



HAL
open science

La restauration psychologique à l'épreuve de la métropole : l'espace public comme lieu de ressourcement, une approche géographique et urbaine de l'environnement restaurateur

Basile Testard

► **To cite this version:**

Basile Testard. La restauration psychologique à l'épreuve de la métropole : l'espace public comme lieu de ressourcement, une approche géographique et urbaine de l'environnement restaurateur. Architecture, aménagement de l'espace. 2024. dumas-04750213

HAL Id: dumas-04750213

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-04750213v1>

Submitted on 23 Oct 2024

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.

La restauration psychologique à l'épreuve de la métropole

L'espace public comme lieu de ressourcement : une approche géographique et urbaine de l'environnement restaurateur

Basile Testard
Mémoire de fin d'étude - 2023 / 2024
Université Grenoble Alpes
Institut d'Urbanisme et de Géographie Alpine
Master 2 Urbanisme et Aménagement
Parcours Urbanisme et Projet Urbain

Notice analytique

Projet de Fin d'Études

Master Urbanisme et Aménagement, parcours Urbanisme et Projet Urbain

Auteur : TESTARD Basile

Titre du Projet de Fin d'Études : La restauration psychologique à l'épreuve de la métropole - L'espace public comme lieu de ressourcement : une approche géographique et urbaine de l'environnement restaurateur.

Date de soutenance : 05/09/2024

Organisme d'affiliation : Institut d'Urbanisme et de Géographie Alpine

Organisme dans lequel le stage a été effectué : Agence Champ Libre, Lyon.

Directeur/directrice du Projet de Fin d'Études : AMBROSINO Charles

Collation : Nombre de pages : 112 / Nombre d'annexes : 0 / Nombre de références bibliographiques : 89

Mots-clés analytiques : Santé mentale, Métropole, Espace public, Psychologie environnementale, Environnement restaurateur, Ambiance, Perception

Mots-clés géographiques : Lyon, Rhône, 7ème arrondissement, Berges du Rhône

Résumé

Les confinements successifs de la crise sanitaire ont accentué un déterminant particulier de la santé mentale : le besoin d'un espace extérieur. De larges différences de satisfaction dans la vie et de présence de symptômes d'anxiété et de dépression ont été observées entre les personnes confinées dans des maisons individuelles et les personnes confinées en appartement.

La psychologie environnementale est une porte d'entrée pour saisir le rôle qu'un environnement joue sur la santé mentale et les comportements des personnes. Plus particulièrement, nous nous intéressons à la notion d'environnement restaurateur, qui présenterait des caractéristiques particulièrement propices à la réduction du stress et à la restauration des capacités attentionnelles des personnes pratiquant ce dit environnement. Notamment, la conclusion la plus démocratisée et incontestée, est que le contact avec des éléments naturels est très bénéfique à la restauration psychologique, et au bien être mental de manière générale.

Les espaces les plus densément peuplés, et regroupant une grande partie de la population française, prennent aujourd'hui la forme des métropoles. Elles ont la particularité de concentrer en un endroit les personnes, les biens, les activités et les flux. Elles sont le lieu de hautes densités démographiques et bâties, où l'espace public est l'espace extérieur majoritaire et le jardin privatif est minoritaire. La figure de la métropole est également perçue par les personnes vivant son territoire : le paysage de la métropole est particulièrement bruyant, fréquenté, anthropique, intense, social, ... Des caractéristiques qui ne semblent pas favoriser la restauration psychologique. Ainsi, nous étudions dans ce mémoire, à travers une approche qualitative et géographique, les manières dont l'espace public de la métropole peut être, ou non, un lieu de restauration psychologique.

Abstract

The successive confinements of the COVID-19 crisis accentuated a particular determinant of mental health : the need for outdoor space. Large differences in life satisfaction and in the presence of anxiety and depressive symptoms were observed between people confined to individual housing and those confined to apartments.

Environmental psychology is a gateway to understanding the role an environment plays in people's mental health and behaviours. More specifically, we are interested in the notion of a restorative environment, which is said to present characteristics that are particularly conducive to stress reduction and the restoration of attentional capacities in those who use it. In particular, the most popular and undisputed conclusion is that contact with natural elements is highly beneficial to psychological restoration, and to mental well-being in general.

Today's most densely populated areas, home to a large proportion of the French population, take the form of metropolises. They have the distinctive feature of concentrating people, goods, activities and flows in one place. They are places of high demographic and built-up densities, where public space is the dominant outdoor space and private gardens are in the minority. The figure of the metropolis is also perceived by the people living within its territory : the metropolitan landscape is particularly noisy, busy, anthropic, intense, social... These characteristics do not seem to favor psychological restoration. So, in this thesis, using a qualitative and geographical approach, we study the ways in which the public space of the metropolis can be, or not be, a place of psychological restoration.

Remerciements

Je souhaite profiter de ces quelques lignes pour remercier les personnes qui, de près ou de loin, ont accompagné l'écriture de ce mémoire de fin d'études et plus globalement ont partagé ma vie en 2023 et 2024.

Tout d'abord, un grand merci aux enseignants qui m'accompagnent déjà depuis plusieurs années dans mes études universitaires à l'IUGA, pour les leçons transmises qu'elles soit purement universitaire ou humaine. Je remercie particulièrement Charles Ambrosino qui m'a accompagné en tant que tuteur sur ce travail, sachant rediriger mes interrogations et mes réflexions dans les bonnes directions. Je souhaite remercier également Paulette Duarte et Sébastien Leroux, qui m'ont été d'une grande aide dans les moments les plus compliqués de mes études. Je remercie l'Université Grenoble Alpes et plus particulièrement la faculté Humanités, santé, sport, sociétés (H3S) qui m'a aidé financièrement pour effectuer mon stage à Lyon. J'aimerais remercier Sylvaine Vion, qui après m'avoir accompagné lors d'un atelier en M2, m'a également aidé à trouver ma voie professionnelle dans le secteur de l'urbanisme.

J'aimerais remercier l'ensemble des personnes de l'agence Champ Libre, qui m'ont accepté comme stagiaire en janvier 2024. Ce stage était bien plus qu'un passage dans une vie universitaire ou professionnelle. C'était un bout de vie dans lequel j'ai fait des rencontres formidables qui m'ont fait grandir en tant que professionnel mais aussi en tant que personne. J'ai eu la chance de découvrir de nouveaux points de vue sur l'urbanisme et le paysage, notamment du côté de la maîtrise d'œuvre et du bureau d'études. Je remercie particulièrement mes collègues de Lyon, avec qui je partage bien plus qu'un espace de travail. Elles (et Adam) me donnent envie de me lever le matin pour affronter une (parfois dure) journée de travail. Un grand merci en particulier à ma tutrice de stage Laura Giuliani, qui m'a accompagné et m'a fait confiance tout du long, et avec qui j'espère travailler pendant longtemps.

Je remercie avec une profonde gratitude les personnes qui m'ont accordées 1 à 2h de leur temps un dimanche pour un entretien, apportant énormément de sens à ce travail. J'ai conscience de la longueur des entretiens et de toute la valeur que les participantes ont apportées à travers ces échanges, et je suis très heureux d'avoir partagé ces moments finalement très agréables et enrichissants avec elles.

Je souhaite remercier l'ensemble de mes amis, du secteur ou non :

Je remercie particulièrement les «urbanistes lyonnais», avec qui tous les soucis s'envolent lors d'un café, d'un marché ou d'une soirée autour d'un verre, et avec qui j'ai pu discuter longuement de mon mémoire. Un merci particulier à Pauline, pour sa relecture qui m'a grandement aidée à clarifier mes propos.

Un grand merci à tous mes amis de longue date, revélois, grenoblois, doménois, bédouins et autres «créatures alpines», qui me manquent et que j'ai hâte de voir plus souvent.

Un merci spécial à Emma et Alouna, mes compères de marché et spécialistes en recherche, pour leurs conseils et pour leur amitié inconditionnelle. Un autre merci spécial à Maud, qui a vécu l'expérience du mémoire avec moi et avec qui j'ai partagé joies et galères.

Je remercie particulièrement les membres de ma famille, qui de près ou de loin m'accompagnent dans la vie, m'aident et me conseillent depuis très longtemps. Je m'excuse postérieurement de ma présence limitée pendant cet été 2024 aux traditionnelles vacances familiales ... Je promets de me rattraper l'été prochain.

Je vous souhaite bonne lecture !

Sommaire

Introduction	8
1. CADRE CONCEPTUEL ET THÉORIQUE	13
A- La santé, vers une vision holistique et systémique	14
Les déterminants de santé	15
Santé sociale : organisation structurelle de la santé, bien être social et déterminants sociaux	19
Santé mentale, psychologie environnementale et restauration psychologique	21
B- La ville et la santé, aux défis des densités et des paysages	30
Le mouvement hygiéniste	30
Les cités jardins	32
Le mouvement moderne	35
La métropole, ou comment vivre avec l'inconnu	38
C- De la grande ville à la métropole	41
La métropole contemporaine	41
La pluralité de la densité	42
2. ENQUÊTE	47
A- Première exploration : le Grand Lyon, métropole habitée	48
Densité	48
Espaces publics, parcs et jardins	50
Topographie et couverture végétale	51
Rendre compte de l'intensité de la métropole : entrée méthodologique par le «bruit»	52
Identification du terrain d'étude	54

B- Méthodologie	56
Analyse urbaine, morphologique et paysagère	56
Entretiens	57
Observations et recherche de participants	62
C- Analyse urbaine, morphologique et paysagère	63
D- Restitution des entretiens	76
1er entretien : Célia, la proximité et la métropole sonore	77
2ème entretien : Juliette, l'intensité sociale et le défi de la solitude	85
3ème entretien : Isabelle, le Rhône approprié et la routine assumée	93
Conclusion	101
Bibliographie	105

Introduction

En 2016, 37,9% de la population française réside dans des communes densément peuplées selon l'Institut National de la Statistique et des Études Économiques (INSEE, 2019). Cette étude considère la densité de population non pas seulement comme le nombre d'habitants selon la surface de la commune, mais bien en prenant en compte la concentration de la population au sein des limites communales : « Plus la population est concentrée et nombreuse, plus la commune est considérée comme dense. » (INSEE, 2019). Une commune densément peuplée, selon cette définition, peut prendre des formes très diverses. Une de ces formes peut être celle des centres urbains denses, qu'on peut trouver dans quasiment toutes les grandes villes françaises comme Paris, Lyon, Marseille, ... Une forme composée majoritairement d'immeubles collectifs, où la maison individuelle avec jardin est rare, et où l'espace public constitue l'offre la plus répandue d'espace en extérieur de proximité pour les habitants.

La crise sanitaire de 2020 et ses confinements successifs ont radicalement (et temporairement) bouleversé la manière dont l'espace est vécu. Confiné dans les logements, le besoin d'en sortir a été accentué pour de multiples raisons. Tout d'abord, sortir du logement est synonyme d'interactions sociales avec des personnes extérieures au logement. C'est aussi l'accès à la "nature", au dehors, à une expérience sensible et sensorielle. C'est une manière de bouger, de courir, et donc de profiter de grands espaces libres, hors des murs du logement. Enfin, c'est également une manière de changer d'environnement, de sortir de ses espaces quotidiens et de se changer les idées.

Les confinements ont exacerbé l'importance pour le bien-être de profiter d'un espace extérieur. C'est l'un des résultats d'une enquête menée après les 3 premières semaines du premier confinement, où les répondants vivant dans une maison avec jardin indiquent une meilleure satisfaction de vie que les répondants vivant dans des typologies de logement sans espaces extérieurs (Bourdeau-Lepage, 2020). Plus globalement mais parallèlement, l'INSEE attribue la chute de la satisfaction dans la vie en 2021

aux changements de modes de vie et à l'anxiété liés à la crise sanitaire.

Hors confinement, le besoin d'un accès à un espace extérieur peut généralement et partiellement être comblé par l'espace public, qui peut agir aujourd'hui comme une "prothèse" du logement (Vanoni, 2013), notamment dans un milieu urbain dense. L'espace public peut permettre de se sentir proche de la "nature", de se dégourdir les jambes, de s'éloigner temporairement de ses cohabitants, de rencontrer d'autres personnes. Les acteurs publics en ont conscience et agissent sur l'espace public pour conforter ces pratiques. Par exemple, la disposition du mobilier dans l'espace public peut être pensée pour favoriser et encourager la rencontre, pour "créer du lien social". Également, on considère l'accès à la "nature" à la fois comme un droit et une nécessité pour vivre décemment, ainsi qu'un déterminant de santé. Par exemple, végétaliser l'espace public se justifie pour ses bénéfices écologiques mais également comme aménité paysagère et comme participant à l'expérience esthétique de la ville.

La crise sanitaire a remis au devant de la scène le principe d'Urbanisme Favorable à la Santé (UFS), renforçant aux yeux du grand public, des professionnels et des personnalités politiques le rôle de l'aménagement de l'espace dans les enjeux de santé. Notamment sur le sujet de la propagation des pandémies, mais également sur la santé mentale des individus. Des déterminants de santé mentale sont proposés dans le guide ISADORA (Intégration de la Santé dans les Opérations d'Aménagement urbain) élaboré de 2017 à 2020 à l'initiative d'un grand nombre d'acteurs publics français (ministères, FNAU, ...). La santé mentale et physique étant étroitement liées, les déterminants de santé et les clefs opérationnelles définies dans le guide viennent croiser ces enjeux. Parmi les 15 déterminants de santé cités, on peut notamment ressortir les suivants qui concernent la santé mentale :

- Les interactions sociales, qu'elles soient « positives » ou « négatives ». Elles sont à la fois considérées comme facteur de protection et facteur de risque.
- Plusieurs déterminants concernant l'environnement physique : envi-

ronnement sonore, luminosité, biodiversité, sécurité.

- Les activités physiques et sportives, comprenant également les pratiques de mobilité.
- Les compétences individuelles / psychosociales, définies au sein du guide comme « capacité d'une personne à maintenir un état de bien-être subjectif lui permettant de répondre de façon positive et efficace aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne » (p. 351).

La notion d'UFS, notamment concernant la santé mentale, implique une relation entre le bien être intérieur d'un individu et son environnement. En transformant l'environnement, on influence le bien-être intérieur de l'individu.

C'est cette relation entre environnement et intériorité qui pousse à s'intéresser à la psychologie environnementale, et notamment à la notion d'environnement restaurateur. La psychologie environnementale « vise à étudier et à comprendre les processus comportementaux, psychologiques et psychosociaux dérivés des relations, interactions et transactions entre les personnes, les groupes sociaux, les organisations et les communautés, avec leurs environnements socio-physiques (naturel, construit et technologique), et les ressources disponibles. » (Marchand et al, 2022, p.204). L'environnement restaurateur est une notion abordée sous deux théories. La première est celle de la théorie de restauration de l'attention de Kaplan, où l'attention est considérée comme différents types de ressources qui peuvent être épuisées. Le contact et l'accès à des lieux de nature et à des distractions positives favorisent la restauration de ces ressources (Bonnefoy, 2017). La seconde est celle de la théorie de la réduction du stress d'Ulrich, où l'expérience sensorielle de la nature peut permettre la réduction du stress, de l'anxiété et de la douleur perçue (Bonnefoy, 2017). Il faut également ajouter qu'un individu avec des ressources attentionnelles appauvries est vulnérable au stress chronique, ce qui confirme plutôt évidemment le lien entre les deux sujets (Bonnefoy, 2017).

