain issu de l'évolution. Ce cadre théorique est basé sur les éléments suivants : (1) la réponse au cadre naturel est fondamentalement inconsciente et liée à des réponses adaptatives à la nature ; (2) le contact avec la nature (même une simple vue) peut rapidement évoquer des effets positifs de réduction du stress ; (3) l'origine de la réponse repose sur la survie de l'espèce humaine. En partant de cela, nous pouvons émettre l'hypothèse que nous n'aurions pas besoin d'être consciemment sensible aux paysages pour bénéficier de leurs bienfaits sur la santé de notre esprit, puisque ces expériences peuvent se manifester de façon inconsciente, ou du moins non volontairement. Nous verrons plus en détail ce concept d'expérience involontaire des paysages au sein de la deuxième partie de cette étude.

CONCLUSION DE LA PREMIÈRE PARTIE

Au sein de la sphère politique, la redéfinition des notions de santé et de bien-être place la notion de paysage associé au monde vivant au centre de la question sur la recherche de milieux de vie sains, comme l'affirme le document des Nations Unies : «*L'endroit où les gens vivent influe sur leur santé et leurs chances de mener une vie épanouie*» (Commission des déterminants sociaux de la santé [CSDH], 2008, p. 60). Cependant, de nombreuses **définitions contemporaines** scientifiques des notions de santé et de bien-être désignent à la fois le rôle fondamental du "milieu" et de "l'agent" comme des composantes essentielles dans la définition d'espaces favorables à la santé mentale et psychologique des populations. Ainsi, l'environnement ou encore le milieu de vie ne sont pas considérés comme les seules données à prendre en compte dans la définition d'espaces sains, garantissant du bien-être. Le rôle joué par l'individu en lui-même est également fondamental pour le bien-être de l'esprit. Et cela se traduit par des notions

d'expériences paysagères, d'expérience du monde vivant, de perception sensible. Nous allons le voir, de plus en plus d'études scientifiques commencent à parler du concept d'expérience inconsciente ou involontaire des paysages. Cela pose des questionnements essentiels dans la recherche de bien-être mental en milieu urbain, notamment le fait que nous n'avons peut-être pas besoin d'être pleinement sensible aux paysages pour profiter des bienfaits que procure l'expérience du monde vivant sur la santé de notre esprit. Cependant, de nombreuses études portant sur la relation entre expérience paysagère et santé appuient le fait que l'engagement conscient de l'individu vers la nature reste une composante essentielle pour atteindre cet état de bien-être, liée à l'expérience des paysages. Le **concept d'expérience involontaire des paysages se dessine** et reste néanmoins une piste que nous nous attacherons à explorer, dans une seconde partie.

2

ÉTUDE DE DEUX CONCEPTS THÉORIQUES
ISSUS DE LA RELATION ENTRE EXPÉRIENCE
DES PAYSAGES ET BIEN-ÊTRE MENTAL

ÉCOLE NATIONALE SUPÉRIEURE D'ARCHITECTURE ET DE PAYSAGE
DOCUMENT SOUMIS À LA PROTECTION D'AUTEUR



2 INTRODUCTION

Dans la seconde partie de ce mémoire de recherche, il sera question de **tisser les liens** qui s'entremêlent entre **trois notions** dont la compréhension est essentielle pour la définition des fondements de la relation de l'être humain au monde vivant dans une perspective de recherche de bien-être de l'individu et de son esprit.

Il s'agit ainsi de poser le cadre théorique qui gravite autour de la question de la relation entre l'expérience des paysages vivants et la santé mentale, de voir en quoi certains auteurs scientifiques posent désormais l'enjeu d'un rattachement profond entre les êtres-humains et la matrice du vivant, dans le but de trouver un équilibre efficace de bien-être pour l'esprit en mal de repos et d'expérience vivante. La compréhension de ces trois notions, que sont la perception, le sensible et l'expérience est nécessaire afin d'aborder par la suite l'**étude de deux concepts théoriques** issus de cette thématique paysagère, philosophique et sanitaire.

Ils constitueront tous les deux dans leur ensemble et dans leur réciprocity le cadre d'une recherche plus approfondie par la suite en troisième partie de ce mémoire d'étude, qui portera sur les outils qui peuvent se dégager de l'étude théorique de ces concepts pour le projet de paysage en faveur de la santé mentale.

2.1. ÉTAT DES LIEUX DE TROIS NOTIONS CLÉS DÉTERMINANTES DE LA RELATION DE L'ÊTRE-HUMAIN AU MONDE VIVANT

Le rôle de l'individu dans l'accès au bien-être mental et psychologique

En rappel, il a d'ores et déjà été démontré antérieurement que de nombreuses études attestent du rôle du milieu de vie et de son caractère qualitatif dans la recherche du bien-être mental et psychologique des individus. L'écologie réparatrice selon Martin Tanghe et Paul Duvigneaud (1974) parle de l'idée que la bonne santé d'une population passe tout d'abord par la bonne santé de l'environnement dans lequel elle évolue. Cependant, des recherches plus récentes notamment en philosophie et philosophie de l'environnement attestent du rôle également joué par l'individu dans la recherche d'état de bien-être de l'esprit. Certains auteurs comme Jacques Tassin ou encore Robert Michael Pyles affirment que c'est par la (re)connexion sensible et profonde avec la "matrice" vivante, en d'autres termes le monde vivants et les paysages associés, que l'être humain peut accéder pleinement aux bienfaits procurés par ces derniers sur le bien-être intérieur, et la santé de

notre esprit. Ce besoin d'une reconnexion, de plus en plus exprimé dans les discours et appuyé par certaines sciences du vivant et de la philosophie, nécessite une compréhension de certaines notions qui déterminent la nature de la relation entre l'être humain et son milieu, ses paysages. Nous pouvons d'ailleurs distinguer la notion de paysage d'autres concepts similaires tels que l'espace, le lieu ou encore le territoire, notamment en raison de ses implications perceptives et de ses qualités thérapeutiques (Menatti L and Casado da Rocha A, 2016). Nous allons voir que les notions de perception, d'expérience et de sensibilité/monde sensible sont des notions complexes mais qui rassemblent ce qu'il est nécessaire de comprendre dans la relation entre paysage/individu/santé.

Les déterminants de la relation de l'être humain avec le monde vivant : réciprocity de trois notions clés

Trois notions reviennent systématiquement dans les discours scientifiques sur la relation entre l'individu et les l'expérience des paysages, ce sont les notions de perception, d'expérience et de sensibilité au vivant ou monde sensible. Il est essentiel de saisir la fonctionnalité et les enjeux que ces trois notions possèdent dans notre questionnement sur la recherche de paysages propices au bien-être de l'esprit. Les paragraphes suivants visent à expliquer et à relier ces trois notions.

Un bon nombre de chercheurs scientifiques qui gravitent autour de la science de psychologie de l'environnement déclarent que ce n'est pas nécessairement par le degré d'exposition à la nature que la reconnexion entre les individus et le monde vivant sera la plus efficace, mais par la recherche consciente et spontanée de l'expérience quotidienne avec le monde sensible

du vivant. « *En tant qu'être humain, nous vivons immergés dans le paysage et nous le percevons par l'intermédiaire de notre corps tout entier, et il affecte donc notre bien-être* » (Menatti et Casado Da Rocha, 2016, p. 2). C'est pourquoi nous avons besoin d'éclairer plus précisément comment sont définies scientifiquement les notions de perception, d'expérience et de monde sensible, qui sont essentielles à la compréhension de la relation entre l'expérience paysagère et bien-être mental et psychologique.

Ces trois notions sont relatives, la compréhension de l'une allant de pair avec la compréhension du fonctionnement de l'autre. Premièrement, nous allons voir que la notion de perception se trouve la plupart du temps au cœur de la question de l'expérience paysagère.

LA NOTION DE PERCEPTION

La compréhension de cette notion de perception peut être variable selon les différentes définitions scientifiques. Pour certains chercheurs, la façon de percevoir implique la manière de ressentir, d'éprouver les paysages selon des déterminantes intrinsèques, pour d'autres, elle implique également un phénomène systématique.

La perception est donc définie à la fois comme un phénomène physiologique issu d'actes spontanés et communs à une espèce, et un phénomène

personnel qui implique des composantes individuelles telles que l'expérience culturelle intrinsèque de l'individu, son degré de sensibilité, et ses préférences personnelles.

En ce qui concerne l'idée du phénomène physiologique systématique, pour certains chercheurs en écologie végétale par exemple, la perception implique un phénomène principalement lié aux capacités naturelles, qui se traduit par l'activation spontanée de nos sens, et pas uniquement celui de la vue. Cependant, il est évident de déclarer que le degré de mobilisation des sens n'est pas égal chez tous les êtres vivants, et même entre les êtres humains. "Tout être vivant est pourvu d'un dispositif sensoriel plus ou moins organisé et développé, mais invariablement orienté vers la perception et l'interprétation des signaux émanant de son milieu" (Tassin, 2020).

La perception est par conséquent un phénomène qui est intrinsèquement lié à l'individu, ce n'est pas quelque chose d'universel, bien que certains de ses mécanismes tels que l'activation des sens reste systématique dans l'acte de percevoir.

Cependant, Jacques Tassin (2020) déclare que

la perception découle également de l'action. Selon lui, un sujet perçoit dans le mouvement, tout d'abord par l'activation de ses sens, mais aussi par le mouvement de son corps. Toujours selon Jacques Tassin (2020), la mise en connexion entre un percevant et un perceptible naît d'un acte perceptif. Et ce dernier implique nécessairement le mouvement, le déplacement, l'action dans le paysage. "La vue opérée par nos yeux suppose le déplacement de notre tête qui reconstruit l'objet tout entier, par exemple une table sous toutes ses formes. Notre toucher, opéré par nos mains, ne peut éprouver le vernis et la dureté du bois de cette même table que dans le mouvement glissant et appuyé de nos doigts. Nos narines ne perçoivent une odeur que par le mouvement de notre respiration. Comme la vie, le sensible est indissociable du mouvement" (Tassin, 2020, p. 65).

LE MONDE SENSIBLE SELON JACQUES TASSIN

« *Le monde réel sensible est un champ d'expériences vécu collectivement sous autant d'angles qu'en contient la diversité du vivant* » (Tassin, 2020).

Le sensible peut apparaître complexe à définir, car la science ne le décrit pas vraiment. Et pour cause, ce n'est pas quelque chose de matériel, ce n'est pas une mesure ni un objet. Le sensible se rattache davantage aux impressions directement éprouvées par tout organisme vivant, et cela, par

l'intermédiaire de ses sens. Il se traduit par un ressenti, qui implique l'activation des sens, et non des émotions. Il n'est pas ce que les sensations éveillent en notre intérieur.

. La sensation est un état physiologique et psychologique induit par la sensibilité. En réalité, la sensibilité d'un être vivant intervient en amont de l'activation des sens. Tous les êtres vivants ne vont pas percevoir la même chose et n'activent pas au même degré leur sens, car ils ne possèdent pas la même sensibilité. La dimension perceptible d'un objet est variable selon l'être qui le perçoit. Certains animaux vont percevoir instinctivement des sons auxquels des êtres humains n'y prêteront pas attention, car ils n'y sont pas sensibles. Le psychologue Carl Gustav Jung (cité par Tassin, 2020) évoque cela comme la conséquence d'une perte générale de l'engagement sensible : " À mesure que la science progresse, le monde s'est déshumanisé, car l'homme se sent isolé dans le cosmos et n'est plus engagé dans la nature, il a perdu sa participation affective inconsciente avec ses phénomènes". Cette hypothèse (Jung C. G., 1982) n'incrimine pas la science mais le mouvement occidental qui a progressivement discrédité le sensible au profit de la raison (Tassin, 2020).