Kaplan et Kaplan développent en 1984 la notion d'environnement restaurateur, décrivant un espace favorable à la restauration des capacités attentionnelles et à la réduction du stress. Ils définissent les modalités

principales de ces environnements : évasion, fascination, cohérence et compatibilité (Dodeler, 2021). Dans nombre d'études, le facteur de la compagnie (traduit de l'anglais «company», qui peut aussi être traduit par le mot «accompagnement») est étudié dans ce contexte. Dans des modalités classiques pour la psychologie environnementale où l'on confronte environnements «urbains» et «naturels», la compagnie peut être préférée ou non (Staats et Hartig, 2004). Elle est préférée notamment lorsque l'individu ne se sent pas en sécurité. Dans ce contexte, la solitude serait plus efficace dans une expérience restauratrice, si le «facteur sécurité» est assuré. Dans l'étude d'Hartig et Staats, les participants se sentent en sécurité dans l'environnement naturel mais pas dans l'environnement urbain, ainsi préférant la solitude à la compagnie dans la nature.

Dans la métropole contemporaine, qui concentre les espaces les plus densément peuplés et bâtis en France, rechercher la solitude peut être particulièrement compréhensible compte tenu de la fréquentation quasi constante des espaces publics, et de la surcharge sensorielle qu'un quotidien urbain peut apporter. Les habitants des espaces urbains denses n'ont pas toujours accès à un espace extérieur où ils peuvent se restaurer seuls : jardin privatif, accès aisé (ou connu) à un espace naturel hors de la ville et loin de sa fréquentation, cœur d'îlot qualitatif (et qui offre une certaine intimité), ... L'espace public répond sans aucun doute à une demande d'espace extérieur pour la population des villes denses, mais il est par définition accessible à tous, et s'y retrouver physiquement seul est une expérience rare. Dans certains cas, s'isoler totalement de tout autre être humain dans l'espace public ne paraît pas souhaitable, agréable ou volontaire, d'un point de vue d'usager ou d'un point de vue d'acteur participant à la fabrique de la ville. Cet isolement volontaire dans l'espace public peut être considéré :

- comme une tare (comme participant à l'isolement social) ;
- comme impossible et donc n'étant pas productif à prendre en compte dans la réflexion ;
- et comme vecteur d'insécurité, abandonnant toute surveillance sociale, utilisée alors comme outil pour assurer un certain sentiment de sécurité.

La conception de l'espace public peut être considérée comme un processus dans lequel des acteurs apportent leurs contributions, leurs valeurs et leurs choix, pour projeter la transformation et la vie à long terme de l'espace public. Dans la temporalité de ce processus, on dimensionne des espaces par des limites, par la disposition de mobilier, par le travail de la topographie, du végétal et du revêtement du sol. Ces dimensionnements sont parfois pensés pour offrir la possibilité de regroupement et d'appropriation de l'espace pour plus ou moins de personnes, et parfois pour une personne seule. Proposer une diversité de dimensions, c'est encourager une diversité de manières de s'approprier l'espace. Étant donné qu'il est possible d'observer aujourd'hui des espaces dimensionnés à l'échelle d'une personne, les pratiques solitaires paraissent alors appropriées par les acteurs participant au processus de conception de l'espace public.

Les caractéristiques propres aux grandes métropoles contemporaines produisent des ambiances et atmosphères particulières : fortes densités bâties, intensité des flux, concentration des populations et des activités, intensité sensorielle, haute fréquentation des espaces et sur de longues temporalités ... Également, les éléments physiques associés à la nature prennent des formes particulières dans l'espace urbain. Le contrôle anthropique sur l'eau, le sol, le végétal, l'animal produit des ambiances particulières, différenciables des éléments d'ordre naturel rencontrés en dehors des villes denses.

Les ambiances propres à la ville dense contemporaine semblent éloignées des éléments caractéristiques des environnements restaurateurs, définis par la psychologie environnementale. L'esthétique "urbaine" ou "anthropique", confrontée à l'esthétique "naturelle" dans le cadre d'études sur les environnements restaurateurs, ressort systématiquement perdante sur ses capacités à permettre la restauration des participants. On considère sous ce prisme que les caractéristiques des milieux urbains sont moins propices à la restauration des capacités attentionnelles et à la réduction du stress.

Pourtant, les pratiques solitaires dans l'espace public sont une réalité observable quotidiennement dans les métropoles. Les personnes

concernées emploient-elles des stratégies particulières pour éviter ou encourager la rencontre avec l'inconnu, pour se sentir seules malgré l'omniprésence d'autres personnes autour d'elles, pour se sentir en sécurité, ou pour profiter d'aménités paysagères ? Quelle est la place de la densité et du paysage propre à la métropole dans ces pratiques ? Sont-elles liées à la restauration psychologique, c'est-à-dire ayant comme finalités la réduction du stress et/ou le rechargement des ressources attentionnelles ? A travers ce mémoire, nous proposons d'explorer les modalités de la solitude dans l'espace public, notamment comme elle prend place dans l'espace et si elle constitue une manière de se restaurer. Cela revient à étudier finement l'espace public de la métropole (ses morphologies, ses paysages, ses temporalités, ses appropriations et ses imaginaires) en tant que cadre plus ou moins propice à la restauration psychologique.

Pour tenter de répondre à ces questionnements, il nous faudra dans un premier temps explorer la notion de santé, son évolution et sa place dans les disciplines portant sur l'aménagement du territoire et sur l'espace de manière générale. Nous approfondirons les théories et pratiques scientifiques de la psychologie environnementale, afin de pouvoir se saisir des concepts clefs en rapport avec notre sujet, de s'approprier les méthodologies utilisées et de proposer une réflexion pertinente par rapport à la littérature existante. Puis, nous nous intéresserons aux rapports historiquement étroits entre la santé, la densité et les paysages urbains, afin de situer correctement notre travail. Nous explorerons les particularités de la densité comme elle peut être vécue aujourd'hui en France, par le biais de la métropole.

Par la suite, nous établirons une méthodologie d'enquête permettant de rendre compte correctement du cadre particulier de la métropole et des manières dont elle est perçue par ses habitants. Nous apporterons un cadre temporel et spatial conséquent d'un terrain d'étude choisi en fonction de ses caractéristiques particulièrement métropolitaines. Ce terrain devra être l'hôte d'appropriations solitaires, prolongées et régulières de ses espaces, s'apparentant à premier abord à des pratiques de restauration psychologique. Nous effectuerons des entretiens semi-di-

rectifs et in-situ avec des personnes pratiquant notre terrain d'étude de cette manière, pour essayer de comprendre les motivations, les modalités et les rapports à la métropole de ces pratiques solitaires.

1. Cadre conceptuel et théorique

Afin d'approfondir notre sujet, il est important d'explorer plusieurs cadres théoriques, de définir des notions particulières et de mettre en évidence des creux dans la littérature existante.

Premièrement, nous nous intéresserons à la notion de santé, son évolution, sa nature holistique et englobante, et ses relations à l'aménagement de l'espace. Plus précisément, nous nous attarderons à la notion de santé sociale, étant particulièrement flou de premier abord, et révélant en réalité plusieurs significations. Ensuite, nous aborderons le sujet de la santé mentale d'abord historiquement, puis en nous penchant sur la discipline de la psychologie environnementale. Ce sera l'occasion d'explorer la notion d'environnement restaurateur, et de noter les manières dont cette notion est saisie de manière plus ou moins opérationnelle dans l'amélioration de la qualité de vie des populations.

Dans un deuxième temps, nous aborderons les relations existantes entre

la santé et la figure de la ville de manière historique, notamment à travers la densité et le paysage. Nous explorerons trois grands courants de l'urbanisme qui se veulent favorables à la santé, dans des contextes spatiaux et temporels plus ou moins variés, et à travers des principes particulièrement intéressants pour examiner nos contextes contemporains. Nous étudierons également les travaux en sociologie naissants au moment des premières grandes concentrations urbaines à partir de la révolution urbaine, portant sur les transformations sociales relatives à ce nouveau contexte urbain. Plus particulièrement, nous nous intéresserons aux interactions sociales prenant place dans l'espace public.

Enfin, nous explorerons la notion de métropolisation afin de saisir une forme particulière de la ville contemporaine, qui rentrerait potentiellement en conflit avec la santé mentale.

Ce cadre nous permettra d'orienter la réflexion et de démarrer l'enquête.

A- La santé : vers une vision holistique et systémique

Préambule

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), organisme des Nations Unies ayant pour objectif de garantir le plus haut niveau de santé possible à l'échelle mondiale, est créée en 1948. Sa constitution de 1946 définit la santé de la manière suivante : "La santé est un état de bien être physique, mental et social complet, et pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité" (OMS, 1946, p.1). Cette définition englobante est aujourd'hui toujours revendiquée par l'OMS, et utilisée et reprise par de nombreux acteurs dans tous les secteurs. Elle rappelle que la santé n'est pas seulement du ressort du secteur médical, et qu'elle ne s'arrête pas à la santé physique. L'utilisation du terme de bien être place l'individu et son expérience au centre de la définition.

Les 3 éléments du bien être (physique, mental et social) sont interconnectés par des liens plus ou moins évidents aujourd'hui et plus ou moins documentés. Un exemple typique est celui de l'activité physique, qui en plus d'améliorer les conditions physiques a un impact très important pour les conditions mentales et parfois sociales d'un individu. La santé mentale, qui est au centre du sujet de ce mémoire, est définie par l'OMS de cette manière : "état de bien-être mental qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté" (OMS, 2022, p.1). Elle ne peut pas être prise en compte seule, sans considérer ses contreparties physiques et sociales. La définition s'organise autour de la capacité individuelle et de la résilience face aux sources de stress, mettant en exergue que chaque personne sur terre fait face à des perturbations d'ordre mentale.

L'OMS emploie une définition particulière pour la santé mentale, ce qu'elle ne fait pas vraiment pour la santé physique et sociale. La santé

est définie par le Centre National des Ressources Textuelles et Linguistiques (CNRTL) comme "état physiologique normal de l'organisme d'un être vivant, en particulier d'un être humain qui fonctionne harmonieusement, régulièrement, dont aucune fonction vitale n'est atteinte, indépendamment d'anomalies ou d'infirmités dont le sujet peut être affecté" (CNRTL, 2024). Cette définition, qui se concentre sur la santé physique, se réfère en partie sur la normalité, ce qui peut aujourd'hui être remis en cause comme nous allons le voir plus tard pour le cas de la santé mentale. Il faut retenir que la santé physique se rapporte essentiellement au physiologique, c'est-à-dire aux éléments biologiques et mécaniques des organismes vivants. La physiologie, science qui étudie l'organisme vivant comme système, s'attache aujourd'hui également à étudier les relations entre l'organisme et son environnement. La santé sociale quand à elle prend de nombreux sens, que nous explorerons dans une partie ultérieure.

Face à la réalité systémique et complexe de la santé, l'OMS établit une liste de déterminants de santé, pour essayer de mieux saisir cette complexité et de pouvoir agir en conséquence. Le glossaire modifié de 2021 de l'OMS définit les déterminants de santé comme la "portée de facteurs personnels, sociaux, économiques et environnementaux qui déterminent l'espérance de vie saine des individus et des populations." (OMS, 2021, p.4, traduit). L'OMS stipule que certains déterminants ne sont pas modifiables comme l'âge, le lieu de naissance ou les attributs génétiques, mais que la promotion de la santé doit s'intéresser notamment aux déterminants modifiables et encore plus à ceux en dehors du contrôle des individus et des groupes sociaux (OMS, 2021, p.4). Les déterminants de la santé sont listés de manière non exhaustive : "revenus, accès aux ressources, éducation, emploi, conditions de travail (ceux ci sont appelés

déterminants sociaux de la santé), accès aux services de santé appropriés, et les déterminants environnementaux de la santé.” (OMS, 2021, p.4, traduit). Les concepts d’accessibilité et d’environnement indiquent bien le rôle que l’OMS attribue à l’aménagement de l’espace pour la santé des individus et des populations. Elle établit également une valeur de justice sociale et d’équité dans sa définition des déterminants, en allouant une responsabilité aux organismes (publics, privés et autres) qui dépasserait la responsabilité individuelle et collective. Elle appelle à une forme d’action publique nécessaire.

Les déterminants de santé

Le ministère de la santé et des services sociaux (MSSS) du gouvernement Québécois a piloté la production en 2010 d’un cadre conceptuel de la santé et de ses déterminants, qui pousse les définitions et nous apporte une compréhension plus exhaustive des déterminants. Ce cadre se base également sur la définition de la santé de l’OMS, nous parlerons donc bien de la même vision de la santé. Dès le départ, ce cadre spécifie bien qu’il portera un point de vue “global et inclusif de la santé et de ses déterminants” (MSSS, 2010, p.6). Cependant la définition adoptée des déterminants de la santé se base ici sur l’ancienne définition de l’OMS du glossaire de 1999, qui change de manière significative concernant certains points : “facteurs personnels, sociaux, économiques et environnementaux qui déterminent l’état de santé des individus ou des populations” (MSSS, 2010, p.6). La notion de “portée” des dits facteurs n’en fait plus partie, et “l’espérance de vie saine” est remplacée par “l’état de santé”. Entre état de santé et espérance de vie saine, on peut voir une différence en matière de temporalité, l’état de santé relatant de l’instant présent tandis que l’espérance apporte une dimension étalée dans le temps, proposant une valeur non plus seulement à la santé à l’instant T mais également à sa prolongation la plus longue possible dans le temps. L’espérance de vie (saine ou non) est également un indicateur quantitatif, largement utilisé à grande échelle pour quantifier la santé des populations à travers le monde. Dans le modèle établi par ce document, la notion de santé induit également 3 champs, mais cette fois différent des 3 éléments du bien être de la définition de l’OMS : la santé globale, la santé physique, et la santé mentale et psychosociale. Ici, la santé mentale et la santé sociale se regroupe, et la santé globale vient désigner une vue d’ensemble globale de l’état de santé, incluant mortalité générale, espérance de vie et perception de l’état de santé, et en excluant les problèmes particuliers comme le cancer, le diabète ou le suicide (MSSS, 2010, p.15).

Le modèle établi vient disposer les déterminants de santé dans quatre catégories, ou échelles spatiales et temporelles, de la manière suivante :

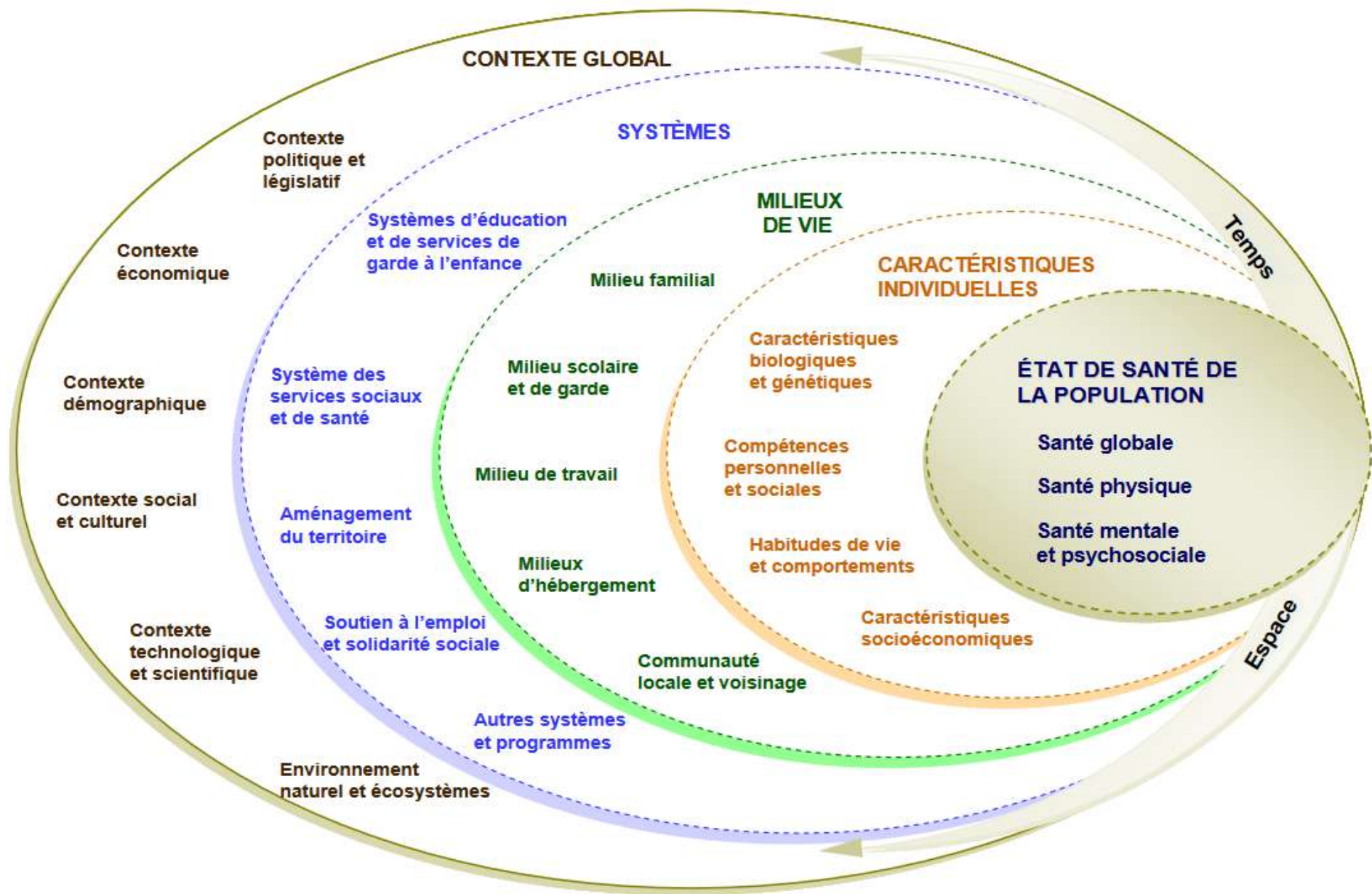


Schéma représentant le cadre conceptuel de la santé et de ses déterminants. Source : MSSS, Gouvernement du Québec, 2010, figure 1, p.9.

Cette liste de déterminants est plutôt complète, et est catégorisée en termes d'échelle spatiale et temporelle. Elle illustre bien le caractère holistique et systémique de la vision actuelle de la santé. L'ensemble des déterminants peuvent être connectés les uns aux autres, quelque soit l'échelle. Dans le cadre de ce mémoire, nous ne pourrons pas mobiliser l'ensemble des déterminants dans notre enquête et notre analyse, mais nous devons préciser les inévitables pour contextualiser les pratiques restauratives dans la vie des personnes.

ÉTAT DE SANTÉ DE LA POPULATION :

- La santé globale, puisqu'elle inclut la notion de perception de l'état de santé et du bien être (MSSS, 2010, p.15). Notre approche méthodologique qui sera défini dans une partie ultérieure se base particulièrement sur la perception des entretenus, sur leur bien être mais aussi sur leur environnement.

- La santé mentale et psychosociale, au centre de notre sujet. Elle inclut ici la santé mentale sous la forme de la satisfaction dans la vie, des maladies mentales, et également le fonctionnement social (intégration, exclusion, violences, ...) (MSSS, 2010, p.15). Le terme de fonctionnement social est très vague, nous allons donc creuser la thématique des liens entre santé et social dans une partie ultérieure.

CARACTÉRISTIQUES INDIVIDUELLES :

- Les compétences personnelles et sociales, qui correspondent notamment à des ressources individuelles qui qualifient la résilience et la capacité d'adaptation face aux difficultés quotidiennes. Ce qui nous intéresse particulièrement dans ce déterminant sont la résilience mentale et psychologique des personnes et la capacité de gérer leurs émotions, qui sont deux exemples cités dans le cadre conceptuel (MSSS, 2010, p.14).

- Les habitudes de vie et les comportements, qui sont ici considérés comme relevant de choix personnels et notamment de « mesures d'hygiène » (MSSS, 2010, p.14). Dans notre cas, on considérera la recherche d'une pratique restaurative comme un choix parfois conscient en quête de l'amélioration de son état de santé et de renforcement de ses conditions mentales.

- Les caractéristiques socioéconomiques, comme notamment l'oc-

cupation, le lieu d'habitation, les conditions de logement (MSSS, 2010, p.15). On peut les considérer comme impactant négativement ou positivement l'état de santé, pouvant être source de stress, de fatigue et conditionnant les capacités de repos des individus.

MILIEUX DE VIE :

- Le milieu familial, considéré ici à la fois comme groupe social primaire, impliquant des relations de plus ou moins bonne qualité, et comme conditions « matérielles et économiques » et notamment les conditions de logement (MSSS, 2010, p.13). Ici, nous nous intéresserons ponctuellement à sa forme de groupe social lorsque la famille est un élément relevant du quotidien pour la personne, et qu'elle se loge notamment « en famille », ce qui veut dire avec un parent, un enfant, un conjoint, et de manière générale une personne considérée comme faisant partie de la famille. Sinon, la question du logement reviendra systématiquement, puisqu'il fait partie de la vie quotidienne de la personne et que l'on considère l'espace public de la ville dense comme une prothèse au dit logement (Vanoni, 2013). La condition de logement peut en partie aider à comprendre les motivations de la recherche d'un environnement restaurateur en dehors de celui ci. Finalement, ce déterminant est mal nommé dans notre cas, puisqu'il correspond plutôt aux conditions de logement en général, et aux relations avec les cohabitants, famille ou non. Nous considérerons également la cohabitation avec un animal de compagnie, même si elle prend des formes particulières.

- Le milieu scolaire et le milieu de garde, qui désigne également les milieux éducatifs post-secondaires comme l'université et les formations en dehors du circuit universitaire et scolaire. A l'image du milieu familial, ces milieux se considèrent à la fois comme conditions matérielles et comme groupes sociaux et relations entre individus, incluant de potentielles ressources accessibles aux individus (MSSS, 2010, p.13). Pour notre travail, ce déterminant sera majoritairement traité de la même manière que l'occupation dans le déterminant des caractéristiques socioéconomiques établi plus tôt, lorsque la personne fréquente les milieux éducatifs.

- Le milieu de travail, découpé en conditions matérielles et sociales également (MSSS, 2010, p.13). Nous le considérerons comme l'occupation, comme potentielle source de stress et de fatigue.

- Les milieux d'hébergement, considérés ici comme des lieux de résidence temporaires face à des situations compliquées dont font face les individus : déficience physique ou intellectuelle, perte d'autonomie, difficultés économiques et/ou sociales, ... Pareillement, elles sont considérés sous les axes matériels et sociaux (MSSS, 2010, p.13). Ces milieux seront considérés dans ce mémoire au même titre que des logements, même temporaire, et comme de potentielles sources de stress ou de calme, de potentielles ressources ou le manque de celles ci, ...

- La communauté locale et le voisinage, pouvant englober les autres milieux de vie décrit plus tôt, mais surtout venant les dépasser. Comme les autres milieux, ils décrivent les environnements matériels et sociaux dans lesquels les individus évoluent. La définition du cadre conceptuel québécois invoque deux idées pour spatialiser ce milieu : le pâtre de maison et les lieux fréquentés au quotidiens (avec les trajets les reliant). Est également défini la communauté à partir d'un document produit par l'institut national de santé publique du Québec : « La communauté peut être vue au sens plus large comme un système social structuré de personnes vivant à l'intérieur d'un espace géographique donné (ville, village, quartier, arrondissement) » (MSSS, 2010, p.14). Ce milieu est considéré comme l'endroit où se développe « la cohésion sociale et les réseaux communautaires », qui sont considérés comme déterminants de santé (MSSS, 2010, p.14). Dans le cadre de ce mémoire, le réseau communautaire peut intervenir et prendre forme dans l'espace public, et ainsi transformer sa pratique et les intentions que les individus y projettent. Le milieu de la communauté locale et du voisinage sera sans doute abordé.

SYSTÈMES :

- L'aménagement du territoire est considéré comme système reposant « sur la philosophie politique, le contexte social, l'évolution de la science et des technologies, etc., lesquels appartiennent au contexte global » (MSSS, 2010, p.11) et sur le contexte géographique et environnemental général. Il comprend donc l'organisation spatiale des sociétés, sous toutes les formes qu'elle peut prendre. Ce déterminant est central pour notre sujet, puisque nous nous intéressons à l'espace public du tissu dense des métropoles contemporaines françaises, qui est le produit et un des éléments composant l'aménagement du territoire. Le cadre

conceptuel québécois indique bien que ce système prend forme notamment par rapport à « la place donnée aux espaces publics et communautaires » (MSSS, 2010, p.12).

CONTEXTE GLOBAL :

- Le contexte politique et législatif se définit dans le document comme les normes et valeurs exprimées dans la sphère politique, mit en œuvre à travers des politiques publiques et par des institutions publiques, incluant ou non dans les processus d'autres acteurs (MSSS, 2010, p.10). Notamment, l'aménagement du territoire de manière générale est aujourd'hui liée à la santé à travers de nombreux échelons institutionnels : l'OMS, l'Europe, le pays à travers les directives des ministères, les collectivités territoriales. Cette liaison prend souvent le nom d'Urbanisme Favorable à la Santé, qui posent des enjeux et détermine des lignes de conduite à destination des acteurs de l'aménagement de l'espace, qui se traduisent physiquement et spatialement. Cette dimension est essentielle à prendre en compte pour comprendre la morphologie actuelle de l'espace public, qui devient alors la traduction de volontés d'acteurs, inscrivant ou non les enjeux de santé dans la réflexion.

- Le contexte social et culturel correspondant aux « normes et valeurs prédominantes dans une société, les pratiques religieuses, la stratification sociale, le racisme, le sexisme ou encore la présence de collaboration ou de compétition parmi les membres de la communauté » (MSSS, 2010, p.11) Ce contexte nourrit à la fois les pratiques individuelles dans l'espace public et son processus de conception (de l'identification de besoins à sa réalisation et à sa gestion) et de transformation (par le biais de son usage et des modifications que cet usage importe).

- Le contexte technologique et scientifique est défini par le document sous le prisme de la connaissance, de la technique et de l'innovation (par exemple, les technologies de l'information et de la communication) y compris en sciences humaines et sociales (MSSS, 2010, p.11). Dans notre cas, il sera nécessaire d'y rattacher également les cultures professionnelles, notamment celles de l'urbanisme et du paysage, qui ont un rôle majeur dans les finalités morphologiques de l'espace public.

- L'environnement naturel et les écosystèmes sont considérés comme services écosystémiques rendus à l'Homme, comme l'alimentation, la

ressource en eau, et en général « le maintien de la vie sur terre » (MSSS, 2010, p11). La définition ajoute également ce qu'elle appelle les « caractéristiques du territoire : son étendue, sa topographie, son hydrographie, etc. » (MSSS, 2010, p.11). La notion de paysage n'est pas explicitement saisie ici, mais elle sera importante dans le cadre de ce mémoire étant donné sa définition actuelle plaçant la perception en son centre : "partie de territoire, telle que perçue par les habitants du lieu ou les visiteurs, qui évolue dans le temps sous l'effet des forces naturelles et de l'action des êtres humains" (Conseil de l'Europe, 2000).

Ce cadre conceptuel est riche, complet et relativement récent. La nature holistique du cadre et l'intersectionnalité des déterminants prend son sens dans un objectif de pilotage et de prise de décision publique. Cette quasi exhaustivité n'aide cependant pas à la lisibilité des concepts en lien avec notre sujet. La méthodologie de ce mémoire prendra donc appui sur les déterminants de santé du document, sans pour autant se limiter aux catégories, aux échelles spatiales dans lesquels les déterminants s'organisent et à leurs définitions strictes.

Santé sociale : organisation structurelle de la santé, bien-être social et déterminants sociaux

La santé sociale est une notion polysémique, qui vient qualifier à la fois un système d'acteur et des besoins pour l'être humain. Dans le cadre de la définition générale de la santé de l'OMS, le bien être social semble faire référence en partie aux besoins que l'on peut retrouver par exemple dans la hiérarchisation des besoins de Maslow :

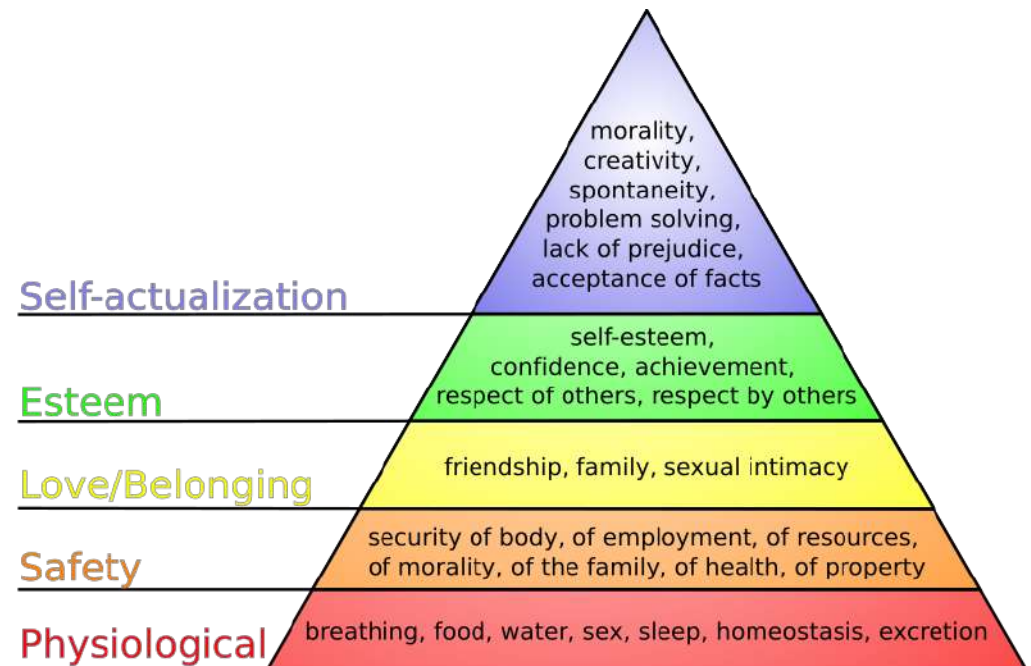


Schéma de hiérarchisation pyramidale des besoins de Maslow. Source : "Maslow's hierarchy of needs", de J. Finkelstein, Creative Commons (2006).