Cependant, Tassin (2020) fait une critique de ce qu'il appelle la « programmation interne (des relations) au monde », une idée selon laquelle notre sensibilité au monde, nos préférences seraient programmées à l'avance en fonction de nos gènes, notre système génétique qui fait de nous des êtres uniques. Au contraire, Tassin croit en une « capacité à devenir ». Ce qui implique donc que la sensibilité de chaque individu peut se travailler, évoluer au fil des expériences sensibles de la vie quotidienne d'un individu. Car les sens peuvent se développer.

La sensibilité d'un être vivant se manifeste ainsi par toutes ces interconnexions que Tassin nomme

“entrelacs” entre l'individu et le monde sensible, par exemple entre un être humain et le monde vivant qui compose les paysages. Ce sont tous les signes et signaux du monde vivant, et pas seulement ceux d'ordre physique. Par exemple, certaines études (Daniel T. C. Cox, Danielle F. Shanahan and al, 2017) démontrent l'importance du paysage sonore dans l'optimisation de la recherche du bien-être. L'acousticien Bernie Krause (cité par Tassin en 2020) affirme que l'écologie des paysages sonores n'est pas moins fondamentale que l'écologie spatiale des paysages pour comprendre le fonctionnement des paysages, et qu'elle est une source infinie de signes qui nous rapprochent d'un état intérieur de bien-être. Il nous invite à écouter afin de retrouver notre propre existence : “Les paysages sonores naturels, voix du monde sauvage, fournissent des perspectives extraordinairement formatrices qui nous rapprochent du monde vivant. Ils ne sont rien moins que des marqueurs qui nous orientent vers des havres de paix naturels, des chants qui nous indiquent notre voix de survie” (Krause B, Chansons animales et cacophonie humaine, op. cit., p. 22).

Le monde sensible se caractérise donc par toutes ces possibilités de relations entre les êtres vivants, entre les percevants et les perceptibles, en d'autres termes tous ces échanges entre les espèces y compris humaines au sein d'un milieu. Deux réalités peuvent participer à éclairer cette définition du sensible. Premièrement, ces interconnexions, qui définissent le monde sensible, ne sont pas seulement physiques, et d'autre part l'humain et sa culture en sont une part intégrante essentielle.

La notion de paysages perceptifs (Tassin, 2020) émerge, bien plus vaste que les paysages physiques occupés par les communautés vivantes. Ce sont les paysages perceptifs qui font que les paysages sont vivants. Les paysages physiques sont vécus, et par vécus, Tassin entend tous les entrelacs de signes émis et perçus par les êtres vivants. De cette idée, émerge l'hypothèse que l'être humain a besoin de paysages vivants pour le repos de son esprit. Un milieu réparateur est un paysage vivant où une variation d'émanations sensibles y sont nombreuses, et ainsi où les expériences sensibles sont rendues possibles.

Dans l'écologie du sensible de Tassin, le milieu est défini comme un monde perceptif et d'action qui est propre à chaque espèce. L'individu et son milieu ne sont pas séparables, car le milieu demeure imperceptible pour les autres espèces (Tassin, 2020, p. 49) dans le sens où les signes émis par une espèce ne seront pas forcément perceptibles pour une autre. Le milieu représenté par le monde ambiant se caractérise alors comme un champ des possibles nourrit d'actes perceptifs propres à chaque espèce. Tassin le diffère de "l'environnement", qu'il décrit comme radicalement séparé de l'individu. On retrouve l'importance du milieu, que l'on a déjà évoqué précédemment lorsqu'il s'agissait de la recherche de milieux réparateurs pour l'esprit. Tassin (2020) évoque ainsi la relation fondamentale entre l'exercice de la vie sensible et le bien-être de l'être humain. Il définit également le bien-être, à l'image de la définition de la santé donnée par Menatti et Casado Da Rocha (2016), comme issu de la relation d'adaptabilité d'un individu à son environnement, et à sa capacité à être résilient pour faire face au stress normal de la vie (world health organization, Genève, 2003).

LA NOTION D'EXPÉRIENCE

Nous l'avons vu précédemment, l'importance de l'expérience des paysages et du monde vivant est soulevée dans de nombreuses études et discours scientifiques (Miller, 2005 ; R.M. Pyles, 2016 ; Daniel T. C. Cox, Danielle F. Shanahan and al, 2017) comme une composante essentielle dans la recherche du bien-être quotidien des populations. C'est dans la sincérité et la sensibilité profonde de l'expérience avec le monde vivant que l'individu peut atteindre l'état optimal des effets thérapeutiques de cette expérience sur la santé de l'esprit. Cette notion d'expérience semble alors fondamentalement liée aux notions que nous venons de voir. En effet, l'expérience au sein des paysages dépend à la fois de notre perception des lieux, et elle est fondamentalement liée à notre action au sein des paysages, et de notre vécu. L'expérience induit alors la perception, le mouvement et la culture.

Dans la définition du lieu de l'expérience de John Dewey (1906), on retrouve l'idée de l'interaction entre un sujet et son milieu que nous avons également pu voir dans la définition de la sensibilité et du monde sensible selon Jacques Tassin (2020). Également, John Dewey avait déjà émis la posture que l'expérience dépend du mouvement et de l'action, elle n'implique plus une posture passive mais au contraire une "mise à l'épreuve active et réflexive» (Dewey, 1906, p. 85). Si on compare cette idée de l'expérience avec celle de l'expérience sensible (avec le monde vivant et les paysages), plus contemporaine et qui implique également la notion de perception, on retrouve bien les mêmes fondements. C'est bien parce que l'expérience est active qu'elle est interactive, autrement dit elle implique une action dans un

lieu donné et donc à partir de cela il peut y avoir échange entre un sujet et son "environnement" (Dewey, 1906). L'écologie du sensible utilise davantage le terme de milieu pour parler du lieu de l'expérience. Et cet échange, nous l'avons vu, est un échange sensible, qui implique les signes émis et perçus par les individus et donc une réciprocité entre deux êtres (Tassin, 2020).

L'expérience sensible semble être une piste dans la recherche de situations paysagères favorisant le repos et le bien-être de l'esprit. Nous avons entrevu la complexité du fonctionnement du monde sensible, et du rôle de la sensibilité qui diffère selon les êtres vivants. Dans le cas d'un être humain, nous avons vu que l'expérience sensible émane d'un acte perceptif dans lequel la culture de l'individu oriente en amont sa sensibilité. La notion d'expérience sensible semble être essentielle puisqu' elle semble être le point clé d'accès aux bienfaits procurés par les expériences paysagères et du monde vivant.

Maintenant que nous avons posé la notion d'expérience sensible, impliquant la compréhension du monde sensible et de l'importance de la perception et de tout ce qu'elle implique, nous allons désormais nous intéresser à deux concepts théoriques issus de l'étude de la lecture du corpus. Les deux concepts que nous allons voir découlent du sens des notions que nous venons de voir à travers cette sous-partie.

2.2. INTRODUCTION ET ÉTUDE DE DEUX CONCEPTS THÉORIQUES

Ces concepts sont promus à servir la question scientifique posée dans ce mémoire, à savoir par quels moyens le projet de paysage, initié par le paysagiste, peut-il faire valoir la capacité préventive de l'expérience des paysages sur la santé et le bien-être de l'esprit. La finalité de l'étude de ces deux concepts, qui nous le verrons sont fondamentalement liés, est de voir en quoi possèdent-ils un potentiel que le paysagiste pourrait investir dans la conception de projets de paysage au service de la santé mentale et psychologique en milieu urbain. Mais dans un premier temps, nous allons définir ces concepts et dégager leurs enjeux face à ce questionnement. Nous verrons par la suite dans une troisième et dernière partie de cette étude quelles sont les perspectives et outils qui se dégagent de l'étude théorique de ces concepts pour le paysagiste.

CONCEPT 1:

Le concept d'expérience inconsciente des paysages

Dans un article publié en février 2017 (Daniel T. C. Cox, Danielle F. Shanahan and al, 2017) la notion d'expérience des paysages est catégorisée en trois, selon le critère de l'engagement. C'est l'idée selon laquelle les bénéfices que nous avons évoqués précédemment de l'expérience des paysages sur notre la santé de l'esprit (réduction

du stress, restauration de l'attention, etc.) peuvent être engagés intentionnellement (l'action de visiter un parc est un choix) ; non-intentionnellement (par exemple une personne qui est exposée à la nature de façon non-intentionnelle car engagée dans une autre activité, mais qui doit traverser et donc faire l'expérience d'un ou plusieurs espaces paysagers pour s'y rendre), et enfin indirectement (par exemple : perception des paysages depuis une fenêtre).

Cette catégorisation cible une condition de l'expérience paysagère, celle de l'engagement, qui semble essentielle dans un objectif de quotidienneté de l'expérience des paysages pour un individu, et qui jusqu'à présent ne s'est pas beaucoup retrouvée au sein des travaux et publications scientifiques sur le sujet de la relation entre expérience des paysages et santé mentale, même si récemment certains scientifiques en biologie commencent à théoriser cette idée (Daniel T. C. Cox, Danielle F. Shanahan and al, 2017 ; Daniel T.C. Cox, Danielle F. Shanahan, Hannah L.Hudson, Richard A. Fuller, Kevin J.Gaston, 2018).

C'est de la deuxième catégorie que nous allons davantage tenter de dégager les fondements théoriques du concept d'expérience involontaire des paysages. Les auteurs de cette idée (Daniel T. C. Cox, Danielle F. Shanahan and al, 2017) utilisent davantage le terme d'expérience inconsciente.

Nous avons vu dans le second temps de la première partie de cette étude que l'expérience des paysages a longtemps été considérée comme une expérience issue d'un éprouvé conscient, vécue par l'individu qui en fait l'expérience. La publication scientifique de 2017 évoque en revanche le fait que l'expérience paysagère ne se limite pas seulement à un éprouvé conscient. Par le biais de la définition que les auteurs donnent à l'expérience inconsciente de la nature, il peut se dégager l'idée que même si au sein d'une ville ou d'un quartier, la présence d'espaces paysagers délimités et/ou cloîtrés tels que des parcs et jardins publics est importante, cela n'incite pas nécessairement les habitants et usagers à expérimenter la relation avec le monde vivant de façon quotidienne. Autrement dit, délimiter des espaces de nature ne serait efficace que pour les personnes qui y sont sensibles mais surtout volontaires dans cette démarche de contact avec le monde vivant.

La question de l'engagement semble alors se dégager comme étant une donnée déterminante dans la recherche de santé de l'esprit par l'expérience des paysages, car c'est en la rendant quotidienne que les bénéfices d'une telle expérience peuvent être le plus efficaces dans un objectif de bien-être mental et psychologique tout au long de la vie d'un individu. Car l'engagement quotidien pour une activité induit indirectement une habitude, qui est pleinement consciente à son commencement, mais qui peut tendre vers de

l'action inconsciente tant elle est rendue ordinaire et quotidienne.

L'enjeu d'une urbanisation qui favorise l'expérience quotidienne avec le monde vivant émerge ainsi. Elle se traduit par l'idée de ne plus se limiter à des espaces clos de nature en ville. Rendre l'expérience avec le monde vivant et les paysages la plus quotidienne est un moyen de faire en sorte que cette expérience paysagère soit la plus accoutumée possible, et ainsi encourager le fait que tous les individus même ceux qui ne se revendiquent ni sensibles ni volontaires dans la démarche de contact avec le monde vivant bénéficient tout de même des bienfaits de cette expérience sur la santé de leur esprit. L'expérience des paysages, au sens de l'action de contact et de relation avec le monde vivant, n'a en effet pas besoin dans l'absolu d'être pleinement préméditée par l'individu pour apporter des bénéfices à la santé de l'esprit.