Abraham Maslow, psychologue du courant humaniste du milieu du 20ème siècle développe sa hiérarchisation des besoins humains dans son ouvrage intitulé "A Theory of Human Motivation" en 1943. On retrouve des éléments considérés comme besoins qui relatent des relations sociales qu'un individu entretient avec d'autres : la famille, l'amitié, le respect par les autres, ... L'OMS ne définit pas explicitement ces besoins et ce bien être social, mais par contre établit une liste des détermi-

nants sociaux de la santé, considérés comme une catégorie faisant partie des déterminants de santé.

Le résumé analytique du rapport final de la Commission des Déterminants sociaux de la Santé (CDS) de l'OMS, établi en 2008, constate que les inégalités en santé sont étroitement corrélés avec les conditions sociales : "Ces inégalités en santé, qui pourraient être évitées, tiennent aux circonstances dans lesquelles les individus grandissent, vivent, travaillent et vieillissent ainsi qu'aux systèmes de soins qui leur sont offerts." (CDS, 2008, p. 3). Sont ensuite résumés en quelques catégories les déterminants sociaux de la santé : "accès aux soins, scolarisation et éducation, conditions de travail, loisirs, habitat, communauté, ville" (CDS, 2008, p.5). Ces catégories évoluent selon les documents de l'OMS, notamment les catégories "communauté", "environnement" et "ville" qui viennent parfois disparaître ou se rajouter à la liste. La santé sociale désigne donc un double enjeu : d'organisation structurelle, de politique publique, d'accès au soin (sous toutes ses formes : préventive, éducative, ... et pas seulement curative) ; et également de conditions de vie (l'emploi, les revenus, ... et notamment les systèmes interpersonnels et de solidarité entre individus, la catégorie appelée "communauté" par exemple).

Ainsi, l'OMS semble se référer aux réseaux d'entraide et de soutien quand elle évoque le bien être social dans sa définition. La notion de réseau social développée tout au long du 20ème siècle se définit comme un "ensemble de relations entre un ensemble d'acteurs" (Forsé, 2008, p.1). Un réseau social peut être un déterminant de santé, par exemple le réseau social du voisinage indiqué dans le cadre conceptuel québécois, qui encourage ou non l'entraide, le conseil ou la charité entre les acteurs. Comme autre exemple et à plus grande échelle, peut être analysé comme réseau social les relations institutionnelles entre acteurs du secteur de la santé. La notion est plutôt adaptée à la vision de la santé sociale portée par l'OMS, qui se veut à la fois organisationnelle / structurelle et à l'échelle des individus et des groupes sociaux. C'est sans surprise considérant que la notion de réseau social est depuis longtemps adaptée à toute sorte de sujet et d'objets de recherche, et dans de très divers champs théoriques dans la littérature scientifique (Forsé, 2008).

Pour notre sujet de mémoire, cette clef de lecture par le réseau social est intéressante, mais est-elle adaptée à l'espace public et aux interactions entre les personnes qui le pratiquent ? On pourrait considérer que les individus pratiquant l'espace public pourraient en quelque sorte former un réseau éphémère, défini par la proximité physique et immédiate, et qui importe des relations, même sans paroles, regards ou gestes. Ces relations entre inconnus éphémères et souvent informelles, dans l'espace public en particulier, ont été étudiés depuis l'apparition de la figure de la métropole. Nous explorerons ces idées dans une partie ultérieure, qui définira les modalités de la coprésence dans un lieu public.

Pour synthétiser, l'OMS intègre le bien être social dans la santé, sous le prisme des inégalités socio-économiques et des conditions de vie, ces dernières englobant notamment la vie des personnes dans l'espace public. Dans le cadre de ce mémoire nous considérerons les relations entre les personnes évoluant à un instant T dans l'espace public comme déterminant de la pratique restaurative, et donc potentiellement comme déterminant de santé.

Santé mentale, psychologie environnementale et restauration psychologique

Pour comprendre la notion de santé mentale et comment elle est considérée aujourd'hui, il semble nécessaire de revenir sur son évolution. La psychiatrie s'intéresse historiquement à la maladie mentale, et consiste à les répertorier et à les classer pour les soigner. Des événements vont perturber ce point de vue pathologique au courant du 20ème siècle (Monnais, 2016), en se recentrant sur l'individu et en embrassant une approche systémique de la santé mentale.

La bonne santé peut être considérée comme un rapport à la norme, c'est-à-dire à l'absence de symptômes et de comportements anormaux (maladies et infirmité). Dans les années 60 et 70, de grands mouvements sociaux prônent le désinternement des malades mentaux, face aux conditions inhumaines des asiles, et parallèlement des premiers travaux intellectuels et artistiques viennent critiquer l'approche psychiatrique. Notamment, le psychiatre Thomas Szasz publie en 1960 "Le mythe de la maladie mentale" où il dénonce la dite notion de maladie mentale. Selon lui, la maladie physique et la maladie mentale sont observées de la même manière, et cela injustement. La maladie physique établit un lien entre le symptôme d'un patient et un problème dans son corps, d'ordre physiologique. Szasz argumente le fait qu'il n'y a pas de lien prouvé entre symptôme d'une maladie mentale et problème du système nerveux. Ainsi, le diagnostic d'une maladie mentale ne tient seulement d'une comparaison des croyances entre l'observateur (le médecin) et l'observé (le patient). Cette erreur aurait pour conséquence selon lui de causer beaucoup de souffrances pour les patients et leurs proches, parce qu'il appelle des "abus psychiatriques", et notamment l'isolement total de la société des patients considérés comme "malades mentaux" (Kelly et al, 2010). La maladie mentale est selon lui une manière de décrire et de classer des écarts aux "normes psycho-sociales, éthiques et légales" (Kelly et al, 2010), et questionne donc la légitimité de cette classification par les psychiatres, menant à des changements de vie parfois radicaux pour les patients.

La thèse de Szasz est continuellement en débat depuis, et ce jusqu'à aujourd'hui. Notamment, on reconnaît aujourd'hui certains "marqueurs biologiques" / physiologiques aux maladies mentales, par exemple pour les états phobiques et anxieux (Kelly et al, 2010). Il est également discuté de la manière dont la maladie physique est considérée par rapport aux normes, qui ainsi ne serait pas si différente de la maladie mentale (Kelly et al, 2010). De plus, la thèse de Szasz s'est vue globalement adoptée par la Scientologie, mouvement religieux américain protestant notamment contre la médication systématique des patients en psychiatrie (Westbrook, 2017) et pouvant discréditer aux yeux de nombreux scientifiques sa posture. Szasz supportait publiquement ce mouvement scientologue pendant sa vie, malgré les différences notoires entre ses postulats et la vision de la scientologie (notamment Szasz considérait «l'identité humaine comme produit pur du matérialisme et de la biochimie interne du corps humain», tandis que la scientologie porte une vision spirituelle de la question) (Westbrook, 2017, p.38). Cependant il est généralement considéré que le questionnement que Szasz a mis en exergue a depuis fait avancer les recherches et pratiques médicales concernant la santé mentale (Kelly et al, 2010). En questionnant la notion même de maladie, il est possible d'embrasser la diversité des vies humaines, en considérant la santé comme un état de bien être et non plus seulement comme un rapport à la norme.

Ce changement de paradigme, et parallèlement la baisse de l'internement et donc la réintroduction de la "folie" dans la société (Monnais, 2016), fait de la santé mentale l'affaire de tous, à l'échelle individuelle et sociétale. Depuis, la démocratisation de la notion de santé mentale, sa diffusion et sa vulgarisation participent à la responsabilisation des individus sur ce domaine, sur lequel ils peuvent agir : thérapie, méditation, nutrition, ... Depuis la fin du 20ème siècle, la psychiatrie devient « populaire », au sens qu'elle intéresse l'individu dans une quête de bien être, et cela se reflète notamment dans les médias (Lê, 2009). Aujourd'hui, ce n'est plus seulement dans les magazines mais également dans la sphère numérique et dans les réseaux sociaux (ici au sens de média social comme Youtube, Instagram, ...) que la santé mentale se discute et que les pratiques d'auto-thérapie prennent place dans les discours publics

(Nuel, 2020). L'individu peut considérer sa santé mentale comme une ressource à préserver et renforcer, et sur lequel il peut avoir un certain contrôle. C'est dans ce cadre que la pratique restaurative trouve sa place, étant une activité du soin par l'individu pour l'individu, conscient ou non.

La psychologie est une discipline des sciences humaines et sociales née au début du 20^{ème} siècle qui au fur et à mesure de ses avancements s'est vu rattachée à un grand nombre de disciplines connexes, par exemple l'éducation, le management, l'urbanisme, l'architecture (Morval, 2007). Elle est définie comme « science qui étudie les faits psychiques » par le CNRTL (CNRTL, 2012), et se distingue de la psychiatrie par sa potentielle distance vis à vis de la médecine ou du soin. La psychologie n'est pas forcément clinique.

Le dictionnaire Larousse définit la psychologie comme « Discipline qui vise la connaissance des activités mentales et des comportements en fonction des conditions de l'environnement. » (Larousse, consulté en 2024). Cette dernière précise la forme des faits psychiques comme comportements et activités mentales, et admet ses liens avec l'environnement en tant que cadre extérieur à l'individu. La sous discipline de la psychologie environnementale se concentre essentiellement sur les interactions entre les individus et les environnements qu'ils pratiquent et dans lesquels ils naviguent. Selon Jean Morval, professeur de psychologie à l'université de Montréal, la psychologie environnementale considère « les transactions des personnes avec l'écosystème dans lequel elles sont regroupées » (Morval, 2007). L'écosystème ici se détache de sa notion purement écologique et s'élargit à des systèmes anthropiques (sociaux, organisationnels, économiques, ...). De ce point de vue, les personnes sont considérées comme purement « utilisatrices d'espaces » (Morval, 2007). La discipline ne se limite pour autant pas à un flux unilatéral, allant de l'individu à l'environnement, mais bien à des transactions allant dans les deux sens, s'influençant. L'ouvrage collectif « Psychologie environnementale : 100 notions clés » paru en 2022 nous donne une définition précise et actuelle de la psychologie environnementale : « partie de la psychologie qui vise à étudier et à comprendre les processus comportementaux, psychologiques et psychosociaux dérivés des rela-

tions, interactions et transactions entre les personnes, les groupes sociaux, les organisations et les communautés, avec leurs environnements socio-physiques (naturel, construit et technologique), et les ressources disponibles. » (Marchand et al, 2022). C'est dans ce cadre conceptuel que la notion d'environnement restaurateur prend place, étant donné le rôle important accordé aujourd'hui à l'espace en tant que déterminant de santé.

La théorie de réduction du stress est développée dans les années 70 et 80 par Roger Ulrich, professeur en architecture et paysage à l'université technologique de Chalmers en Suède. Les premières études portent sur des cas d'hospitalisation de longue durée, où la vue sur des éléments considérés comme naturels réduirait la perception de la douleur et l'anxiété des personnes hospitalisées, et améliorerait leur vitesse de récupération globale (Bonney, 2017). Des études complémentaires ont été menées dans la même optique, avec des personnes hospitalisées et dans des conditions différentes (motifs d'hospitalisation, avant et après opération, ...) pour consolider ces premiers résultats, parfois en utilisant seulement des projections d'images et des enregistrements sonores rappelant des éléments naturels, plutôt qu'une vue depuis une fenêtre. Globalement, des liens assez convaincants ressortent entre la perception d'éléments considérés comme naturels et la sensation de bien être, notamment la réduction du stress et de l'anxiété (Bonney, 2017). Le terme de stress correspond à deux sens connectés : à la fois la perturbation d'un organisme et la réaction face à cette perturbation. L'OMS admet le stress comme réaction d'un humain face à une perturbation, prenant la forme d'un « état d'inquiétude ou de tension mentale » qui peut à la fois exister normalement dans la vie de quelqu'un et potentiellement affecter négativement la santé physique et mentale (OMS, 2023).

Deux expressions ressortent dans les premières études sur la réduction du stress : le contact avec la nature et l'environnement naturel. L'environnement comme il est défini aujourd'hui en psychologie environnementale est une notion holistique ne séparant pas l'anthropique du non anthropique, prenant en compte globalement l'ensemble d'un contexte dans lequel l'individu existe. À l'inverse, l'emploi du nom commun « na-

ture » ou de l'adjectif « naturel » pose question aujourd'hui. La nature peut signifier dans le langage courant tout ce qui n'est pas anthropique, potentiellement confondu avec l'idée du « sauvage » (Lay et al, 2023). A l'ère de l'anthropocène, très peu d'éléments biophysiques sont totalement isolés et épargnés des activités humaines à l'échelle planétaire, et ne corresponde pas à cette idée du sauvage. Dans le cas du « contact avec la nature » ou de « l'environnement naturel » dans ces études, la nature est en réalité un construit social, une « représentation qu'une société donnée, située historiquement, se fait des composantes biophysiques de l'environnement. » (Géoconfluence, 2023). A titre d'exemple, l'arbre d'alignement en contexte urbain peut représenter une idée de nature pour certains, alors qu'il est le fruit d'actions et d'activités humaines : de la pousse de l'arbre dans la pépinière, à son transport sur site, au travail du sol dans lequel il est planté, à sa gestion (sa coupe, son arrosage, ...), ... Ainsi, qu'est ce qui est considéré comme environnement naturel dans le contexte de ces études ? Il s'agit essentiellement d'éléments biophysiques qui portent des sens et des valeurs aux yeux des observateurs, notamment : la vue de certaines espèces végétales, la perception de l'eau, de la faune, ... Il semble nécessaire de dépasser l'opposition courante pour les études de psychologie environnementale entre l'environnement naturel et l'environnement urbain. Pour cela, nous explorerons ultérieurement dans ce mémoire les notions de paysage, d'ambiance et d'atmosphère.

La théorie de restauration de l'attention, initiée parallèlement dans les années 70 et 80 par les chercheurs en psychologie Rachel et Stephen Kaplan de l'université de Michigan, se base initialement sur le modèle des ressources attentionnelles de Kahneman de 1973. L'attention est définie comme « état mental qui permet de faire le tri parmi plusieurs objets externes ou internes à l'individu afin d'orienter le système cognitif et donc le traitement de l'information vers un seul objet et de ne pas tenir compte des autres objets susceptibles de distraire, entraînant ainsi leur inhibition. » (Léger et Lieury, 2020). C'est un état mental essentiel au fonctionnement des individus, qui doivent traiter de multiples informations plus ou moins compliquées et complexes pour fonctionner en société et plus largement pour survivre. On pense souvent à l'attention

comme un état associé au travail, mais il est également mobilisé dans la vie sociale et les activités quotidiennes. Nous verrons dans une partie ultérieure le rôle que joue l'attention dans les interactions sociales, en particulier en public. Selon Kahneman, l'attention est une ressource cognitive limitée et épuisable, qui peut être répartie entre plusieurs tâches si elles sont assez simples pour être mobilisées en même temps (Dubois, 2019) (par exemple téléphoner et cuisiner simultanément), ou bien qui peut être mobilisée à différentes intensités.

La psychologie contemporaine s'accorde sur 4 typologies de mode de répartition de l'attention :

- L'attention sélective qui permet de faire des choix dans les informations à traiter et celles à ignorer ;
- L'attention partagée qui répartie les ressources attentionnelles entre plusieurs tâches en simultanée ;
- L'attention soutenue qui se concentre sur une seule tâche, souvent complexe ou compliquée, sur une durée importante et dans l'objectif de la terminer ;
- « L'attention distribuée lorsque lorsque l'individu balaye un champ perceptuel sans privilégier une zone particulière » (Bonney, 2017).