Maintenant que nous avons posé la définition théorique du concept d'expérience inconsciente des paysages et le principal enjeu qui s'en dégage, nous verrons ultérieurement qu'il est évident que l'optimisation de la dose d'espace de nature disponible en milieu urbain n'est pas une solution miracle pour la prévention ou le traitement des problèmes de santé mentale, car le niveau de fréquentation de ces espaces n'est pas le seul déterminant pour l'optimisation du bien-être de l'esprit par l'expérience des paysages et du monde vivant. L'attractivité de ces espaces et le lien sensible entre l'individu et son milieu en sont également des déterminants essentiels.

CONCEPT 2 :

LA RESTAURATION DE L'EXPÉRIENCE SENSIBLE DANS LA VIE QUOTIDIENNE

“À la concrétude du monde, nous avons préféré son abstraction” (Tassin, 2020, p. 151).

Jacques Tassin (2020) tout comme d'autres scientifiques (Miller, 2005 ; R. M. Pyles, 2016) considèrent que la société contemporaine occidentale vit un détachement avec la matrice sensible du vivant. Robert Michael Pyles parle d'extinction de l'expérience, en parlant de l'expérience de la nature. Nous l'avons vu précédemment, la matrice sensible est définie par Jacques Tassin comme l'ensemble des entrelacs issus du monde sensible d'un milieu, c'est-à-dire tous les signes émis et perçus, les échanges et interconnexions entre les êtres vivants (règne végétal, animal et êtres-humains). Ces auteurs prônent pour un retour aux expériences sensibles, ce qui consiste à se réinsérer dans la matrice sensible du vivant dont l'être humain fait partie. Et ceci afin de retrouver la relation profondément ancrée du lien de l'individu avec le monde vivant, et pour accéder aux bienfaits que procure l'expérience sensible. R. M. Pyles parle d'insuffisance quant à la sincérité de ce lien : “Peu sont ceux qui organisent leur vie autour de la nature ou qui se laissent profondément émouvoir par elle. La profondeur de notre contact est trop souvent insuffisante.” (Robert Michael Pyle, 1993, *The Extinction of Experience*, p. 189). Nous retrouvons ici une similitude avec l'écologie d'Aldo Léopold et de la science de l'écologie anglo-saxonne, qui se manifeste par l'idée de la nécessité d'un lien sensible avec la nature, d'un rapport profond et individuel avec celle-ci, afin d'accéder à ses vertus

thérapeutiques pour la santé de l'esprit, et qui sont majoritairement issues des interconnexions sensibles qui en émerge.

Jacques Tassin évoque le fait que l'engagement de nos facultés sensibles, c'est-à-dire l'activation de nos sens et non de nos émotions, est une voie fondamentale pour un individu pour renouer du lien avec son milieu et ses paysages, et ainsi retrouver le lien de l'affect. Pour le professeur Edward O. Wilson de l'université Harvard (cité par R. M. Pyles, 2016), reconnu pour ses réflexions sur les humains et les insectes, nous possédons tous ce qu'il nomme la « biophilie ». Selon lui, les êtres humains ont un désir inné d'entrer en relation avec d'autres formes de vie et le faire est extrêmement salutaire. La théorie de la restauration de l'attention ART (Kaplan et Kaplan, 1989) qui nous l'avons vu précédemment porte l'idée que la fascination dans l'esprit humain a l'avantage favoriser la récupération de l'attention et le repos de l'esprit, appuie l'intérêt d'un contact sensible et perceptif entre un individu et le monde vivant. En effet, c'est fondamentalement ce qui ne nous ressemble pas qui nous fascine (Tassin, 2020, p.55) :

« Reconnaître le végétal pour ce qu'il est vraiment, c'est-à-dire vivant mais fondamentalement différent de nous-même, car ce qui est le plus digne d'intérêt c'est ce qui ne nous ressemble pas ».

La plupart des échanges sensibles entre un individu et le monde vivant, s'ils ne sont pas nécessairement fascinants pour tous les individus, cela reste néanmoins une activité qui ne nécessite pas une grande attention de l'esprit, et possède le caractère d'être reposant et apaisant. Si un individu ne se fascine pas d'un contact avec le végétal, il active néanmoins sans doute inconsciemment, ses facultés sensibles, car l'acte de percevoir n'est pas nécessairement conscient, et fera tout de même l'expérience avec monde vivant. Si le contact inattendu avec un animal peut paraître plus fascinant aux yeux de beaucoup de personnes, contrairement à un contact plus habituel avec le végétal, il n'en reste pas moins que le monde vivant est rempli de signes qui mettent en prise avec la matrice du sensible. Les paysages peuvent constituer un ensemble riche de ces signes sensibles émis et perçus. Au-delà du concept de paysages perceptifs, Jacques Tassin parle de paysages vivants. En effet les paysages physiques ne sont rien s'ils ne sont pas vécus, et par vécus nous entendons tous les entrelacs de signes émis et perçus par les êtres vivants qui cohabitent au sein d'un même milieu. Le contact avec le monde sensible semble alors fondamental à la santé de l'esprit : "Les expériences d'isolement sensoriel de l'être humain entraînent chez lui un état dépressif hallucinatoire fatal. Car nous ne pouvons pas vivre en état d'abstraction" (Tassin, 2020).

Ainsi, de l'étude des travaux traitant de la dimension sensible de la relation avec le monde vivant et les paysages ressort cette idée que, dans un cadre de la recherche de l'optimisation du bien-être mental en milieu par l'expérience des paysages, l'idée est de favoriser un rétablissement des expériences sensibles dans le mode de vie quotidien des populations, qu'elles évoluent aussi bien en milieu urbain que rural. Nous nous focaliserons dans cette étude sur le cas du mode de vie urbain, et du rôle que peut jouer le projet de paysage dans cette ambition. Tassin (2020) dénonçait le fait est que désormais la majorité des êtres humains vivent dans des milieux où les expériences sensibles sont devenues occasionnelles, et non quotidiennes. Ce qui ne permet pas de tisser le lien qui les relie profondément à la matrice du sensible, et ainsi de profiter pleinement des bienfaits de l'expérience du vivant sur le bien-être de l'esprit et la santé mentale.

Il y a ainsi **l'enjeu** qui se dégage d'une urbanisation qui prendrait en considération aussi bien le paysage spatial que le paysage perceptif et vivant. Il y aurait à gagner à promouvoir des paysages en milieu urbain qui mobilisent les sens, sans forcément se limiter au concept de paysages sensoriels, mais bien d'aller chercher fondamentalement des interactions sensibles avec le monde vivant.

CONCLUSION DE LA SECONDE PARTIE

Un regard renouvelé sur les notions de santé et de bien-être ainsi que de nouvelles attentes entourent le domaine de la programmation urbaine par le prisme du projet de paysage, et qui fait face à de nombreux enjeux. L'enjeu de la santé publique en est un qui au regard de ces dernières années d'incertitude sanitaire et quant à la santé mentale des populations urbaines demeure fort d'actualité.

L'intérêt pour les paysages et notamment l'expérience paysagère et tout ce qu'elle implique se traduit par un mouvement de mise en paysage des espaces publics, à l'heure du développement durable où les métropoles, qui se rêvent en ville verte, construisent leur développement territorial en intégrant avec attention la thématique paysagère.

Les publications scientifiques qui traitent de l'enjeu de l'amélioration de la santé mentale par l'expérience des paysages et du monde vivant, appuient le fait d'un **besoin d'une reconnexion de la part de l'individu pour le monde vivant**, en certifiant que la bonne santé mentale des

individus ne passe plus seulement par la bonne santé du milieu dans lequel ils évoluent, mais bien également par un lien profond et sensible et un **engagement** envers l'expérience des paysages vivants. C'est dans la sincérité et la sensibilité profonde de l'expérience avec le monde vivant que l'individu peut atteindre l'état optimal des effets thérapeutiques de cette expérience sur la santé de l'esprit.

L'étude des déterminants de la relation entre la santé de l'esprit et le monde vivant a démontré que la **dimension sensible de l'expérience** avec les paysages vivants relative à la **quotidienneté**, ainsi que la **dimension inconsciente** de ces expériences sont deux paramètres qui, au travers de l'aménagement urbain, possèdent un potentiel dans la définition d'une stratégie d'amélioration des conditions de bien-être mental.

Il a donc été question en fin de cette seconde partie de définir les fondements théoriques de deux concepts issus de la relation entre l'expérience des paysages et le bien-être de l'esprit, que sont (1) l'expérience inconsciente des paysages et (2) l'expérience sensible dans la vie quotidienne.

La question des modalités de mise en place d'une pensée paysagiste en faveur de la santé mentale par le projet urbain est un enjeu que nous attachons à mettre en lumière par le biais de ce mémoire de recherche, et qu'il reste à préciser. Au regard de ces deux concepts précédemment définis, il s'agira de dégager les outils qui peuvent s'en dégager afin de servir le projet de paysage au service de cette problématique.

Le paysagiste, dont la pratique professionnelle le place au point d'articulation entre plusieurs disciplines, paraît être un acteur légitime dans l'exploration d'une stratégie urbaine par le projet de paysage, en faveur du bien-être mental des populations.

3

**DU CONCEPT À L'OUTIL :
PERSPECTIVE POUR LE PROJET DE
PAYSAGISTE EN MILIEU URBAIN**

ECOLE NATIONALE SUPÉRIEURE D'ARCHITECTURE ET DE PAYSAGE
DOCUMENT NUMÉRIQUE AU DROIT D'AUTEUR



3 INTRODUCTION

Daniel T.C Cox, Danielle F. Shanahan and al écrivaient en 2017 (p.148) :

« À ce jour, la plupart des recherches sur les bienfaits de la nature pour la santé ont porté sur le rôle des espaces paysagers en tant que tels. Le rôle des composants biologiques spécifiques de ces espaces reste flou. Persiste désormais la nécessité que ces derniers doivent être identifiés de manière efficace pour guider la planification des milieux de vie afin de rendre opérationnelle l'utilisation du monde vivant et des paysages comme outil de promotion de la santé », ici psychologique et mentale.

La gravité du mal-être mental d'un individu détermine souvent les comportements et donc le degré d'engagement dans la nature (Daniel T.C Cox and al, 2017). Ainsi, les personnes souffrant de graves troubles mentaux sont à priori moins enclines à s'aventurer en plein air, et les mécanismes à l'origine de leurs troubles sont peut-être différents, ce qui réduit l'influence positive de la nature, mais surtout souligne l'importance de l'aspect potentiellement préventif de l'expérience des paysages sur la santé de l'esprit.

Cette troisième et dernière partie vise ainsi à tirer parti de l'étude des deux concepts théoriques dont il était question en fin de la deuxième partie. Elle s'organisera autour des questionnements suivants :

Comment le **paysagiste**, par le prisme du projet de paysage, peut-il **se saisir de ces concepts** dans un objectif d'optimisation

du bien-être psychologique et mental en milieu urbain ? Quels sont les **outils qui se dégagent** de l'étude de ces concepts ?

Ces questionnements et les réponses qui vont s'en suivre visent à répondre avant tout à la question principale qui a guidé la réflexion tout au long du développement antérieur de ce mémoire de recherche, à savoir :

Par quels moyens le projet de paysage peut-il faire valoir la capacité préventive de l'expérience des paysages sur la santé et le bien-être de l'esprit ?

Ce questionnement s'est fondé sur la compréhension d'une relation théorique entre santé mentale et expérience paysagère afin de réfléchir plus globalement sur les potentialités de l'action paysagiste au regard de cette thématique-là.

3.1. ENTRE PROJET DE TERRITOIRE ET PROJET DE PAYSAGE, LA POSITION DU PROJET URBAIN

En amont du développement sur la théorie de la pratique des deux concepts étudiés en fin de première partie, qui a permis de poser les fondements théoriques des concepts « d'expérience inconsciente des paysages » et « expérience sensible », il va désormais s'agir d'explorer les possibilités d'actions du paysagiste concepteur qui découlent de l'étude théorique de ces deux concepts.

Mais avant cela, une rétrospective des définitions de « projet de territoire » et de « projet de paysage » est nécessaire afin de comprendre quelles sont les différences mais surtout les possibilités d'action de chacun, et de savoir où se place la question du projet urbain au regard de ces deux notions ?

À ce jour les paysagistes, en répondant à la commande publique, ne voient pas leurs pratiques réellement impactées par les enjeux de la santé mentale, et cela malgré un discours issu de l'hygiénisme de la sphère politique – avec le document des Nations-Unis par exemple (Commission des déterminants sociaux de la santé [CSDH], 2008, chapitre 6) qui « préconise des lieux sains pour des personnes en bonne santé ». Cependant, si l'enjeu sanitaire n'est pas au centre de l'attention quand il y a une commande

publique, on constate que les paysagistes voient leurs pratiques impactées non seulement parce qu'il existe une « écologisation de la sphère politique - donc des lois - mais encore parce que ce processus crée de nouveaux discours environnementalistes » qui placent le paysage et la pratique paysagère souvent au centre de l'attention de l'aménagement et du projet de ville contemporain. (Torres Rejas, 2020)

PROJET DE TERRITOIRE

Jean Pierre Boutinet (2001) propose de distinguer projet de paysage et projet de territoire comme suit : « Le projet de territoire, sous-tendu par une politique, cherche dans la reconfiguration des communalités, des agglomérations, les niveaux d'appréhension valables pour l'organisation de l'habité, la gestion des flux. Le projet de paysage se soucie davantage d'être porteur d'une identité qu'il s'agit de révéler et mettre en valeur. Il vise à intégrer au mieux dans le temps et dans les pratiques de l'espace sa proposition d'aménagement »

Frederic POUSIN (2016) considère qu'une telle distinction n'est pas totalement satisfaisante au regard des évolutions récentes des projets de territoire qui « intègrent les problématiques identitaires », mais souligne que cette distinction permet surtout d'éviter de « penser ces deux formes de projet en termes d'inclusion - le projet de paysage étant censé constituer un volet du projet de territoire » (p. 1). Les articulations entre ces deux interprétations de l'aménagement sont à construire à plusieurs niveaux, et à partir des situations données.

PROJET DE PAYSAGE

Le concept de « projet de paysage » en tant que tel est relativement neuf, et désigne la démarche et l'ensemble des pièces dessinées et écrites produites par un professionnel afin de préfigurer et de permettre la réalisation d'un aménagement spatial (Corajoud, 2000). Mais cette définition porte le projet de paysage au seul titre d'un aménagement dans l'espace, et n'inclue pas tous les autres types de projets de paysage qu'il est possible de penser (ex : ne rien faire est aussi une forme de projet de paysage, tout comme un aménagement ne signifie pas nécessairement un changement du socle de la portion de territoire en question).

PROJET URBAIN

Ainsi, le projet urbain n'est pas défini comme uniquement issu de la conception urbaine dû à l'action d'un professionnel de l'urbanisme unique ou même à l'action d'une équipe pluridisciplinaire de maîtrise d'œuvre, mais plutôt qui relève d'un collectif d'acteurs ayant chacun des rôles, des visions et des ressources variés (Rode Sylvain, 2014, p. 1).

Par conséquent, il est possible de distinguer le projet de paysage en milieu urbain, qui est à la croisée de deux concepts. Il définit l'action du paysagiste, qu'elle soit de nature interventionniste sur l'espace ou non, sur le milieu urbain et par le prisme des paysages (urbain et/ou végétal). La notion de paysage végétal est par ailleurs définie comme la végétation en général, ou une végétation particulière, considérée comme constituant en soi un paysage (ou au moins un élément du paysage). Cette expression employée depuis assez longtemps par les géographes et très en vogue actuellement, a été critiquée dans les années 1970 par les spécialistes du paysage. Ceux qui l'emploient insistent sur la dimension forcément historique et culturelle de toute formation végétale. (Métailié, 2015, p. 657) Donadieu (2008) définit que « le concepteur, qui est formé empiriquement pour reconnaître les potentialités paysagères d'aménagement d'un site ou d'un territoire dans le cadre d'un projet de paysage, cherche à montrer (à rendre perceptible) ce qui n'est pas ordinairement perçu et qui, à son avis, mérite de l'être. Son expertise

est hybride, à la fois subjective (il fait appel à ses sens propres) et objective (il nomme et désigne des formes matérielles) ».

Ainsi, le paysagiste dispose d'un outil, le projet de paysage, qu'il peut mettre au service du projet urbain. C'est de cette particularité-là dont il s'agira de mettre en évidence au sein de cette troisième partie, qui définit les potentialités d'action du paysagiste au service de la santé mentale et du bien-être de l'esprit en milieu urbain. Le métier de paysagiste concepteur et sa place dans le projet de construction de la ville ont certes beaucoup évolué ces dernières années. Dans les thématiques les plus souvent abordées par le projet de paysage telles que l'écologie ou encore l'urbanisme, la santé demeure marginale.

Au regard du cadre théorique développé précédemment au sein de ce mémoire de recherche, sur la question de la relation entre santé mentale et expérience des paysages, le paysagiste a son rôle à jouer dans la définition d'un projet de territoire qui prend en compte les enjeux de santé et de bien-être de l'esprit, par le prisme du projet de paysage en milieu urbain.

3.2. INTERROGER LA DIMENSION SPATIALE D'INTERVENTION

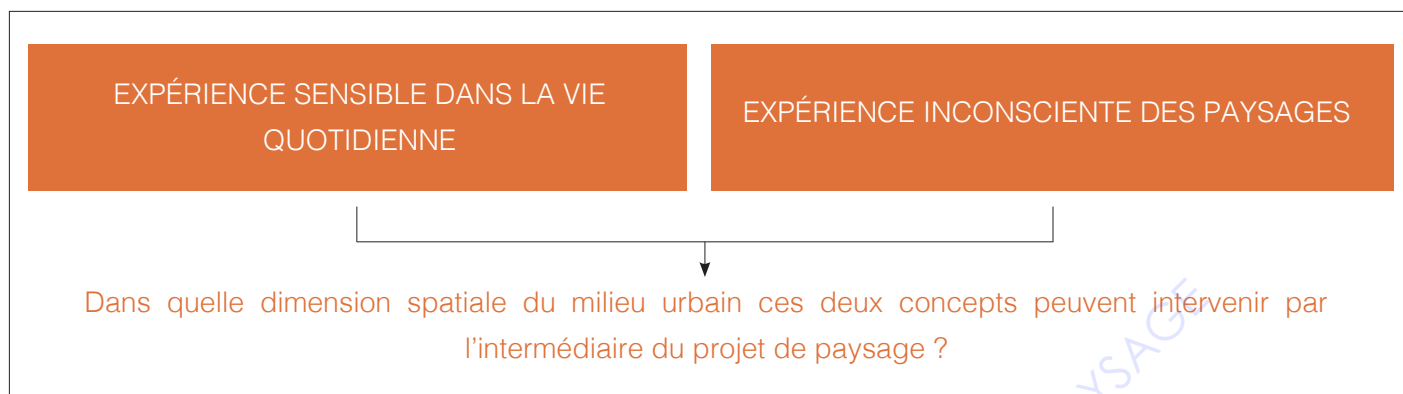


Figure 2: Interroger la dimension spatiale d'intervention des deux concepts d'étude

Pour le concept de l'expérience sensible dans la vie quotidienne :

Certains chercheurs (Daniel T.C. Cox and al, 2018) sont en accord pour dire que les espaces de proximité avec l'habitat constituent la dimension spatiale du milieu de vie qui semble la plus légitime au regard d'une attention particulière d'aménagement en faveur du bien-être mental et de la santé en général. Les espaces environnants au lieu de vie sont des « facteurs prédictifs » importants dans la définition d'espaces de vie favorables à la bonne santé mentale.

Eva Bigando (2020) distingue le paysage qui est donné à vivre en matière de pratiques et le paysage qui est donné à vivre en tant que paysage habité. La proximité physique conduit à une plus grande proximité affective qui concourt à l'instauration d'une relation intime entre les habitants et leur paysage. Ainsi, l'expérience ne nécessite pas forcément un déplacement, la proximité de l'habitat peut être une dimension importante, qui souligne la présence de l'unité de paysage quelle qu'elle soit. En partant des observations de son étude, elle décrit ainsi : « *En enveloppant le quartier (la forêt), elle enveloppe la maison, son jardin et l'individu lui-*

même. Notons qu'un jardin arboré peut renforcer ce sentiment d'enveloppement et être vécu comme le prolongement de la forêt, de la même manière que la forêt peut constituer un prolongement du jardin et un prolongement de soi. »

Au regard des deux concepts étudiés au sein de ce mémoire de recherche, il semblerait que ce soit l'expérience sensible qui apporterait le plus de bénéfices en proximité du milieu de vie. En effet, nous avons vu que les expériences qui mettent en proie avec la matrice sensible du vivant offrent des bénéfices sur le long terme en matière de bien-être mental, puisqu'elles participent à forger une conscience sensible de l'individu pour le monde vivant et paysager ainsi qu'une connexion sincère et engagée (Tassin, 2020).

SENSIBILITÉ PAYSAGÈRE HABITANTE, n.f.

La sensibilité paysagère habitante peut être définie comme la faculté d'un individu à éprouver la dimension paysagère de ses lieux de vie (bigando, 2006)

RAPPEL DÉFINITION

Il y a cependant une critique de l'hypothèse très répandue qui est que le déplacement des populations des paysages ruraux vers les paysages urbains entraînera inévitablement un déclin des expériences de la nature (Turner, Nakamura et Dinetti, 2004 ; Zhang, Goodale et Chen, 2014). Ce n'est pas nécessairement le cas, car d'autres facteurs sont beaucoup plus importants que l'unique degré d'exposition à la nature. La composante comportementale est essentielle, cela le degré d'exposition aux « paysages vivants » ne détermine pas le temps et l'utilisation que les gens vont faire de leur expérience de la nature. Certains autres facteurs tels que le sentiment d'attachement au monde vivant et au paysage sont « d'autant plus essentiels pour déterminer l'accès au bien-être par l'expérience paysagère » (Daniel T.C. Cox and al, 2018).

PAYSAGES VIVANTS, n.m.

« *Un paysage n'est rien s'il n'est pas vécu.* »
Un paysage vivant est caractérisé par tous les entrelacs de signes émis et perçus par les êtres vivants (végétaux, animaux, humains) qui évoluent au sein de ces paysages, même de façon temporaire. Un paysage vivant est un paysage qui se perçoit par les sens, qui inclut un percevant et un perceptif. Un paysage vivant est un paysage où les **émanations sensibles sont nombreuses**, et par conséquent où les expériences sensibles sont rendues possibles. (Tassin, *pour une écologie du sensible*, 2020)

Ces mêmes scientifiques affirmaient en 2017 qu'il s'agissait avant tout d'augmenter l'attractivité et l'attrait des espaces paysagers, de sorte que « les gens soient plus susceptibles de passer du temps à l'extérieur » et donc d'augmenter la probabilité qu'ils s'engagent dans des activités physiques ou sociales, et ensuite en augmentant la complexité visuelle du paysage, ce qui renforce son effet sur la restauration mentale et le bien-être, au regard de toutes les preuves et théories effectuées sur ce sujet-là.