Selon les motifs, les situations et l'environnement, les individus épuisent ou rechargent leur attention de manières diverses. Les individus se doivent de répondre aux demandes attentionnelles de la vie quotidienne, de natures sociales, environnementales et situationnelles, en épuisant leurs ressources attentionnelles. Ainsi la restauration de ces ressources est un enjeu majeur pour vivre convenablement et pour soutenir un niveau de bien être acceptable (Bonney, 2017). On considère les finalités les plus négatives d'un épuisement chronique des ressources attentionnelles comme amenant à une situation de stress chronique par exemple.

Les premiers travaux des Kaplan sur ce sujet se sont concentrés sur la fréquentation régulière d'espaces naturels par des personnes, qui ont tenues un journal recensant leurs expériences. Ces fréquentations se sont révélées comme des expériences très positives pour les participants, notamment pour des raisons liées à l'attention. Les auteurs séparent

l'attention « volontaire » (les 3 premières typologies décrites plus tôt) et l'attention involontaire / « moins sélective » (la dernière typologie). Cette dernière, ne nécessitant pas d'attention « soutenue » permettrait en réalité de restaurer ses ressources attentionnelles pour des situations nécessitant les 3 autres typologies d'attention. Ces espaces naturels sont alors considérés comme des environnements restaurateurs, favorisant l'activation de l'attention distribuée et le relâchement de l'attention volontaire. Plus tard, les recherches élargissent ces espaces naturels à un ensemble plus large, comprenant de manière générale des éléments biophysiques associés culturellement à l'idée de nature (allant jusqu'à la simple vue sur des arbres ou à de la végétation sur le rebord d'une fenêtre, et à la plage insistant sur la non nécessité de la présence du végétal).

Stephen Kaplan définit en 1992 dans son article « The Restorative Environment : Nature and Human Experience » les qualités propres à l'environnement restaurateur qui participent à faire face aux défis mentaux de la vie contemporaine. Il synthétise le processus de repos des capacités attentionnelles des individus de cette manière :

« 1- Les comportements des personnes dépendent des modèles et des visions du monde qu'ils portent dans leurs esprits.

2- Quand les personnes peuvent appliquer ces modèles sans effort, ils peuvent reposer la partie de l'esprit qui se fatigue facilement. » (Kaplan, 1992, traduit)

Dans les circonstances où les représentations du monde d'un individu ne sont pas contestés, les ressources attentionnelles ont moins besoin d'être mobilisés. Pour atteindre ces circonstances, l'environnement joue un rôle essentiel (Kaplan, 1992). Ainsi, l'environnement restaurateur est censé apporter ces circonstances favorables, et Kaplan catégorise et précise les aspects de cet environnement qui favorise ces circonstances (Kaplan, 1995) :

Being away / Évasion, échappée : Changer de son environnement habituel, où les pressions et les stress prennent régulièrement place, peut permettre de penser à d'autres choses, donc de relâcher son attention et d'entrer en état de repos mental.

Fascination / Fascination : Kaplan appelle « fascination » l'état d'attention involontaire en général. La fascination peut prendre la forme d'un équilibre entre la prédiction qu'un individu porte sur l'observation d'un phénomène, et sur l'incertitude que ce phénomène va se dérouler comme prévu. Elle peut prendre la forme de la perception d'objets en fonction de leurs caractéristiques propres, de leurs « contenus » : leurs formes, dimensions, mouvements, sons, odeurs, ... Kaplan précise la valeur particulière portée aux formes de fascination « douce », par exemple une promenade dans un espace naturel, par rapport aux formes « dures » comme le spectacle d'une course de voitures. La fascination est finalement une manière particulière de percevoir son environnement. Elle requiert peu de ressources attentionnelles, transportant l'observateur avec un minimum d'effort pour un maximum de satisfaction à travers la perception.

Extent / Cohérence, autre monde : L'environnement restaurateur doit pouvoir présenter à ses pratiquants un monde à part entière, en étant « riche » et cohérent. Il doit proposer des dimensions assez larges pour que l'individu ne se sente pas sur le point de le quitter en quelques mouvements seulement. Dans ce contexte, la cohérence d'un lieu permet de relâcher son attention, considérant qu'il n'est pas nécessaire de faire des efforts mentaux pour le comprendre. Cette cohérence doit également être riche et donc présenter un intérêt par son tout, et non pas seulement par des éléments riches déconnectés les uns des autres.

Compatibility / Compatibilité : L'environnement doit être compatible avec les motivations et les comportements souhaités des individus. Il n'y a pas besoin de se questionner sur la place d'un comportement dans un tel lieu, il devrait pouvoir se manifester naturellement sans questionnements, de manière confortable. L'individu doit se sentir comme partie intégrante de l'environnement, comme accepté par l'espace et ses potentielles règles et limites.

Stephen Kaplan explicite dans son article de 1995 (Kaplan, 1995) les caractéristiques d'un environnement dit naturel influençant ses capacités

restauratives selon ces 4 clefs de lecture.

Pour s'évader, un environnement naturel peut être synonyme de distance spatiale à un cadre de vie quotidien, et donc proposer un échappatoire. Cependant il précise que la distance physique d'un tel environnement n'est pas déterminant pour un sentiment d'échappée, et que s'éloigner de son cadre de vie routinier et urbain vers un espace considéré comme « sauvage » n'est pas possible pour tout le monde.

Pour être fasciné, les éléments naturels sont extrêmement pertinents selon Kaplan. Notamment, de nombreux éléments présentent des patterns et des mouvements qui sont favorables à un état de fascination : les nuages, le mouvement des feuilles au vent, les mouvements de l'eau...

Pour une cohérence et un sentiment d'autre monde, les environnements naturels présentent une certaine lisibilité dans leur organisation spatiale dictée par les écologies, les cycles naturels et les usages humains des lieux, présentant un paysage déjà connu dans les représentations des personnes. Lorsqu'on s'éloigne des pôles urbains, les dimensions des espaces naturels s'élargissent et deviennent majoritaires, impulsant chez la personne le sentiment de percevoir un monde à part entière. Il ajoute que certaines pratiques d'aménagement paysager jouent sur cet aspect pour agrandir perceptiblement la place que prend un espace par jeu de dimensions, de perspectives et d'échelles ; et pour assurer une cohérence d'ensemble à un espace en travaillant son contenu et en accompagnant les perceptions des personnes, en concentrant leur attention sur certains éléments plus que d'autres.

Pour un sentiment de compatibilité, Kaplan voit une connexion instinctive et presque évidente entre l'environnement naturel et ce que les humains y projettent comme désirs, pratiques et plus largement comme inclinaisons. Même si la plupart des personnes aujourd'hui sont plus familières avec des environnements dit « civilisés » (p.174), ils requièrent plus d'efforts pour trouver sa place et pour fonctionner en leurs seins que dans un environnement naturel. Il ajoute que de nombreuses pratiques de loisir prenant place dans des environnements naturels ne peuvent pas se distinguer de cette dite nature, comme la randonnée ou l'ornithologie, et ainsi augmente ce sentiment de compatibilité entre individu et environnement.

Les études se concentrant sur la notion d'environnement restaurateur cherchent souvent à comparer des environnements dits « urbains » et « naturels ». Pour cela, certaines études utilisent des terrains d'enquête caricaturaux, permettant de distinguer significativement l'urbain du naturel. Par exemple, l'article « Tracking restoration in natural and urban field settings » de psychologues suédois et américains (Hartig et al, 2003) présentant une étude de 2003 dans cette optique établit ses tests comparatifs sur deux terrains particulièrement différents :



Vues depuis l'intérieur du premier terrain d'enquête, dit «naturel».

Source : Hartig, T. et al. 2003. «Tracking restoration in natural and urban field settings». Journal of Environmental Psychology, 23(2), 109-123.

Vues depuis l'intérieur du second terrain d'enquête, dit «urbain».

Source : Hartig, T. et al. 2003. «Tracking restoration in natural and urban field settings». Journal of Environmental Psychology, 23(2), 109-123.

La méthodologie consistant à comparer deux espaces choisis au préalable par les chercheurs est intéressante pour des résultats empiriques et incontestables. Cependant cela ne laisse pas la possibilité de se lais-

ser surprendre par certains lieux considérés « urbains », qui pourraient potentiellement être naturellement investis par des personnes en quête d'expérience restaurative. Cette expérience restaurative « en laboratoire » se démarque nettement des rythmes de vies quotidiens des participants. Cette étude est particulièrement puissante par son caractère quantitatif, regroupant plus de 100 participants sur deux espaces définis, observant leurs rythmes cardiaques et notant sous la forme de grandes catégories leurs émotions. Elle met cependant de côté les habitudes et les affections que les personnes peuvent porter sur un lieu, et n'étudie pas finement les caractéristiques spatiales (notamment paysagères et de morphologie urbaine) des terrains d'étude. C'est l'approche que nous souhaiterions porter à travers notre enquête, en proposant des données plus qualitatives, situées, à défaut de mettre de côté les aspects quantitatifs, contrôlés et comparatifs.

De nombreuses critiques ont été formulées dans la sphère scientifique envers la théorie de restauration de l'attention, notamment concernant son usage de termes flous (comme la fascination « douce » par exemple) et son manque d'opérationnalité (Joye et Dewitte, 2018). Est également critiquée l'hypothèse impliquant que les bénéfices restauratifs dont les êtres humains tirent d'un environnement naturel soient une réponse adaptative inscrite dans l'évolution de longue date de l'espèce humaine. Un article de 2018 par Joye et Dewitte revient sur la littérature de la théorie de manière critique, et s'attarde notamment à la qualité de « fascination » d'un environnement. Son manque de définition et ses contradictions cognitives impliquent qu'il est nécessaire de questionner cet aspect de la théorie de la restauration de l'attention en particulier (Joye et Dewitte, 2018). Comme nous le verrons prochainement, de nombreuses études de restauration de l'attention sont conduites de manières quantitatives et parfois « en laboratoire » (Joye et Dewitte, 2018), ce qui pose certains problèmes d'empirisme et d'opérationnalité. Notre approche méthodologique dans ce mémoire cherchera à dépasser ces limites. Sans pour autant prétendre de réinventer le concept, la méthodologie envisagée s'en détachera pour aborder le sujet dans son contexte et de manière opérationnelle.

Dans une étude norvégienne de 2017 (Nordh et al, 2017) se concentrant sur un cimetière à Oslo, une approche « par le bas » est envisagée : elle vient directement interroger les visiteurs du cimetière. Le terrain d'étude est déterminé en fonction de ses caractéristiques urbaines (espace vert majeur dans le tissu urbain, présentant des éléments historiques et culturels particuliers) et les participants sont avant tout des visiteurs, dont l'enquête vient se juxtaposer avec leur pratique originelle. Les 57 entretiens semi-directifs composant l'enquête ont été menés sur site, en approchant « cautiously » les visiteurs, et ont été conduits de manière à ne pas orienter les enquêtés vers la théorie des environnements restaurateurs. Mais les 4 facteurs définis plus tôt par Kaplan ressortent naturellement dans les résultats, et sont mis en évidence par le travail d'analyse. Le caractère qualitatif de l'étude est discuté au sein de l'article, notamment en considérant que l'approche qualitative est sous représentée dans ce champ de recherche (p.116) et mérite d'être plus souvent mobilisée. Dans cet espace particulier, les résultats de l'étude démontrent l'importance des règles formelles du cimetière, des normes sociales et de la nature historique et culturelle du lieu dans sa capacité restaurative. Notamment, les règles formelles inscrites à l'entrée du cimetière, comme l'interdiction de certains véhicules et d'activités incompatibles avec le recueillement, instaurent une atmosphère de calme (p.109). De manière informelle, les pratiques de recueillement et la culture du respect des défunts incite les visiteurs ne visitant pas une tombe à ne pas faire de bruit, ne pas déranger une personne seule, ... Les règles formelles et informelles liées à des espaces sont importants à prendre en compte pour comprendre la capacité restaurative d'un lieu. Nous explorerons plus finement l'idée d'ordre social dans une partie ultérieure, étant un angle d'approche permettant de saisir les règles informelles qui lient et influencent les personnes et leurs comportements.

Cette étude fait l'effort d'analyser à travers une rapide carte de situation, d'un plan détaillé et de photographies situées l'organisation spatiale du lieu. C'est assez rare pour ce genre d'enquête, qui généralement étudie un lieu en l'isolant de son contexte, et apportant des photographies mais sans préciser l'organisation de l'espace. Ce qui peut être reproché à cette étude, toutefois plus spatialisée et contextualisée que la plupart

des autres, est l'absence de cartographie et de représentation de la répartition des personnes entretenues. Quels endroits dans le cimetière sont privilégiés ou évités ? Quelle posture les entretenus présentaient-ils de manière générale, et envers les enquêteurs ? Notre approche méthodologique tiendra compte de ces éléments, notamment en considérant l'espace comme un construit et un projet d'aménagement, fruit de choix portés par des acteurs et soutenus par des valeurs et des représentations culturelles, ainsi que par des appropriations temporaires et des postures par des personnes en recherche de restauration dans l'espace public. L'article « The Perceived Restorativeness of Differently Managed Forests and Its Association with Forest Qualities and Individual Variables: A Field Experiment » rend compte d'une étude finlandaise menée en 2020 par des chercheuses de l'Institut des Ressources Naturelles de Finlande (Simkin et al, 2021), s'attardant ainsi à comparer les capacités restauratives d'espaces forestiers selon leurs modèles de gestion. L'approche méthodologique de cette étude croise la théorie de restauration de l'attention et les prédictions de préférence des paysages, cherchant à établir des grandes lignes de préférences et de restaurativité de différentes typologies de milieux forestiers. Les typologies étudiées sont les suivantes : un parc urbain forestier de récréation, une forêt âgée et non commercialisée (appelée « Pristine »), une forêt mature commercialisée, une forêt jeune commercialisée. Cette étude comparative vise donc à établir des liens entre restauration et formes paysagères, en associant des grands principes spatiaux aux préférences et aux qualités restauratives d'un environnement. Ci après, voici deux tableaux établis dans le cadre de l'étude après analyse des résultats :

	Urban		Pristine		Mature		Young	
	no.	%	no.	%	no.	%	no.	%
Dead or decaying wood	7	11	24	36	3	5	1	2
Natural	9	14	23	35	3	5	1	2
Sounds of the forest and birds	18	27	18	27	19	29	19	29
Versatile	14	21	18	27	13	20	2	3
Species richness	7	11	17	26	13	20	2	3
Bright	11	17	9	14	16	24	14	21
Fascinating/awe/details	8	12	16	24	9	14	2	3
Old/large trees	5	8	8	12	13	20	2	3
Oldness	4	6	12	18	6	9	0	0
Serene/peacefulness	7	11	9	14	8	12	7	11
Beautiful	6	9	8	12	9	14	5	8
Easy to walk	8	12	3	5	9	14	7	11
Prospect/openness	3	5	4	6	7	11	2	3
Accessibility	7	11	0	0	1	2	1	2
Scents	1	2	4	6	6	9	4	6
Unmanaged	1	2	6	9	1	2	1	2
Different ages of trees	3	5	5	8	3	5	1	2
Compatibility	2	3	1	2	1	2	0	0
Extent	0	0	2	3	0	0	0	0
Space	2	3	0	0	0	0	0	0
Orderliness	0	0	0	0	0	0	2	3
Safe	1	2	0	0	1	2	0	0
Managed	0	0	0	0	0	0	1	2
Culture	0	0	0	0	0	0	1	2
Refuge/hide	0	0	1	2	0	0	0	0
No answer	1	2	0	0	0	0	0	0

«Table 4 : The number and proportion of characteristics mentioned that people liked in the forests. The stronger green, the more liked responses, and the stronger red, the less liked responses.» Simkin, J., Ojala, A. et Tyrväinen, L. (2021). *The Perceived Restorativeness of Differently Managed Forests and Its Association with Forest Qualities and Individual Variables: A Field Experiment*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 422.