Ainsi, le facteur psychologique et comportemental est essentiel dans l'établissement d'une connexion profonde et sensible entre un individu et le monde vivant. Et en ce qui concerne l'expérience sensible,

comme l'affirmait Jacques Tassin (2020), il y a une relation fondamentale entre l'exercice de la vie sensible et le bien-être de l'esprit. L'habitat et ses espaces proches sont sans doute la dimension spatialisée la plus expérimentée par les individus. C'est en cela que ces espaces présentent un potentiel intéressant dans la définition d'espaces propices aux interventions du paysagiste pour un projet qui favorise le bien-être de l'esprit. Et pour accéder à cela, il a été démontré précédemment que les expériences sensibles sont propices au développement d'un lien avec le monde vivant qui a le plus de chance de devenir pérennes si ces expériences sont quotidiennes, ou du moins le plus possible.

Tassin (2020) affirmait que les « *expériences d'isolement sensoriel de l'être humain entraînent chez lui un état dépressif hallucinatoire fatal. Car nous ne pouvons pas vivre à l'état d'abstraction* ».

Rappelons que les expériences sensibles sont des expériences qui mettent en action, de manière pas systématiquement consciente, nos sens et éveille la fascination qui est déclarée par certains scientifiques comme une expérience cognitive qui ne demande que très peu d'effort à l'esprit, et ainsi permet le repos de ce dernier (théorie de la restauration de l'attention, Kaplan et Kaplan, 1989).

Ainsi, la nature autour du lieu de domicile est la plus cohérente à prendre en considération car c'est la plus expérimentée, par sa situation spatiale ainsi que par les interactions sociales qui peuvent en découler.

Ce n'est certes pas uniquement le degré d'exposition à la nature qui détermine l'efficacité des bienfaits des paysages sur le bien-être mental, mais bien la profondeur du lien entre un individu et le monde vivant et paysager. Cependant, ces

deux déterminantes sont complémentaires, car une connexion profonde et sensible induit un comportement d'engagement envers le monde vivant, et l'enjeu reste de savoir comment provoquer cet engagement envers la nature qui profitera au mieux à l'individu au regard de sa santé mentale et de son bien-être. Ainsi, c'est à la fois par la quotidienneté que l'expérience des paysages peut devenir pérenne et traduire ainsi un engagement envers la nature, une volonté de vivre ces expériences avec le monde vivant, et c'est aussi par le contact avec la matrice du vivant et le monde sensible que ces expériences sont le plus susceptibles de forger une relation profonde qui induit de l'engagement. C'est de ces deux déterminantes-ci que se dégage une théorie de la pratique sur l'aménagement des espaces de vie en faveur de l'expérience sensible, qui pour rappel traduit d'une expérience sensorielle avec le monde vivant, qui mettent en éveille les sens et non les sensations, une expérience qui induit la perception avant tout. Ce résultat souligne l'importance de soutenir le développement d'un lien avec les paysages vivants tout au long de la vie d'une personne.

Pour le concept de l'expérience inconsciente des paysages :

Pour rappel, ce concept est issu de l'idée développée dans une étude de 2017 (Daniel T.C Cox, Danielle F. Shanahan and al) qui évoquait que les bénéfices de l'expérience de la nature sur la santé pouvaient être associés à la fois avec une expérience consciente et volontaire des paysages (Ex : se rendre dans un parc public) ou bien non-intentionnellement, et ainsi de manière plus inconsciente (Ex : engagé dans une autre activité qui nécessite de traverser ce même parc). Ainsi la déterminante comportementale de l'engagement s'en dégageait, et en découlait l'hypothèse que ce n'est donc pas nécessairement parce qu'un quartier où une ville serait pourvue d'une grande superficie de parcs et jardins publics que les populations expérimenteraient ces espaces de nature de manière quotidienne, ce qui aurait pour conséquence de ne pas nécessairement engager les bénéfices de l'expérience de la nature sur la santé de l'esprit. En d'autres termes, délimiter des espaces de nature ne serait efficace que pour les personnes qui y sont sensibles mais surtout volontaires dans cette démarche de contact avec le monde vivant.

Ainsi, ce concept d'expérience inconsciente du monde vivant serait davantage porté sur l'échelle de l'espace public de façon plus général et du projet urbain, et ne se limiterait pas uniquement à l'habitat pour exprimer pleinement son potentiel sur l'optimisation du bien-être.

En découle l'idée de véritablement diffuser l'expérience des paysages dans les espaces de vie des habitants. Et par l'emploi du terme diffuser, il faut entendre l'opposition à la pratique de clôturer

et délimiter véritablement ces espaces où les expériences paysagères sensibles sont rendues possibles.

Robert Michael Pyles, biologiste, s'exprimait sur le besoin d'espaces où l'expérience du vivant est rendu possible : « Nous avons tous besoin d'endroits près de chez nous où nous pouvons nous éloigner du chemin, soulever une pierre, fouiller et simplement nous émerveiller : des lieux où aucun panneau d'information ne vient interférer avec notre réaction spontanée » (The Extinction of Experience, 1993, p. 192). Par cette expression, il prône le maintien ou la restauration d'espaces ouverts sans aucun autre signe que les traces des animaux. Car ce sont ces espaces ouverts qui laissent libre court à l'expérience, c'est en quelque sorte un éloge pas seulement de la friche, mais aussi de tous ces espaces en marge de l'aménagement de l'espace, tels qu'une berge de rivière par exemple. Une étude de 2020 (E. Bigando) qui tente de faire émerger les modalités du rapport sensible d'habitants à la dimension paysagère de leur cadre de vie, en l'occurrence une forêt, démontre que la quête d'une immersion au cœur de la forêt en question prévaut sur la recherche de vue imprenable. Et pour cause, il y a une prévalence de l'importance des sens olfactifs et auditifs plutôt que le sens de la vue chez la plupart des personnes interrogées. En partant de ce constat, elle parle ainsi de « paysages refuge », qui traduit la recherche de « petits coins d'intimités » que ces paysages peuvent procurer. C'est une expérience individuelle qui passe par l'appropriation d'un espace généralement pensé comme un espace commun.

Le concept d'expérience inconsciente des paysages en milieu urbain se traduirait donc spatialement dans l'espace comme une politique d'optimisation et de maintien de ces espaces marginaux, aux interventions très minimalistes, dans l'ensemble des « blancs » de la carte au sein de l'espace urbain. C'est l'idée que la déambulation en milieu urbain soit pourvue de motifs paysagers vivants, où les émanations sensibles y sont nombreuses et où il est possible de faire l'expérience du monde vivant.

Et cela organisé dans l'espace de manière diffuse, car nous l'avons vu même si de vastes espaces ouverts et végétalisés demeurent efficaces dans l'optimisation d'une expérience paysagère, il n'en reste pas moins que les individus non-volontaires dans la démarche de contact avec la nature n'expérimentent pas nécessairement ce genre d'espace délimité. Or, si ces espaces de paysages vivants sont diffus dans l'espace urbain, la perception et l'engagement des facultés sensibles aux émanations du monde vivant est stimulée de manière plus régulière, et ainsi, l'accessibilité à ces expériences sensibles s'ouvre à davantage d'individus. Pour R.M. Pyles, de tels espaces peuvent se rencontrer partout. L'écrivain et naturaliste britannique Richard Mabey (cité par R.M. Pyles, 2011) les regroupe sous le terme « **campagne officielle** ». Il désigne ainsi les « lieux ignominieux, dégradés, oubliés, que nous avons désertés, mais qui servent néanmoins d'habitats pour un large éventail de plantes et d'animaux capables de s'adapter : terrains industriels ou

gares de triage délaissées, fosses et carrières de cailloux, fermes et chantiers abandonnées, friches industrielles, berges, marges de décharges». À la différence des espaces clos de nature, par exemple les parcs les forêts, les réserves ou encore les terres agricoles qui constituent la « campagne officielle », il définit ces espaces-là comme des « terres de seconde main ».

Pyles indique ainsi que ce sont dans ces espaces marginaux de l'aménagement que réside des espèces souvent définies comme envahissantes, mais qui sont finalement selon lui dignes d'intérêt car nombreuses, ce sont des résistantes, parfois signes de rareté.

« *Pour un gamin curieux, qu'est-ce qui est moins inoccupé qu'un terrain inoccupé et moins vague qu'un terrain vague ?* » (R.M. Pyles, 1993, 2011, p. 192)

On pourrait d'ailleurs faire un parallèle avec le concept de « tiers-paysage » si cher au paysagiste Gilles Clément, quand TASSIN parle de « **tiers vivant** » pour désigner ce vivant ordinaire, celui qui nous surprend au retour d'un chemin (battement d'aile d'une chouette, présence banale d'une nivelle des bois, etc). Ces espaces pourtant en marge, n'ont de « valeur que par les émanations sensibles qu'ils nous proposent ». Rappelons que la théorie de l'ART (Kaplan et Kaplan) conclue qu'un « *environnement doit en effet être suffisamment riche pour générer de la fascination et offrir la possibilité de contempler, d'expérimenter ou de réfléchir* » pour favoriser le bien-être et le repos de l'esprit.

Le paysagiste a son rôle à jouer dans la promotion et le maintien de ces espaces par le prisme du projet de paysage en milieu urbain. Aussi, dans la définition de projets innovants en milieu urbain, la valorisation de ces motifs paysagers de la « campagne officieuse » est un outil d'aménagement conceptuel qui peut participer à promouvoir des espaces urbains en phase avec le bien-être mental et le repos de l'esprit au regard des particularités biologiques de ces espaces et des bienfaits qui peuvent s'en dégager.

ECOLE NATIONALE SUPÉRIEURE D'ARCHITECTURE ET DE PAYSAGE
BORDEAUX
DOCUMENT NUMÉRIQUE AU DROIT D'AUTEUR

3.3. INTERROGER L'INTERVENTION DU PAYSAGISTE : LES OUTILS SAVOIRS ET SAVOIRS-FAIRE

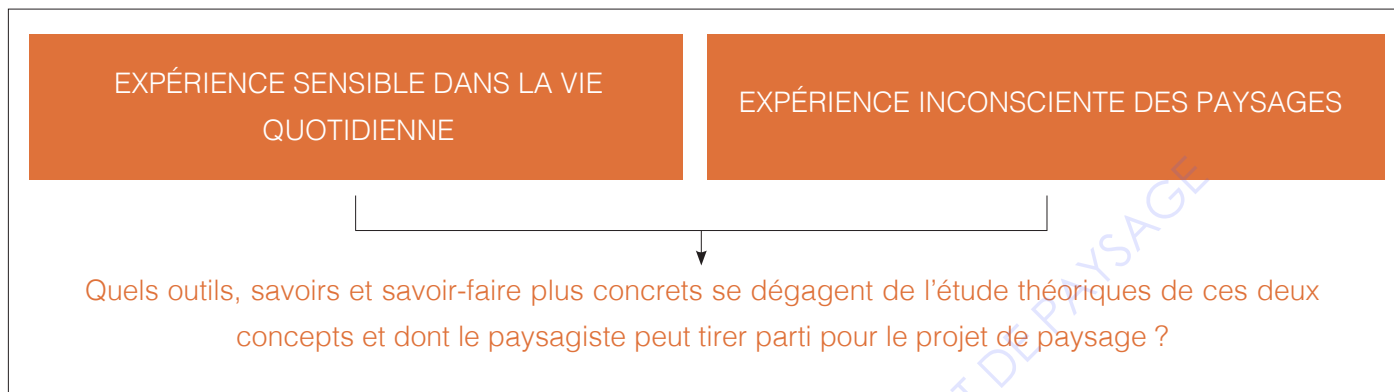


Figure 3 : Interroger la dimension concrète d'intervention du paysagiste des deux concepts d'études

Dans un second temps, il s'agit d'interroger la dimension plus concrète de l'intervention du paysagiste, c'est-à-dire les outils, savoirs et savoir-faire plus concrets qui se dégagent de l'étude théoriques des deux concepts étudiés précédemment et dont le paysagiste peut tirer parti.

Il est mieux intégré désormais au sein de la pratique de paysagiste en tant que concepteur d'espace de vie, qu'il faille intégrer outre les convenances esthétiques, les effets de la végétation urbaine sur les îlots de chaleur et le maintien de la diversité du vivant. Cela suppose avant tout, au sein des aménagements urbains, la prise en compte de la dimension sensible de ces espaces de vie. Par conséquent, le choix des espèces végétales dans un projet de paysagiste reste primordial si l'objectif est d'attirer la « *nature visible* ».

En effet, l'étude de 2017 portant sur les effets de l'expérience de la nature proche de l'habitat, et en

particulier les expériences de paysages sonores liées à la présence d'oiseaux en milieu urbain, sur la santé préventive (Daniel T.C Cox, Danielle F. Shanahan and al, 2017) démontre qu'il y a un réel effet de la nature visible sur la santé mentale, même si la nature perçue peut également jouer un rôle important dans la recherche de bien-être (Tassin, 2020). En effet, les résultats de cette étude ont démontré que « *la différence dans les associations entre l'abondance réelle et visible des oiseaux et la santé mentale indique un effet de la nature visible sur la santé mentale* ».

Cependant, malgré l'absence de résultats significatifs, ces scientifiques avancent tout de même l'hypothèse de l'importance du monde vivant perçu, et pas seulement visible. Le rôle du paysage sonore est ainsi essentiel dans la définition des bienfaits de l'expérience sensible sur la santé mentale. Et comme le soulignait Jacques Tassin en 2020, l'effet inversé du paysage sonore est également à prendre en compte. En effet, à l'inverse, un trop-plein de manifestations sensibles peut perturber notre bien-être, par exemple une cacophonie permanente ou encore des odeurs désagréables, peuvent avoir un impact sur notre sommeil.

Ainsi, dans le rôle des paysages vivants, par définition paysages perceptifs, les paysages sonores en sont une déterminante essentielle. L'environnement sonore d'un espace urbain dépend fortement de sa végétation arborée (Laverne R. J., Kellog W. A, 2019, 22, p249-270, cité par Jacques Tassin, 2020). Même si le rôle de l'arbre est multiple en milieu urbain (fraicheur, rôle social, esthétique, symbolique), il n'en reste pas moins qu'il est déterminant dans la régulation du paysage sonore, à la fois, il apaise la cacophonie en atténuant la propagation sonore par absorption, réflexion et réflexion, que dispensent les troncs les branches et les feuillages s'il est planté en massif ou en alignement, et d'autre part il attire les oiseaux et participe à l'émanation de signes sensibles et perceptibles.

Ainsi, le rôle du paysage au regard de cette thématique-là réside dans l'organisation spatiale de la strate arborée en milieu urbain, et de sa densité. Également souvent dans un but écologique, afin de recréer de vrais écosystèmes durables, l'entrée de la spatialisation de la végétation par strates est un outil de projet du paysagiste qui permet de travailler le vivant comme un « ensemble » et apporte une approche écologique dans les palettes végétales proposées par les paysagistes (Torres Rejas, 2021). En sachant, que ce travail en strates est bénéfique pour inciter la biodiversité à s'installer jusqu'aux différentes hauteurs proposées avec l'invitation de la biodiversité, notamment de l'avifaune, « les oiseaux sont les plus sensibles à la multiplicité des strates » (Mayrand, F. dans Clergeau, 2020, p. 109). Les paysagistes peuvent ainsi adopter une approche « pratique » de la végétation, qui est un véritable outil, par exemple dans le sens de la création d'une haie adaptée à la biodiversité, les cornouillers font partie des espèces conseillées par la LPO afin d'attirer l'avifaune.

Ainsi, l'outil de la connaissance des végétaux et du bon usage de leur utilisation est un outil fondamental du paysagiste et un savoir qu'il peut mettre en œuvre dans la définition de projet en faveur d'une optimisation de l'expérience sensible dans un but de recherche des bienfaits pour le bien-être mental.

Un autre enjeu, souvent pointé du doigt par les scientifiques de l'écologie du vivant (Tassin, 2020) est la réappropriation de la matrice du vivant dans l'enfance, qui est reconnue comme une déterminante essentielle pour la définition d'un lien sensible et pérenne avec le monde vivant. Tassin affirmait que « pour les enfants, l'apprentissage des noms de plantes et d'animaux doit venir plus tard, pour le moment l'important est de les terrestrer, de les faire voir sentir écouter goûter et toucher », et par cela indique l'importance première des expériences sensibles avant tout, et avant la connaissance. Il n'est pas nécessaire d'être scientifiquement aguerri sur les noms des plantes et leur rôle dans le milieu pour accéder aux bienfaits sur la santé mentale qu'elles peuvent procurer (repos de l'esprit, fascination, expérience cognitive peu exigeante en énergie), il s'agit avant tout de percevoir. Cet enjeu en dégage ainsi un second, qui est de réintégrer la fascination pour le tiers paysage, à défaut d'une nature exotique, comme le disait le biologiste :

« Il y a aujourd'hui au travers de la perception qui se fait de plus en plus à travers des écrans, une distanciation de la nature quotidienne. Le vivant qu'ils (les enfants) ne voient qu'à travers des écrans sous la forme d'une nature 2.0 qui n'apparaît plus que dans des documentaires évoquant des réserves naturelles d'autres continents, relève désormais une nature exotique, qui fascine ».

Ainsi, même si l'éducation du monde vivant de manière distanciée reste intéressante dans l'enfance pour la conscience écologique, l'expérience réelle et perceptible reste la plus sensible de faire émerger une connexion plus profondément ancrée susceptible de rester tout au long de la vie de l'individu. D'où le rôle essentiel du paysagiste dans la promotion de projet de paysages vivants, diffus au sein de l'espace urbain.

3.4. INTERROGER LA RÉCIPROCITÉ DES DEUX CONCEPTS D'ÉTUDE

Ce qui vient d'être développé au sein des deux sous parties précédentes, à savoir la question de la spatialité d'intervention théorique des deux concepts ainsi que les outils qui s'en dégagent, sont finalement complémentaires. En effet, l'efficacité de l'intervention du paysagiste par le projet de paysage pour la santé mentale est d'autant plus élevée si les principes d'aménagement du concept de l'expérience sensible sont également rattachés à ceux du concept de l'expérience inconsciente des paysages.

Dans les deux cas, ces concepts théoriques d'aménagement du territoire urbain dégagent l'objectif qui est de permettre de tisser un engagement sensible et profond des individus envers le monde vivant et paysager, de manière pérenne. Car pour de nombreux scientifiques cités auparavant tout au long de ce mémoire de recherche, c'est la principale condition d'accès

aux bienfaits de l'expérience des paysages et de la nature pour le bien-être de l'esprit et la santé mentale.

De plus, l'expérience sensible se dévoile être davantage un concept d'où se dégagent des outils des déterminants de la santé mentale issu du monde vivant, alors que le concept d'expérience inconsciente tire d'avantages partie de la question de la spatialité : la répartition diffuse de ces espaces d'expériences du monde vivant dans l'espace urbain. Dans les deux cas, il est question du rôle fondamental de la perception.

Finalement, ce sont deux principes qui se dégagent : un principe spatial de l'aménagement pour ce qui est du concept de l'expérience inconsciente des paysages, et un principe des composantes de l'aménagement pour ce qui est de l'expérience sensible.

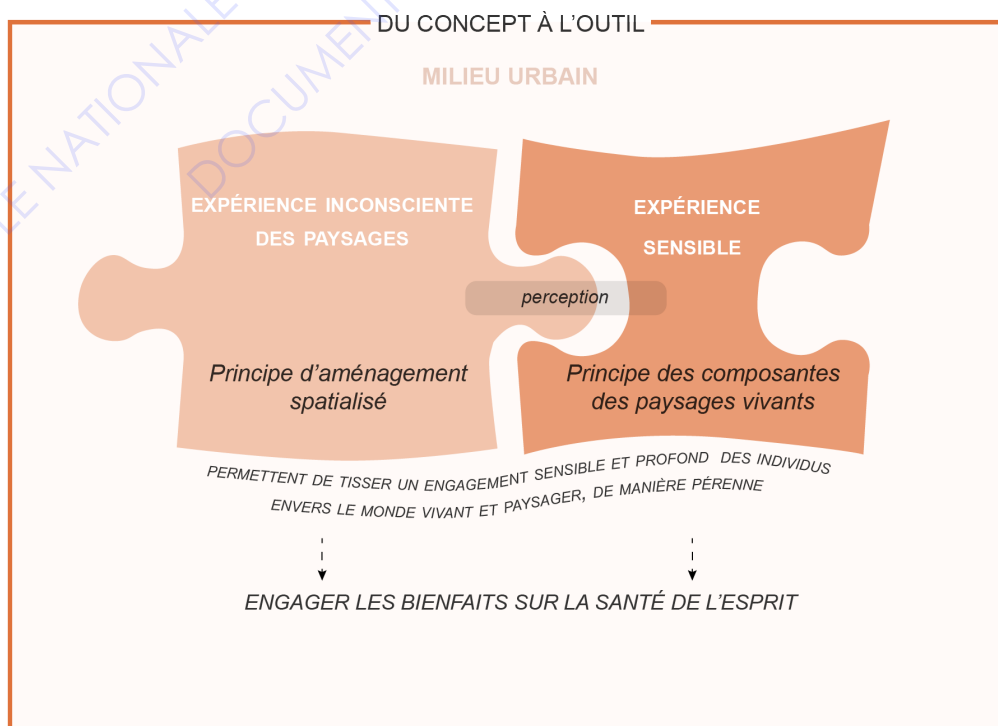


Figure 4 : Du concept à l'outil : réciprocity des deux concepts d'étude

CONCLUSION DE LA TROISIÈME PARTIE

Finalement, les questionnements sous-jacents à ce mémoire de recherche qui s'organisaient sous la forme de trois hypothèses de recherche peuvent se résumer de la manière suivante.

Premièrement, la question principale qui a structuré la réflexion de recherche portait sur les moyens que le paysagiste, par le biais du projet de paysage, pouvait mettre en œuvre pour faire valoir la capacité préventive de l'expérience des paysages sur la santé et le bien-être de l'esprit. Ainsi, une première hypothèse de recherche était de suggérer que le paysagiste, par sa pratique de concepteur peut participer à restaurer la dimension sensible et collective du rapport à la nature en milieu urbain, et ainsi à participer à enclencher l'engagement d'expériences quotidiennes avec le monde vivant. Les

deux hypothèses suivantes et finalement sous-jacentes à la première, portaient sur les potentiels moyens que le paysagiste pouvait mettre en œuvre au regard de cet objectif, et s'organisaient autour de l'étude de deux concepts théoriques issus de la relation entre expérience des paysages et santé mentale.

Nous avons cherché à travers cette troisième et dernière partie à affirmer ou d'infirmer les hypothèses 2 et 3, à savoir si premièrement, le concept de la restauration des expériences sensibles et deuxièmement celui de l'expérience involontaire et inconsciente des paysages pouvaient servir, du moins théoriquement, le projet de paysage en faveur de la santé mentale et ainsi répondre à l'enjeu posé par la problématique principale de recherche.