	Urban		Pristine		Mature		Young	
	no.	%	no.	%	no.	%	no.	%
Airplane noise	13	20	42	64	19	29	28	42
Traffic noise	31	47	3	5	4	6	0	0
Characteristics of commercial forest	0	0	0	0	2	3	21	32
Dull	2	3	2	3	2	3	17	26
Dead branches	0	0	0	0	0	0	13	20
Other people	12	18	1	2	2	3	1	2
Thinning waste	0	0	0	0	0	0	11	17
Paths	9	14	0	0	0	0	0	0
Dead or decaying wood	0	0	4	6	0	0	0	0
Gloomy spruces	2	3	1	2	3	5	0	0
Dark	1	2	0	0	2	3	3	5
Mosquitos	0	0	1	2	1	2	3	5
Thicket	0	0	0	0	0	0	3	5
Rubbish	1	2	2	3	1	2	0	0
Worn spots	2	3	0	0	0	0	0	0
Fear of downfall dead trees	0	0	2	3	0	0	0	0
Sadness	0	0	1	2	0	0	1	2
Familiarity	1	2	0	0	0	0	1	2
No answer	9	14	5	8	18	27	4	6

« Table 5 : The number and proportion of characteristics mentioned that people did not like in the forests. The stronger red, the more not liked responses, and the stronger green, the less not liked responses. » Simkin, J., Ojala, A. et Tyrväinen, L. (2021). *The Perceived Restorativeness of Differently Managed Forests and Its Association with Forest Qualities and Individual Variables: A Field Experiment*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 422.

La forêt mature non commercialisée ressort gagnante de manière générale à travers de nombreuses qualités. Concernant particulièrement la forêt urbaine, elle tire profit de son expérience auditive particulière (notamment le bruit des oiseaux), de sa versatilité (ici ce terme est mal précisé dans l'article, mais il est sous-entendu qu'il s'agit là d'une qualité permettant d'accueillir de nombreux usages divers), de sa luminosité, de sa beauté, de son potentiel pour fasciner et de son accessibilité (facilité

de s'y rendre et facilité de se déplacer en son sein). Elle est cependant critiquée concernant les nuisances sonores à proximité (le trafic routier et aérien), la présence d'autres personnes et notamment des personnes en mouvement le long des cheminements. C'est la principale tension qui existe entre environnement restaurateur et densité urbaine : on peut trouver des lieux de nature en ville facilement accessibles et praticables pour un habitant de la ville dense, mais la présence et le mouvement des autres (piétons partageant l'espace, cyclistes, automobilistes, et même avions dans ce cas) est le défaut principal sous le prisme de la restauration et de la préférence. Pour rattacher les résultats pertinents de cette étude aux processus de conception de l'espace, l'article nécessiterait de plus amples précisions spatiales, à travers des éléments graphiques et notamment cartographiques. À quelle distance des cheminements principaux du parc les entretenus sont-ils installés ? Quels sont les matériaux des dits cheminements ? À quelle distance des routes principales les entretenus sont-ils installés ? Quels sont les autres usages qui prennent place à proximité ? De quelle manière sont-ils organisés spatialement ?

Une étude de 2004 menée par des chercheurs en psychologie suédois et néerlandais, insiste sur l'absence de prise en compte du contexte social des environnements restaurateurs dans les études de psychologie environnementale (Hartig et Staats, 2004). Ainsi l'étude se concentre principalement sur deux contextes sociaux : être accompagné d'un proche ou être seul, de manière comparative entre un espace naturel et un espace urbain. Le reste du contexte social, par exemple la présence ou l'absence d'autres personnes à proximité immédiate ou perceptible, n'est pas réellement considéré. Cependant les résultats restent intéressants : la compagnie d'un proche est préférée notamment en milieu urbain, environnement associé ici à un plus fort sentiment d'insécurité, ou du moins à une plus grande instabilité dans la manière de prédire ce qui pourrait arriver dans ces lieux (Hartig et Staats, 2004). Dans le milieu naturel, la compagnie d'un proche est appréciée mais parfois peut être contre-productive pour la restauration des capacités d'attention.

L'eau, en tant qu'élément biophysique faisant partie d'un environnement et fabriquant un paysage perçu comme plus ou moins naturel, a été étu-

dié de manière centrale dans certaines études de psychologie environnementale. Nous avons évoqué plus tôt l'importance du mouvement et des formes de certains éléments naturels dans les qualités restauratives d'un lieu, l'eau peut en être un bon exemple. Cet élément peut se présenter de manière très variée dans un paysage, et mérite donc l'attention qui lui ait portée dans ce champ de recherche. Dès 1985, une étude du département de psychologie de l'université de Michigan s'attarde déjà à comparer différents « waterscapes » (peut être traduit comme « paysages de l'eau ») et leurs capacités restauratives : paysages montagnards de l'eau ; marécages ; rivières, lacs et étangs ; et grandes surfaces en eau (Herzog, 1985). Les facteurs clefs de l'étude portent notamment sur la temporalité de l'expérience, et sur 6 facteurs descriptifs du paysage : « spaciousness » (pouvant être traduit comme « vastitude ») ; texture ; cohérence ; complexité ; mystériorité ; et « identifiability » (pouvant être traduit comme « lisibilité » / « possibilité d'identification »). Les paysages montagnards sont largement préférés, et les marécages largement moins appréciés. Le passage du temps intensifie les préférences et les aversions des différentes catégories. La clarté de l'eau est une valeur hautement appréciée pour les participants. Le mouvement de l'eau est un facteur intéressant, qui est perçu positivement de manière très diverses : le lac de montagne (mouvement quasi imperceptible) et le torrent (très grande vivacité) sont tous les deux valorisés. Des mouvements de l'eau importants sont également associés positivement à une ambiance sonore. Les facteurs de cohérence et de lisibilité, et ceux de complexité et de mystériorité, sont recherchés par les participants de manière complémentaire et équilibrée : cette recherche d'équilibre résonne avec le concept de fascination douce de Kaplan, où l'attention est mobilisée de manière passive sans pour autant percevoir un environnement ennuyeux. Dans le cadre de ce mémoire, l'eau joue un rôle très intéressant. Souvent, la métropole européenne s'est développée à proximité d'un cours d'eau important et/ou sur le littoral, pour des raisons originelles émanant du transport des biens et des personnes, de la défense militaire, de l'agriculture, du climat... Ainsi cet élément considéré comme naturel est une quasi constante dans grand nombre de métropoles contemporaines. Le fleuve peut faire office de rupture dans la densité bâtie de la ville, créant une aération naturelle et un dégagement de la vue, et offrant un spec-

tacle mouvant. Ses berges prennent cependant des formes très variées, allant de la ripisylve dense à la voie rapide, en passant par le parking et l'espace public de récréation. Nous explorerons plus en détail ces caractéristiques lors de la justification de notre terrain d'étude.

Pour synthétiser, les théories de restauration de l'attention et de réduction du stress, par l'objet de recherche de l'environnement restaurateur, prennent une place importante dans le champ de la psychologie environnementale par les implications que peuvent avoir les résultats d'étude dans la santé et la qualité de vie. Cependant les méthodologies manquent parfois d'opérationnalité, et les approches qualitatives sont sous représentées. Le concept d'environnement restaurateur est mobilisable par de nombreuses autres disciplines, grâce au travail mené sur la fabrication de modèles d'analyse (notamment le PRS dont nous nous inspirerons en partie méthodologie) et aux efforts de démocratisation de la notion. Pour répondre à notre problématique, un pas de côté méthodologique sera nécessaire pour tenter de contextualiser notre étude, pour apporter une portée plus opérationnelle à cette approche et pour raccrocher d'autres disciplines à la réflexion (la sociologie et le paysage notamment).

B- La ville et la santé, aux défis des densités et des paysages

Préambule

Très tôt dans l'histoire de l'humanité, agir sur et choisir son environnement a été une manière de se réfugier, de s'abriter face aux intempéries, aux températures et aux menaces extérieures, et ainsi de protéger sa santé. De manière générale, ces choix et actions sur l'environnement pour la survie peuvent être élargis à l'ensemble du vivant sur terre, à l'image du nichage des oiseaux en hauteur pour s'éloigner des prédateurs potentiels. Le choix d'un lieu d'implantation par ses géographies prenaient en compte les ressources disponibles et les capacités de refuge. La topographie naturelle peut prévenir les lieux investis par l'homme des inondations potentielles et des menaces extérieures posées par d'autres communautés. Le cours d'eau peut également jouer le rôle de barrière, et la potabilité de son eau assure ou non la pérennité des installations humaines. Ces choix ont notamment été très importants après le début de la sédentarisation des sociétés, initiée par la pratique agricole.

L'architecture, au sens des "art(s), science(s) et technique(s) de la construction, de la restauration, de l'aménagement des édifices" (CNRTL, 2012), répond originellement à ces enjeux de refuge. Les éléments finaux de l'architecture comme le mur, le toit, le sol, la clôture, les portes et leurs éléments annexes servent d'isolant face au monde extérieur et de ses potentielles menaces. L'ouvrage "Histoire naturelle de l'architecture. Comment le climat, les épidémies et l'énergie ont façonné la ville et les bâtiments" de Philippe Rahm (2020) relate notamment la naissance même de la pratique de l'architecture comme outil pour la régulation des températures, assurant aux humains le maintien de la température du corps à 37°.

Le mouvement hygiéniste

Le lien entre l'espace et la santé est extrêmement étroit, depuis très longtemps et de manière organique pour les sociétés humaines. Mais c'est à partir du mouvement hygiéniste au 19ème siècle que l'aménagement de l'espace en tant que discipline et politique publique s'empare explicitement et de manière majeure des enjeux de santé. L'hygiénisme comme courant de pensée appuie l'idée d'agir sur l'environnement humain pour améliorer ses conditions de santé (Géoconfluence, 2023). Sa naissance au 19ème siècle est notamment liée aux découvertes médicales sur les germes, à la suite de nombreuses épidémies en Europe, et après la théorisation des germes par Louis Pasteur (Première, 2023). La révolution industrielle de la fin du 18ème siècle en Europe entame une dynamique d'exode rural, et la concentration des populations et des activités productrices en ville n'améliore pas les conditions de propagation des maladies et les tares liées à la production industrielle. C'est une époque caractérisée par l'adaptation des sociétés à la densité et à la concentration des fonctions.

De nombreux scientifiques et médecins de l'époque sont proches des cercles de pouvoirs étatiques en France, ce qui a étendu les idées de l'hygiénisme aux grands projets d'aménagement. Les politiques publiques vont se concentrer notamment sur la mise en place du tout-à-l'égout, la lutte contre le logement vétuste, "l'aération" de la ville (à l'image des grandes "percées" dans les villes françaises majeures) par l'élargissement d'axes majeurs dans la trame viaire, l'architecture favorisant la luminosité des espaces de vie, la mise en place de parcs et jardins publics, ... La ville de Lyon en est un bon exemple, où l'on met en place un système d'assainissement de l'eau et de récupération des déchets, on "perce" à la Haussmannienne la rue de la République, on crée le parc de la Tête d'Or (Kervran, 2011).

Il faut noter que ces grands projets publics ne sont pas seulement portés par des valeurs humanistes et philanthropiques. Cette logique est également motivée par la recherche de la productivité économique, où garantir la santé de ses travailleurs est une manière de maximiser ses bénéfices. Similairement dans le domaine militaire, on attribue la défaite et les très nombreuses pertes humaines de la guerre franco-prussienne de 1870 à l'épidémie de variole parcourant les deux rangs, mais les français souffraient d'un manque et d'un retard des vaccinations des soldats, en comparaison avec les rangs allemands (Jorland, 2011). A Paris, les percées d'Haussmann permettent avant tout l'élargissement des voies menant au centre politique de la ville, assurant la desserte et le trafic des biens proches du pouvoir, en réaction au déplacement progressif du pôle économique en dehors des limites de la ville ancienne et de ses rues trop étroites.

Les espaces extérieurs sont des enjeux et des outils aux yeux du mouvement hygiéniste. La densité bâtie est d'une certaine manière combattue par le principe d'aération, qui impose le mouvement de l'air et l'introduction de plus de lumière à travers la ville. Les actions d'élargissement et de création de voies qui en découlent, comme les percées, sont tout de même majoritairement motivées par la fluidification et la modernisation des flux des personnes et des biens dans les tissus anciens. Tandis que les grandes opérations de jardins publics du 19^{ème} siècle naissent d'une volonté humaniste portée par des personnes de pouvoir, en direction de la population. Napoléon III, personnage politique de gauche, se soucie des conditions des travailleurs et est largement influencé par sa vie londonienne, où il est inspiré par les grands alignements plantés d'arbres et équipés de systèmes de collecte des eaux, et par les squares, lotissements organisés autour d'un carré de verdure collectif. Les motivations derrière la création de jardins publics au 19^{ème} siècle sont de permettre de "trouver du calme, respirer le bon air, et faire de l'exercice ou s'instruire" (Courtois et Pailhès, 2023). Napoléon III ordonne à toutes les grandes villes de France de s'équiper d'un jardin public, qu'il affirme comme un droit au citoyen urbain (Santos, 2003). Le baron Haussmann met en œuvre ces ambitions à Paris accompagné de l'ingénieur Ado-

lphe Alphand en charge de la gestion des parcs et jardins, et crée bon nombre de promenades, parcs, et squares parisiens, en plus de rénover les bois de Boulogne et de Vincennes (Santos, 2003).

Des espaces extérieurs ouverts au public préexistent évidemment le 19^{ème} siècle en France. Au Moyen-âge, l'espace urbain se démarque fortement de son environnement, les fortifications des villes médiévales encastrant l'urbain et limitant son étalement. Ainsi la "nature" (et le danger qu'elle représente) est à portée de tous, en dehors des murailles et du tissu resserré de la cité. L'offre d'espace extérieur et accessible au sein même de la ville existe également : le parvis de l'église, certains jardins royaux, ecclésiastiques et seigneuriaux (à condition d'être "habillé proprement"), le jardin botanique (hautement surveillé et convoité), ... (Combis, 2020). Ces lieux sont dédiés majoritairement à la représentation sociale (Caiozzo et Foulon, 2018). Mais c'est le courant hygiéniste qui promeut le jardin ouvert à tous comme réponse à un besoin pour la population.