Ainsi, il a été vu dans cette troisième partie que les deux concepts peuvent effectivement servir le projet de paysagiste au service de la santé mentale, même si l'étude de ces concepts a porté principalement sur le rôle de l'expérience sensible au prisme de l'individu et de l'expérience perceptive. Il ne faut cependant pas oublier le rôle fondamental des éléments culturels et sociologiques dans la prise en compte du lien entre santé et expérience des paysages, qui a cependant moins été pris en compte et étudié théoriquement au sein de cette troisième partie. Néanmoins, la première partie de l'étude qui portait sur la relation fondamentale de la perception a permis de soulever ce que disaient L. Menatti et A. Casado da Rocha en 2016 sur l'idée du paysage comme un produit culturel, la perception du paysage ne pouvant pas être considérée uniquement comme quelque chose de naturel ou de naïf, car elle dépend également d'une disposition et d'une éducation culturelles spécifiques.

Cette troisième partie du mémoire de recherche a ainsi permis de confirmer, du moins fondamentalement les hypothèses concernant la potentialité d'implication des deux concepts de recherche pour la définition de projets de paysages en milieu urbain au service de la santé mentale. Cependant, ce mémoire de recherche

s'appuyait essentiellement sur une base d'étude théorique, et il demeure encore le besoin de confirmer de manière plus concrète sur le terrain les résultats de cette étude. Il n'en reste pas moins que nous pouvons désormais affirmer sur le plan théorique que le concept de l'exercice de l'expérience sensible s'il est projeté à l'échelle de la vie quotidienne participe à l'entretien d'une relation profonde entre un individu et le monde vivant, et cela de manière plus ou moins pérenne. Et que de nombreux outils d'ores et déjà pratiqués par le paysagiste se dégagent pour la mise en application sur le terrain de ce concept théorique. La diffusion et le maintien d'espaces ouverts, caractérisés par des motifs paysagers de « campagne officieuse », ou « en marge », espaces d'expériences où les émanations sensibles du vivant sont rendues possibles, en est un exemple. La pratique paysagiste au prisme de la végétation est également un outil qui se dégage et permet de réfléchir à la mise en place ou au maintien de ces espaces en faveur des paysages vivants. Rappelons que c'est au sein de « paysages vivants », par définition des « paysages laboratoires d'expériences » et des paysages de « traces » que les émanations sensibles sont les plus propices de prospérer, et ainsi l'exercice de la vie sensible la plus probable d'en être.

Également, nous pouvons affirmer que sur le plan théorique, le concept de l'expérience paysagère involontaire et inconsciente, en relation étroite avec le concept d'expérience sensible, permet une réflexion théorique sur la diffusion de ces espaces de paysages vivants dans le milieu urbain. L'étude de ce concept a également permis de répondre à la question sous-jacente posée en introduction, sur le rôle de la sensibilité paysagère des individus dans l'accès au bien-être mental, à savoir qu'il n'est pas fondamentalement nécessaire de posséder une sensibilité innée pour les paysages et le monde vivant afin d'accéder aux bienfaits de l'expérience des paysages sur le bien-être de l'esprit. Même si, des individus qui se considèrent insensibles à ces expériences expriment un engagement moindre pour ces expériences, et ainsi sont moins empreints à une relation paysagère quotidienne

ECOLE NATIONALE SUPÉRIEURE D'ARCHITECTURE ET DE PAYSAGE
BORDEAUX
DOCUMENT FOURNI AU DROIT D'AUTEUR

CONCLUSION GÉNÉRALE

Ce Travail Personnel d'Étude et de Recherche est né du souhait personnel d'explorer la relation qui existe entre l'expérience des paysages et le domaine de la santé. Plus particulièrement celui de la santé mentale et du bien-être de l'esprit. Face à des questionnements qui prennent de l'ampleur au regard des derniers événements sanitaires liés à la Covid19 depuis le printemps 2020, les bienfaits des paysages sur la santé, qui ont d'ores et déjà été explorés par le biais de nombreuses études scientifiques avançant des preuves médicales de ces bienfaits, restent néanmoins peu explorés concernant la santé mentale et psychologique. Des théories ont initié la recherche concernant les liens possibles entre expérience des paysages et santé mentale. Ainsi, d'un point de vue théorique, cette relation commence à être bien documentée au sein de la sphère scientifique anglo-saxonne depuis ces deux dernières décennies, et commence à arriver sur la métropole, souvent traitée par le biais de la science de l'écologie.

De ce constat, il est apparu nécessaire de faire un état des lieux de ces avancées théoriques

sur la relation entre expérience des paysages et bien-être de l'esprit, ainsi que d'interroger le rôle des pratiques du paysagiste et du projet de paysage dans la mise en place d'outils potentiels d'amélioration et de prévention de la santé mentale et psychologique. Par ailleurs, cette étude s'est intéressée davantage au milieu urbain, sur un plan théorique.

L'étude menée a eu pour objectif de dégager, à la suite de l'étude du cadre théorique de cette thématique, deux concepts d'études portant sur la relation entre expérience des paysages et santé mentale, et ayant un potentiel d'outils pouvant servir le projet de paysagiste au service du bien-être mental en milieu urbain. Il a été question de comprendre d'une part, quels sont les déterminants fondamentaux de la relation entre expérience paysagère et bien-être mental, et d'autre part quels enseignements théoriques pouvons-nous tirer de cette étude pour un projet de paysagiste au service de la santé mentale. Ces questionnements ont été traités sous la forme de trois chapitres.

Dans le premier chapitre, et afin de comprendre l'état des lieux de la thématique entre santé et paysage, il a été question de s'interroger sur la relation moderne entre santé mentale et le rôle des paysages. Nous avons pu voir grâce à un état des lieux du cadre théorique portant sur les théories philosophiques et psychologiques de la fin du XXe siècle (Ulrich, 1983 ; Ulrich and al., 1991 ; Kaplan et Kaplan, 1989 ; Tuan, 1974, 1977) que la relation entre santé mentale et paysages est très souvent étudiée par le prisme du milieu et de l'étude de ses phénomènes. La définition de la santé et du bien-être a également pris un tournant ces dernières décennies, se traduisant davantage par une notion plus large qui inclue le rôle joué par l'individu et sa capacité à être résilient au sein du milieu dans lequel il évolue. (Menatti Laura et Casado da Rocha A, 2016, p8). Cette définition implique que l'individu en son soi et l'espace dans lequel il évolue sont indissociables dans la définition de la santé. Il apparaît donc essentiel dans un premier temps, de prendre en compte la culture et les préférences perceptives des individus dans la recherche de paysages propices au bien-être mental et psychologique. En parallèle, nous avons

fait une brève analyse rétrospective de la notion d'expérience des paysages relative à la perception et à son évolution. Cela a permis de dégager un ébranlement de cette notion d'expérience des paysages, du fait que la perception des paysages était dans un premier temps considérée comme issue du seul sens de la vue qui se traduisait par un regard conscient sur un environnement perceptible, puis a basculé vers un éprouvé vécu qui ne se résume plus à une vision figée de la relation spectatorielle entre un individu et les paysages. Ainsi, percevoir le paysage né d'un éprouvé conscient, mais ces dernières décennies la psychologie de l'environnement et la philosophie ont fait émerger une hypothèse de l'expérience inconsciente des paysages.

Ce premier chapitre a ainsi permis de comprendre le lien fondamental de la perception des paysages dans l'accès au bien-être et à la santé mentale, car les bienfaits de l'expérience des paysages, développés dans les théories étudiées précédemment, se manifestent à la suite d'une expérience perceptive, qu'elle soit consciente ou non.

Ce premier chapitre a ainsi pu poser les bases d'un cadre théorique permettant de développer le questionnement initial ainsi que les hypothèses de recherche qui ont guidé les deux chapitres suivants :

L'hypothèse première questionnait le rôle du paysagiste face à l'enjeu de la santé et du bien-être mental dans le projet de territoire : c'est par l'aménagement de nos espaces de vie que les concepteurs tels que les paysagistes peuvent participer à restaurer la dimension sensible et collective de notre rapport à la nature, et ainsi à réactiver l'engagement d'expériences quotidiennes avec le monde vivant, ce qui participe fondamentalement au bien-être de l'esprit.

Les deux hypothèses suivantes, sous-jacentes questionnaient les outils, savoirs et savoir-faire potentiels du paysagiste qui pourraient se tenir au service d'un tel projet : le concept de la restauration en milieu urbain des expériences sensibles avec le monde vivant, ainsi que le concept de l'expérience inconsciente des paysages sont deux cadres théoriques pouvant servir le projet de paysagiste

au service du bien-être mental.

Par un traitement du sujet purement théorique, il a été question de confronter les hypothèses de recherche aux récentes avancées scientifiques sur le sujet et de les questionner face à la pratique paysagiste contemporaine par le biais du projet de paysage en milieu urbain.

Ainsi, quelles conclusions pouvons-nous tirer de la réflexion des résultats obtenus ?

Résultat autour du rôle de la pratique paysagiste au service de la santé mentale (chapitres 2 et 3)

Nous avons pu montrer tout au long du second chapitre que les modalités de la relation entre l'accès au bien-être d'un individu et le rôle de l'expérience des paysages par l'intermédiaire du monde vivant sont relatives à trois notions complémentaires : la notion d'expérience qui est centrale au sein de notre discours, et où en découlent les notions de perception et de monde sensible.

La compréhension de ces trois notions permet de tisser les liens de la relation entre la santé mentale et le rôle des paysages. Cette étude théorique nous a permis de faire ressortir le concept d'expérience des paysages par le prisme de la perception sensible, ce qui en d'autres termes peut se résumer par l'expérience sensible. Nous avons vu au travers des écrits du chercheur en écologie végétale Jacques Tassin, que la dimension sensible, c'est-à-dire l'action de percevoir par nos sens les émanations sensibles d'un milieu ou d'un paysage, est une déterminante essentielle pour une relation profonde et engagée entre un individu et le monde vivant. En effet, l'étude portée sur le second chapitre nous également permis de comprendre que les publications scientifiques qui traitent de l'enjeu de l'amélioration de la santé mentale par l'expérience des paysages et du monde vivant appuient le fait d'un besoin d'une reconnexion de la part de l'individu pour la matrice du vivant, en certifiant que la bonne santé mentale des individus ne passe plus uniquement par la bonne santé du milieu dans lequel ils évoluent, mais bien également par un lien profond et sensible et un engagement

envers les expériences de paysages vivants. Ainsi, en partant des observations et constatations issues de l'étude théorique de cette relation, cela nous a permis de déceler deux concepts théoriques qui découlent de l'étude des liens de la relation entre accès au bien-être mental et expérience des paysages. La seconde partie du chapitre 2 nous a permis d'approfondir le cadre théorique de ces deux concepts d'études qui ont porté la réflexion sur le rôle potentiel de la pratique paysagiste au service d'un projet de paysage en milieu urbain prenant en compte l'enjeu du bien-être mental des individus. L'objectif premier était de jauger le potentiel du rôle de la pratique de paysagiste, par le projet de paysage, dans la définition de projets facilitant l'accès des individus aux bienfaits psychologiques et mental de l'expérience des paysages vivants.

Par le troisième et dernier chapitre, l'objectif était de faire ressortir les modalités d'actions du paysagiste au regard de l'enjeu posé, par les potentiels outils, savoirs et savoir-faire de la pratique du paysagiste. Nous avons cherché à affirmer ou à infirmer les hypothèses 2 et 3, à savoir si premièrement, le concept de la restauration des expériences sensibles et deuxièmement celui de l'expérience involontaire et inconsciente des paysages pouvaient servir, du moins théoriquement, le projet de paysage en faveur de la santé mentale et ainsi répondre à l'enjeu posé par la problématique principale de recherche.

Nous avons pu en conclure que malgré la dimension encore théorique, ces deux concepts s'ils sont traités de manière complémentaire possèdent des pistes d'actions et de réflexion pour le projet de paysage au service de la santé. Également, de manière plus opérationnelle, les paysagistes utilisent la végétation comme clé d'écriture dans leurs pratiques à travers leurs manières de travailler la végétation dans l'espace, avec une réflexion d'ensemble qui le distingue d'autres

métiers plus « naturalistes ». Or, rappelons que c'est au sein de « paysages vivants », par définition des « paysages laboratoires d'expériences » et des paysages de « traces » que les émanations sensibles sont les plus propices de prospérer, et ainsi l'exercice de la vie sensible la plus probable d'en être. Le paysagiste par sa réflexion sur le vivant la manière dont est composé un paysage vivant dans l'espace, possède donc un savoir et un savoir-faire qu'il peut mettre au service de la conception d'espaces en milieu urbains qui sont voués à accueillir la vie sensible et ainsi à devenir de véritables paysages vivants, et par conséquents à offrir un panel d'émanations sensibles qui seront perçus et vécus par les individus. L'exercice de cette pratique semble en revanche voué à devenir plus efficace s'il est pratiqué en collaboration étroite avec d'autres corps de métier plus emprunts à la dimension écologique et compétents dans la compréhension des milieux vivants, ce que font d'ores et déjà beaucoup de paysagistes concepteurs (Torres Rejas, 2020).

Également, nous pouvons affirmer que sur le plan théorique, le concept de l'expérience paysagère involontaire et inconsciente, en relation étroite avec le concept d'expérience sensible, permet une réflexion théorique sur la diffusion de ces espaces de paysages vivants dans le milieu urbain.

Retour sur la recherche et la méthodologie

Ce Travail Personnel d'Étude et de Recherche a répondu aux attentes initiales de dresser un état des lieux théorique et scientifique sur les fondements de la relation entre santé mentale et expérience des paysages, qui peut répondre au questionnement principal portant sur le rôle du paysagiste et des pratiques du projet de paysage face à l'enjeu de la santé et du bien-être mental en milieu urbain. Ce questionnement nous a amenées vers les perspectives pour le projet de paysage, en réfléchissant aux outils que le paysagiste a la possibilité de manipuler face à l'enjeu grandissant de la question de la santé dans l'aménagement du territoire.

Également, il est essentiel de souligner que la plupart des notions et concepts manipulés sont issus d'un contexte idéologique anglo-saxon qui porte le rôle

réparateur des paysages sur la santé de l'esprit. Il n'y a pas encore pleinement d'équivalence dans la recherche française, même si ces dernières décennies de plus en plus de chercheurs français s'intéressent à la thématique et manipulent ces concepts et notions issus d'outremer.

Une mise en perspective historique des concepts et notions manipulés semble essentielle afin de poursuivre une réflexion théorique plus poussée, et de comprendre dans quel contexte ces concepts ont été manipulés de manière concrète par l'intermédiaire de l'aménagement urbain.

Des pistes de réflexion sur le travail de recherche

Ce travail de recherche a permis de constater que la pratique paysagiste possède de nombreux potentiels au regard des outils qu'elle possède dans la définition de projets urbains paysagers au service de la santé mentale. Il s'agit désormais d'ouvrir la possibilité à des études qui vont suivre de s'intéresser à compléter la recherche d'outils concrets et de principes d'intervention de l'action du paysagiste au regard des deux concepts étudiés dans ce mémoire, et de confronter sur le terrain ces avancées théoriques.

RÉFÉRENCES

- BONNEFOY, B. (2017). *Nature et restauration psychologique. Le souci de la nature. Apprendre, inventer, gouverner*, Éditions du CNRS, Chapitre.11, 155-164.
- Briffaud Serge, *Les grands récits du paysage occidental. Une traversée historique et critique (xixe-xxie siècles)*, L'Information géographique, 2014/3 (Vol. 78), p. 42-79. [en ligne] URL : <https://www.cairn.info/revue-l-information-geographique-2014-3-page-42.htm>
- Brock, M., Perino, G. & Sugden, R. *The Warden Attitude: An Investigation of the Value of Interaction with Everyday Wildlife*. *Environ Resource Econ* 67, 127–155 (2017). [En ligne] URL : <https://doi.org/10.1007/s10640-015-9979-9>
- Catharine Ward Thompson , Peter Aspinall, Jenny Roe (2014), *Access to Green Space in Disadvantaged Urban Communities: Evidence of salutogenic effects based on biomarker and self-report measures of wellbeing*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 153. [En ligne] URL : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042814054780>
- Daniel T.C Cox, Danielle F.Shanahan, Hannah L. Hudson, Richard A.Fuller, Kevin J.Gaston (2018). *The impact of urbanisation on nature dose and the implications for human Health*. *Landscape and Urban planning*. Vol. 179. [En ligne] URL : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0169204618306571>
- Daniel T. C. Cox, Danielle F. Shanahan and al, (february 2017) *Dose of Neighborhood Nature: the Benefits for Mental Health of Living with Nature*. Vol 6 No 2 *Bio sciences*. [En ligne] URL : <https://academic.oup.com/bioscience/article/67/2/147/2900179?login=true>
- Éva Bigando, *Quand la forêt s'impose comme une évidence paysagère pour l'habitant*, *Projets de paysage* [En ligne], 22 | 2020, mis en ligne le 21 juillet 2020, consulté le 29 novembre 2021. URL : <http://journals.openedition.org/paysage/9291> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/paysage.9291>
- Frédéric Pousin. *Projet de paysage et de territoire. De la connaissance des paysages à l'action paysagère*, MEDD-Cemagref, Dec 2004, Bordeaux, France. hal-01342532 [En ligne] URL : <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-01342532>
- Jacques Tassin. (2020). *Pour une écologie du sensible*. Paris, édition Odile Jacobe.
- James R. Miller. 2005). *Biodiversity conservation and the extinction of experience*, *Trends in Ecology & Evolution*, Volume 20, Issue 8. [En ligne] URL : <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0169534705001643>

- John Dewey (1906) *La réalité comme expérience*. Tracés, Revue de Science Humaines (mise en ligne le 11 février 2008). URL : <https://journals.openedition.org/traces/204>
- Kuo M (2015) *How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway*. Front. Psychol. 6:1093. [En ligne] URL : https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2015.01093/full?fbclid=IwAR1COuj_oYrQKntC7vCwQomw-Q9AMAlqPwGh_fqINBmzExwLaDHZ5PnRJ7M
- Menatti L and Casado da Rocha A (2016) *Landscape and Health: Connecting Psychology, Aesthetics, and Philosophy through the Concept of Affordance*. Front. Psychol. 7:571. [En ligne] URL : <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.00571/full>
- Natan Torres Rejas. *Les pratiques paysagistes contemporaines au prisme de la végétation dans un contexte d'écologisation : vers une meilleure prise en compte des enjeux environnementaux : état des lieux et perspectives*. Sciences de l'Homme et Société. 2021. dumas-03257679
- Robert Michael Pyle (1993) *The Extinction of Experience*, The Thunder Tree. Lessons from an Urban Wildland, Oregon State University Press, Corvallis, 2011, p. 130-141. Traduit de l'anglais par Mathias Lefèvre. Le bord de l'eau, Écologie et politique, 2016/2 N° 53 | pages 185 à 196. [En ligne] URL : <https://www.cairn.info/revue-ecologie-et-politique-2016-2-page-185.htm>
- Rode Sylvain, « *La conception de projets d'aménagement urbain comme processus collectif* », Espaces et sociétés, 2017/4 (n° 171), p. 145-161. DOI : 10.3917/esp.171.0145. URL : <https://www.cairn.info/revue-espaces-et-societes-2017-4-page-145.htm>
- Sophie Chevillard. *Le paysagiste dans le projet urbain. L'exemple de la reconversion du site de l'ancien hôtel de région à Charbonnières-les-Bains*. Sciences agricoles. 2012. dumas-00751823

FIGURES

- Figure 1 : *Fiche d'exemple de la grille de lecture utilisée pour la lecture et l'analyse du corpus* page 15
- Figure 2 : *Interroger la dimension spatiale d'intervention des deux concepts d'étude* page 52
- Figure 3 : *Interroger la dimension concrète d'intervention du paysagiste des deux concepts d'études* page 58
- Figure 4 : *Du concept à l'outil : réciprocity des deux concepts d'étude* page 61

ECOLE NATIONALE SUPERIEURE D'ARCHITECTURE ET DE PAYSAGE
DE BORDEAUX
DOCUMENT SOUMIS AU DROIT D'AUTEUR

RÉSUMÉ

La société actuelle est en mutation et le besoin d'une reconnexion au monde vivant, de le protéger et de le prendre en considération dans les politiques d'aménagement du territoire s'intensifie, et le lien entre bien-être mental et espace de vie devient d'autant plus d'actualité au regard des derniers événements sanitaires liés à la Covid19. La recherche scientifique anglo-saxonne s'intéresse de plus en plus à tisser les liens de la **relation entre expérience des paysages et bien-être de l'esprit**, à en comprendre les fondements et le fonctionnement. Dans un premier temps, ce Travail Personnel d'Étude et de Recherche en paysage se propose d'en faire un **état des lieux**, tout en s'intéressant parallèlement aux dernières avancées scientifiques françaises sur le sujet. Plus particulièrement, dans un second temps, il s'agit de s'interroger quant au rôle que peut jouer le **métier de paysagiste** au regard de la problématique portant sur les moyens qu'il est capable de déployer, par l'intermédiaire du projet de paysage, pour faire valoir la capacité préventive et apaisante de l'expérience des paysages sur la santé et le bien-être de l'esprit. Ce travail s'intéresse également à la pratique du métier en tant que paysagiste-concepteur. De l'étude du cadre théorique entourant la relation entre expérience des paysages et santé mentale, se dégagent des concepts innovants qui se nourrissent de notions et de savoirs issus d'une recherche scientifique de la fin du siècle dernier. Ces concepts portent un potentiel sur le plan théorique, et des perspectives d'action dont la pratique paysagiste peut tirer parti dans un objectif de projet de paysage qui porte l'enjeu de la santé. C'est notamment par la mobilisation des expériences sensibles, parfois inconscientes, que peut se tisser un lien et un engagement profond pour la matrice du vivant, et ainsi permettre à l'expérience paysagère sensible d'exprimer pleinement ses bienfaits sur le bien-être de l'esprit.

MOTS CLÉS : santé mentale, bien-être, expérience, sensible, projet de paysage, paysagiste-aménageur, projet urbain

ABSTRACT

Today's society is changing and the need to reconnect with the living world, to protect it and to take it into account in spatial planning policies is growing, and the link between mental well-being and living space is becoming even more topical in the light of recent health events related to Covid19. Anglo-Saxon scientific research is increasingly interested in weaving together the **relationship between landscape experience and mental well-being**, and in understanding its foundations and functioning. In a first step, this Personal Work of Study and Research in Landscape proposes to make a **state of the art**, while being interested in the last French scientific advances on the subject. More particularly, in a second step, it is a question of questioning the role that the **landscape profession** can play with regard to the problematic concerning the means that it is able to deploy, through the landscape project, to assert the preventive and soothing capacity of the landscape experience on the health and the well-being of the spirit. This work also looks at the practice of the profession as a landscape designer. From the study of the theoretical framework surrounding the relationship between landscape experience and mental health, innovative concepts emerge that draw on notions and knowledge from scientific research from the end of the last century. These concepts have a potential on the theoretical level, and perspectives of action which the landscape practice can take advantage of in a landscape project objective which carries the issue of health. It is notably through the mobilization of sensitive experiences, sometimes unconscious, that a link and a deep commitment to the matrix of the living can be woven, and thus allow the sensitive landscape experience to fully express its benefits on the well-being of the spirit.

MOTS CLÉS : mental health, well-being, experience, sensitive, landscape project, landscape designer, urban project