A Lyon en 1857, et au même moment à New York, de grands parcs publics voient le jour. Le maire de Lyon Claude-Marius Vaïsse porte ce projet et le confie aux paysagistes franco-suisses Denis et Eugène Bühler. Le projet s'inscrit dans le mouvement hygiéniste, et est destiné à répondre aux besoins de promenade, de récréation, de mondanité, de fuite de la ville (notamment "la circulation, le bruit, les poussières" selon Baratay, 1997), pour toute la population, même si l'aristocratie et la bourgeoisie aisée se saisit du parc et n'apprécie pas forcément de côtoyer les classes les plus modestes (Baratay, 1997). Pour ces derniers, le jardin est aussi un moyen de séparer les vies privées et professionnelles et de fuir la proximité sociale avec les plus démunis. Vaïsse projette le parc comme "retiré, calme, pur, vaste et dégagé [...] aux antipodes de la ville de l'époque, et on peut se demander s'il n'était pas une projection de la cité idéale" (Baratay, 1997). Le jardin public de périphérie est également l'objet de représentation de la puissance et de la notoriété de la dite ville, symbole de modernité (Baratay, 1997).

Aux États-Unis et la même année, le projet ambitieux de Central Park commence, dirigé par l'architecte paysagiste en chef Frederick Law

Olmsted et son partenaire Calvert Vaux. Cette ambition est impulsée par les mêmes réactions face à la transformation des villes depuis la révolution industrielle (Eisenman, 2013). Ils remportent le concours public en mettant en avant un parc décidément naturaliste et densément planté, mettant en avant une vision de la ville considérée comme organisme vivant, et le Central Park en est le poumon. Ils attribuent au projet de parc public deux valeurs principales : la première celle de la purification de l'air, et la seconde de proposer une antithèse à la ville, considérée ici comme malsaine pour l'esprit (Eisenman, 2013). En effet, Olmsted et Vaux plaident que, supplémentairement aux nuisances faites à la santé physique, la ville contemporaine du 19^{ème} siècle produit des effets néfastes sur la santé mentale (pas encore appelée comme telle à l'époque) et les liens sociaux (Eisenman, 2013). La vue sur l'environnement urbain causerait "de la nervosité, de l'anxiété, des prédispositions haineuses, de l'impatience, de l'irritabilité", et que la rue resserrée et contraignante encouragerait la méfiance et la jalousie envers les autres (Eisenman, 2013).

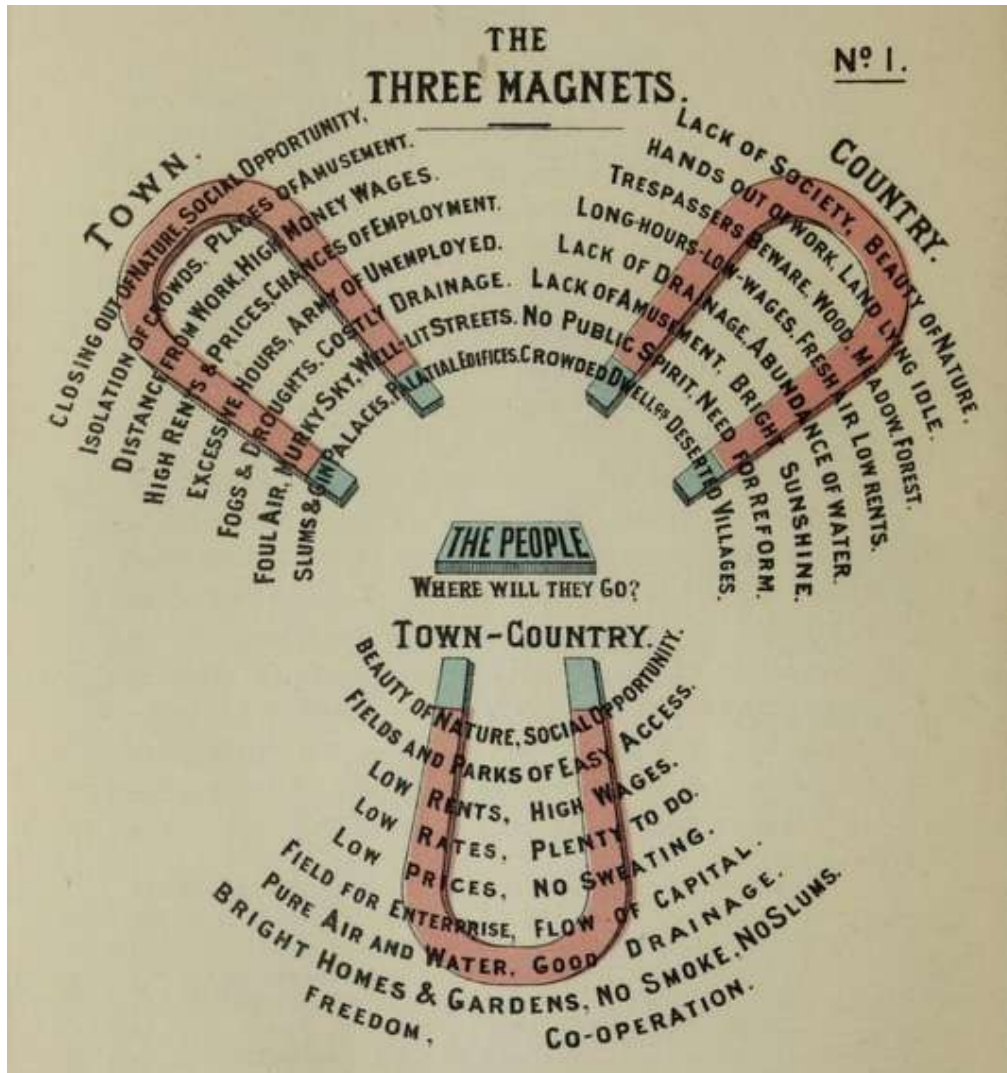
En France et aux États-Unis, inspiré par les dynamiques en cours en Angleterre, l'urbanisme naissant s'empare des enjeux de santé, et notamment à travers le parc, la végétation et l'espace ouvert. Ces enjeux de santé déterminés au 19^{ème} siècle ne s'arrêtent pas à la santé dite physique, mais s'attardent également à la santé mentale et sociale. En France, proposer un parc aménagé à l'ensemble de la population urbaine est une manière d'améliorer les conditions de sociabilité et de loisirs des classes modestes. Mais il n'est pas seulement idée de permettre le rassemblement et l'oisiveté, le maire Vaisse rejoint également les propos d'Olmsted et veut créer lui aussi l'antithèse de la ville : le dégagé, le calme, le lumineux, le pur, le vaste, le retiré. On considère d'ores et déjà au 19^{ème} siècle la place et le rôle de l'ambiance d'un lieu et de ses résonances émotionnelles avec l'individu pour la santé à l'échelle d'une population.

Les cités jardins

A la toute fin du 19^{ème} siècle Ebenezer Howard, urbaniste britannique, cherche des solutions face aux défis de société que sont devenus les villes, après l'exode rural massif dû à l'industrialisation mondiale, auxquels les hygiénistes tentent déjà de répondre. Dans son ouvrage « To-morrow : a peaceful path to real reform. » publié en 1898, il souhaite apporter une réponse aux crises urbaines décrites précédemment, mais également à la crise économique et sociale dont souffrent les campagnes anglaises, notamment d'un manque d'emplois et de bas revenus. Son principe de cité jardin ne consiste pas à aérer la ville existante, et pas seulement à améliorer ses conditions hygiéniques, mais à installer la ville dans les campagnes de manière mesurée et limitée. Il oppose l'urbain et le rural, et met en avant les avantages et inconvénients des deux, en les comparant à des "aimants". Au centre du diagramme, on peut lire "LE PEUPLE ; Où iront-ils?". Les deux aimants du dessus décrivent une liste d'avantages et d'inconvénients de la "town" et du "country", attirant ou repoussant le peuple.

Le "town-country", l'idée de la ville-campagne d'Howard, vient combiner à ses yeux les avantages des deux typologies de territoire. Cette réflexion, qui cherche à combiner les avantages de cette dualité, l'amène à imaginer une ville idéale et à définir ses conditions pour exister. Tout comme les hygiénistes, il attribue des éléments du paysage au bien-être ou au mal-être : le ciel couvert, la beauté de la nature, les édifices prestigieux, la luminosité, ... Bien sûr il évoque également l'assainissement de l'eau et l'éclairage de l'espace public, avancées techniques qui sont des grands plus pour améliorer les conditions de vie et donc pour attirer "le peuple". La densité fait également partie de son discours, qu'elle soit bâtie, démographique ou en désignant une forme "d'intensité sociale" ou de densité morale que nous explorerons dans une partie ultérieure. Par exemple, est évoqué le village désert, le bâtiment bondé, mais également l'isolement de la foule, le manque de communauté, les opportunités sociales, la méfiance, ...

Howard poursuit les réflexions démarrées 50 ans plus tôt concernant le



Les 3 aimants d'Ebenezer Howard. Howard, E. (1898). "To-morrow : a peaceful path to real reform.", seconde de couverture.

La ville	
Inconvénients	Avantages
L'exclusion de la nature	Opportunités sociales
L'isolement de la foule	Endroits de loisir
Distance du lieu de travail	Salaires élevés
Loyers et prix élevés	Opportunités d'emploi
Horaires de travail excessifs	Armée de chômeurs
Fumée et sécheresse	Assainissement coûteux
Mauvais air. Ciel couvert	Rues bien éclairées
Bidonville et "gin palaces" (pubs et bars)	Edifices prestigieux

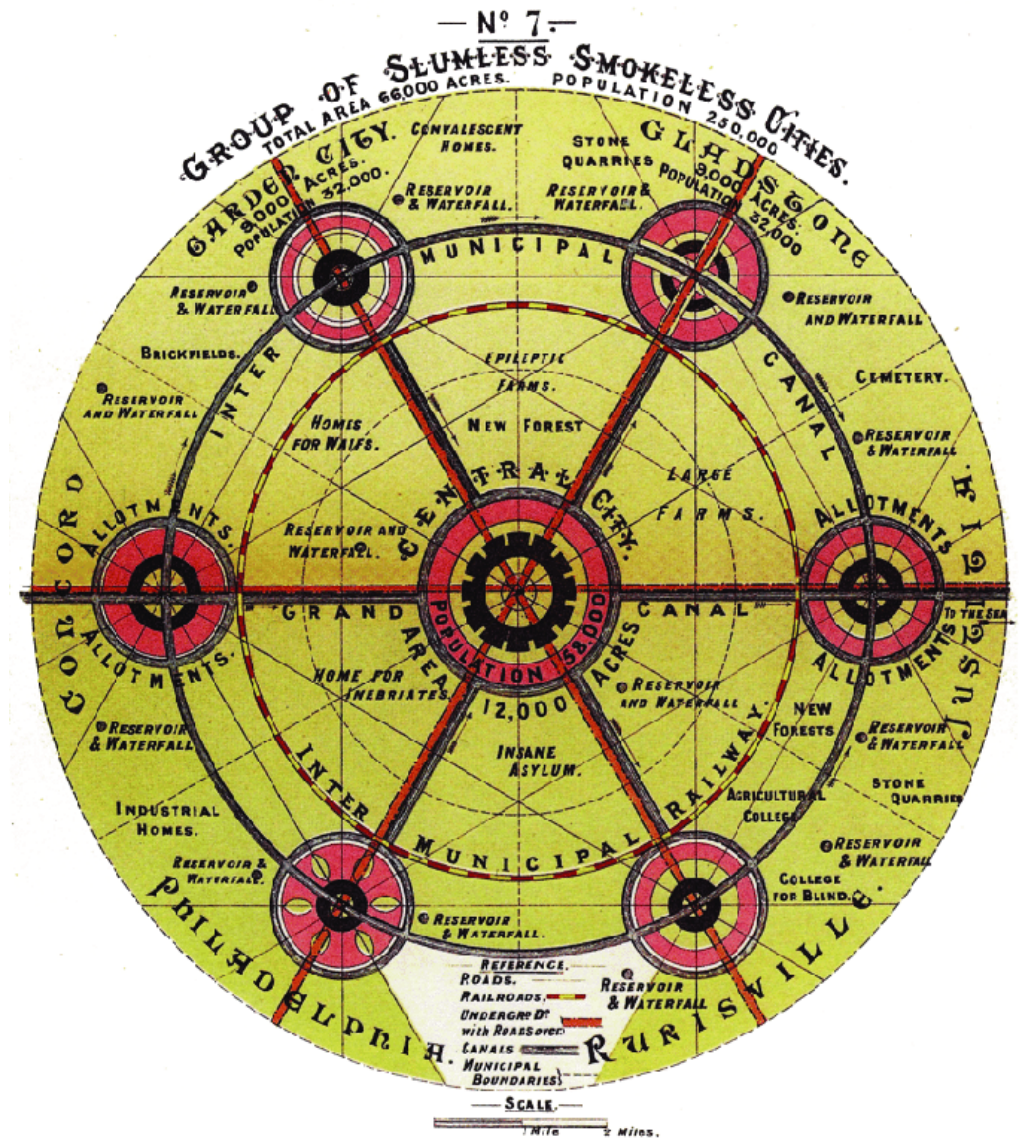
La campagne	
Inconvénients	Avantages
Manque de "société" / communauté	Beauté de la nature
Manque d'emploi	Terres inutilisées
Attention aux intrus	Bois, prairie, forêt
Longues heures, salaires bas	Air frais. Loyer bas
Manque d'assainissement	Abondance de l'eau
Manque de loisir	Soleil brillant
Pas d'esprit public	Besoin de réforme
Bâtiments bondés	Villages déserts

La ville-campagne	
Tire tous les avantages	
Beauté de la nature. Opportunités sociales	
Prés et parcs accessibles	
Loyers bas, salaires hauts	
Faibles taux (d'emprunts), pleins de choses à faire	
Bas prix, pas de "sueur"	
Terrain pour entreprendre, flux de capital	
Air et eau pure, bon assainissement	
Maisons et jardins lumineux, pas de fumée, pas de bidonville	

Traduction du diagramme des 3 aimants d'Ebenezer Howard. Réalisation : Basile Testard. Howard, E. (1898). "To-morrow : a peaceful path to real reform.", seconde de couverture.

lien entre la santé et la densité, mais cette fois en abordant également une dualité entre ville et campagne qu'il faudrait abolir. Pour certains, il a lancé une certaine invitation à l'étalement urbain, considérant la ville comme trop dense et la campagne comme pas assez, sous tous les aspects de la densité. Le système territorial proposé par Howard consiste en l'organisation de réseaux de villes dans des territoires circonscrits rassemblant 250 000 personnes. Chaque territoire est constitué d'une ville centrale d'une population de 58 000 personnes sur un terrain de 48,5 km² environ, de 6 villes satellites (les cités jardins) d'une population de 32 000 personnes chacune sur des terrains de 36,5 km² environ, d'une « campagne » entre les villes accueillant fermes, résidences particulières (pour les « ivres », les orphelins, les malades mentaux, ...), réservoirs d'eau et « cascades », forêts, cimetières, carrières de pierre, ... et d'un réseau de canaux, de routes et de voies ferrées connectant les villes et quadrillant le territoire.

Howard établit donc une densité de population optimale par ville selon lui. Curieusement, l'ouvrage d'Howard ne mentionne pas la surface totale de ce type de territoire dans lesquelles ce système de ville peut s'implanter. Mais il indique une échelle graphique sur le diagramme, nous permettant de déduire la surface de ce cercle par simple calcul d'aire à partir de son diamètre : le territoire s'étendrait sur 94 km² environ. L'auteur prend bien soin de rappeler que ce diagramme représente les grands principes d'organisation, en enlevant de l'équation le contexte du site d'insertion qui compliquerait et transformerait le projet de territoire dans sa réalisation concrète. Même si selon lui, grâce aux progrès de l'ingénierie « less and less account is taken of natural obstacles, and more and more completely does mind become master of matter, and bend it and its forces to the services of man. » (Howard, 1898, p.131), justifiant ainsi sa pensée hors sol. Dans ces territoires, l'accès à la nature est double : au cœur de la ville centrale s'installe un parc public, et le paysage rural (dont ses forêts) est à portée de tous entre les villes satellites. Howard insiste sur l'importance de la connexion fiable et rapide entre les cités par voie ferrée, permettant ainsi de visiter une ville opposée aisément en moins de 12 minutes de train.



L'utopie d'organisation territoriale des cités d'Howard. Diagramme n°7 : « Social Cities ». Howard, E. (1898). "To-morrow : a peaceful path to real reform.", p. 130.

Chaque ville présente en son sein une organisation radioconcentrique similaire : au centre un jardin public est accompagné d'équipements publics et de centres administratifs ; puis des bandes résidentielles prennent place en cercle ; et les activités industrielles s'installent à la limite de la cité jardin marquée par la voie ferrée. Cette organisation locale offre donc une répartition égalitaire de services, et notamment d'accès à la nature (qu'elle soit rurale ou urbaine). La forme du cercle choisie par Howard prend tout son sens, accordant à tous une distance similaire aux différentes fonctions de la ville.

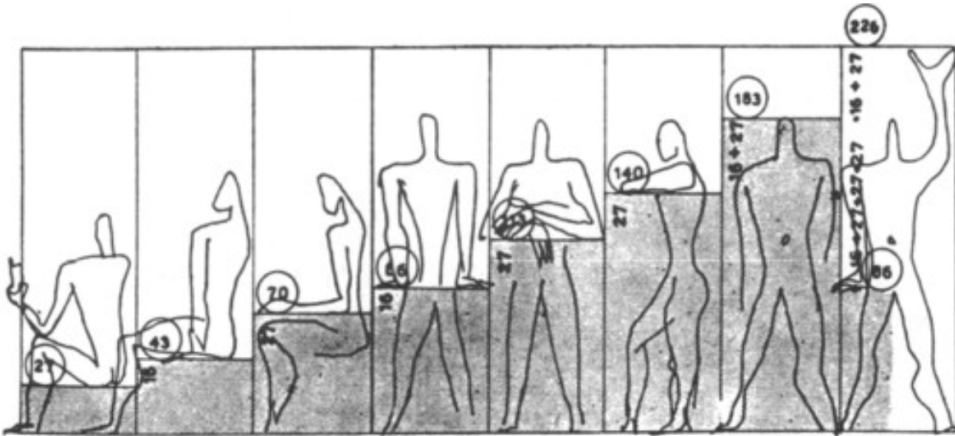
Aux moyens de la planification territoriale, de l'aménagement du territoire et du contrôle foncier par l'action publique, Ebenezer Howard propose un modèle de société autonome, une organisation sociale et économique et un équilibre entre urbain et rural souhaitable selon lui. La cité jardin est une utopie dont de nombreux acteurs se sont saisis pour l'aménagement du territoire, et dont les réalités sont aujourd'hui largement discutables. Notamment, des opérations de lotissement pavillonnaire émergent massivement dans la deuxième moitié du 20ème siècle ont été associées à l'idée de la cité jardin, mais pas forcément en respectant ses principes originels (Coste et Vernet, 2017). Le pavillonnaire est aujourd'hui largement critiqué et nombreux se penchent sur le sujet de sa « réparation », étant considéré comme représentation d'une ville et de modes de vie non durables et à l'antithèse de la ville souhaitable. Néanmoins, Ebenezer Howard est un auteur influant qui a posé au centre de l'aménagement du territoire des questions de démographie et de densité souhaitable, en mettant en avant l'idée d'un paysage de vie souhaitable, pour la santé physique mais également pour la santé mentale. Une « offre de nature par personne » est clairement identifiée dans son ouvrage de 1898, posant les bases des questions autour de la densité, de ses paysages et de ses cadres de vies. Le paysage rural et le parc public forment deux formes de nature souhaitables et indispensables pour la santé globale de la population.

Le mouvement moderne

Au cours du 20ème siècle, ces tensions entre densité, paysage et santé sont toujours présentes et en discussion. Les Congrès Internationaux d'Architecture Moderne (CIAM), regroupant architectes-urbanistes et penseurs de 1928 à 1959, ont tentés de répondre aux enjeux du 20ème siècle en prônant notamment l'urbanisme fonctionnel. La fameuse Charte d'Athènes de 1933, formulée initialement lors du 4ème CIAM, est l'exemple symbolique de cette nouvelle philosophie de l'urbanisme, centrée sur le zonage et la séparation des fonctions des villes. Les parties prenantes des CIAM constatent que la ville actuelle n'est pas adaptée à la modernité, notamment aux nouvelles technologies de déplacement. La coexistence du « machinisme » et de la ville comme elle existe à l'époque crée le « chaos » (Brausch, 2015, p. 213). Pour réinstaurer de l'ordre dans la ville, il faut séparer les fonctions urbaines, catégorisées comme suit dans la Charte d'Athènes : Habiter, Travailler, Se récréer (dans les heures libres), Circuler (van der Wusten, 2016). Les CIAM prônent la rupture avec la ville historique, considérée comme inadaptée aux nouveaux modes de vie des humains.

Pour ce qui est d'Habiter et de Se récréer notamment, la lumière, l'air et l'espace sont des éléments « cosmiques » qui doivent être remis au devant des priorités. De manière similaire au mouvement hygiéniste, ils sont considérés comme éléments de réponses aux enjeux de santé, autant physiques que mentales. C'est notamment lors du 5ème CIAM nommé « Logis et loisirs » qu'est précisé l'importance des éléments cosmiques dans les besoins « psycho-physiologiques ». Le Corbusier, figure emblématique du mouvement moderne et personnalité principale des CIAM, théorise le rapport de l'humain au cosmos et aux éléments naturels (Andrieu, 2017) et ainsi l'inscrit comme principe constructif majeur dans le mouvement moderne.

En 1930, lors d'une réponse à un échange sur le développement de la ville de Moscou appelée « Réponse à Moscou », Le Corbusier y propose de faire table rase de la majorité de la ville à l'exception de quelques édifices « dignes d'intérêt », pour laisser place à plusieurs tours de 50



Le Modulor de Le Corbusier et ses applications pour le design de mobilier et la hauteur d'un plafond. Figure 1, Baridon, L. (1998). Le Modulor de Le Corbusier : les ambiguïtés de l'avant-garde. Interfaces. Image-Texte-Language, 14(1), p. 163.

Ce retour à l'échelle humaine, que l'on peut considérer comme arbitraire et sexiste, a permis cependant de définir et dessiner des appartements typiques et idéaux selon Le Corbusier, appelés cellules d'habitation. Chaque cellule s'insère dans un groupe appelée l'unité d'habitation. Selon André Wogenscky, architecte moderne travaillant avec Le Corbusier, l'unité d'habitation doit pouvoir accueillir 1000 à 2000 habitants, ce qui correspondrait à une « juste échelle de groupement collectif, à une unité de caractère sociologique telle que le village ou la petite ville » (André Wogenscky cité par Gilles Ragot et Mathilde Dion, *Le Corbusier en France Projets et réalisations*, Le Moniteur, Paris, 1987). L'unité rassemble de nombreuses fonctions de la ville d'ordre du quotidien, dédiées à une communauté, comme l'école, les « rues » (corridors intérieurs desservant les logements), les commerces de proximité aux premiers étages, le parc. Plusieurs exemples symboliques et aujourd'hui patrimoniaux ont été réalisés en France, notamment la cité radieuse à Marseille ou la maison radieuse de Rezé près de Nantes.

Ces enjeux de densité, de paysage et finalement de santé sont cette fois abordés d'une manière révolutionnaire par le mouvement moderne, en totale rupture avec l'existant et les techniques de construction traditionnelles. En prenant appui sur les nouvelles technologies (notamment le béton, l'ascenseur, ...), une révolution totale de la ville par ses formes est

possible pour permettre sa réorganisation fonctionnelle. Le mouvement moderne prône la prise de hauteur pour l'Habiter, dans un bâtiment orienté de manière optimale, faisant bénéficier à chaque logement de vues dégagées, du soleil, et de l'air ; et parallèlement libérant l'espace au sol pour d'autres fonctions. Pour orienter les bâtiments par rapport aux éléments cosmiques, le bâti doit se libérer de son attache à la rue. Ainsi, le mouvement moderne fait l'apologie du « plan libre », et critique fortement les logiques d'alignement.

Dans l'utopie urbaine des modernes, la rue « corridor » (c'est à dire cernée par les bâtiments) n'existe plus. L'espace extérieur, nécessaire à la santé psycho-physiologique, est accessible et à proximité immédiate des logements, sous la forme de la terrasse de l'unité d'habitation ou du parc dans lequel elle s'insère. L'espace extérieur est de facto dégagé, vaste et connecté à l'air, au soleil et à la « verdure » (expression très utilisée à cette époque).

Aujourd'hui, les réalisations du mouvement moderne, à l'échelle d'une ville, d'un quartier ou d'un immeuble, font l'objet de certaines critiques. Le principe de libération du sol a accueilli de nombreuses infrastructures de transport comme des parkings et des axes routiers majeurs, et pas assez d'espaces végétalisés destinés aux loisirs à proximité des logements. Le gigantisme des bâtiments et la vastitude des espaces libres ne seraient pas adaptés à l'échelle humaine. La répartition stricte des fonctions à travers la ville auraient agrandi les distances à parcourir, ainsi rallongeant les temps de trajet et rejetant d'avantage de gaz à effet de serre. Le modèle «tout voiture» de l'après guerre, au moment de la reconstruction massive en France, coïnciderait avec les réalisations modernistes, s'attachant ainsi l'un à l'autre et additionnerait leurs aspects problématiques. L'imaginaire péjoratif de la barre est également associé à des difficultés économiques et sociales, à des ghettos concentrant les populations les plus en difficulté, et ainsi exacerbe les critiques du mouvement moderne postérieurement.

La métropole, ou comment vivre avec l'inconnu

Parallèlement aux mouvements explorés précédemment, de nombreux sociologues s'interrogent face à l'industrialisation des sociétés, à l'exode rural et à la concentration des populations et des activités dans un tout nouveau milieu urbain. Cette rupture abrupte des modèles de fonctionnement traditionnel des sociétés impliquent de nouveaux fonctionnements sociaux. Georg Simmel, philosophe et sociologue allemand du 19^{ème} et du début du 20^{ème} siècle, étudie dans plusieurs de ses ouvrages l'émergence des grandes villes, et notamment les nouvelles dynamiques sociales qui les accompagnent. Simmel considère la métropole comme « phénomène social total », dans son article « Les grandes villes et la vie de l'esprit » paru en 1903, dans lequel l'individu navigue et par lequel il est conditionné (Paquot, 2009). Le citoyen est blasé et réservé, pour se protéger des rythmes frénétiques, de la surstimulation sensorielle et du cosmopolitisme de la grande ville (Jurkowicz, 2013). Il se déplace énormément et doit faire face aux « sollicitations continues de la ville, aussi bien humaines que matérielles, dans les transports en commun, à son travail, dans les commerces, etc. » (Bonicco, 2009, p.52). Cette intensité propre à la grande ville demande à l'individu une adaptation, qui prend la forme d'une réaction intellectuelle et non plus sensible ou affective des stimuli extérieurs (Bonicco, 2009), participant à son retrait.

Simmel aborde également la figure de l'étranger dans son ouvrage « Sociologie » de 1908 dans un chapitre appelé communément aujourd'hui « Digression sur l'étranger », et originellement nommée « L'espace et l'ordre spatial de la société ». L'étranger est saisie par Simmel comme une forme sociologique particulière, comme « celui qui vient aujourd'hui et reste demain » (Rammstedt, 1994, p.148), ainsi défini par sa non appartenance originelle à un cercle social dans lequel il s'introduit et y apporte de nouvelles caractéristiques. La distance et le non engagement sont propres à l'attitude de l'étranger, que Simmel considère comme positifs. Même si l'étranger et le cercle social, dans lequel il fait figure d'étranger, ont des caractéristiques communes comme la nationalité, le langage, la profession ou même le fait d'être humain, ces caractéris-

tiques n'aideraient pas à favoriser la proximité considérant que ce sont des éléments communs au « grand nombre » et ainsi ne permettant pas de se rapprocher de l'individu. « L'étranger n'est pas pour Simmel l'Autre généralisé, mais simplement l'Autre, avec lequel nous sommes en action réciproque » (Rammstedt, 1994, p.149). Simmel utilise le « type social » de l'étranger pour illustrer l'attitude de l'habitant des grandes villes qui navigue dans le cosmopolitisme de celle-ci, au vu de la fréquence à laquelle il se retrouve dans un cercle social auquel il n'appartient pas originellement. Ainsi, « l'étranger est la figure par excellence de l'urbanité et de la modernité » (Bonicco, 2009, p.51), en retrait pour se protéger et continuellement un inconnu dans de multiples cercles sociaux.

Les travaux de Georg Simmel ont notamment inspiré l'école de Chicago plus tard au 20^{ème} siècle, au fondement de la sociologie urbaine dans un Chicago en bouleversement, qui s'intéresse originellement à la délinquance et à l'immigration. Dans la seconde moitié du siècle, les travaux de l'école porteront une approche située, en réponse à la « sociologie de fauteuil » et utiliseront des méthodes d'enquête qualitatives comme l'entretien, le récit de vie ou l'observation participante (Sévigny, 2019). Erving Goffman, faisant partie de la dite « deuxième génération » de l'école de Chicago va notamment s'intéresser aux relations interpersonnelles et le sens qu'est donné à ces relations par les individus. Il va analyser ces interactions sociales à travers les idées du rite et des règles, qui posent un « ordre social » qui influence les interactions. Cet ordre doit être suivi par l'individu pour s'inscrire dans la norme. Il établit que la coprésence induit une certaine vulnérabilité physique et morale, et l'ordre social viendrait réguler cette vulnérabilité pour assurer que les personnes en coprésence ne présentent pas de menaces les uns aux autres (Nizet et Rigaux, 2014). Sans les règles, l'interaction sociale est menaçante.

Goffman utilise le terme d'engagement pour désigner une attention particulière portée par un individu qui lui est nécessaire pour respecter l'interaction sociale dans laquelle il se trouve (Nizet et Rigaux, 2014), et qui lui demande la mobilisation de certaines de ses ressources intellectuelles, comme l'attention. Il publie en 1963 « Behavior in public places:

Notes on the Social Organization of Gatherings » dans lequel il étudie les interactions publiques quotidiennes et banales, allant du rassemblement à la simple coprésence. Dans ces interactions, l'engagement prend différentes formes et est nécessaire pour maintenir un ordre social. Goffman distingue l'occasion sociale de l'interaction en public non focalisée, deux types d'interactions sociales dans un espace public. L'occasion sociale peut prendre la forme d'un événement ou d'une affaire sociale inscrite spatialement et temporellement souvent accompagnée d'un « équipement fixe » et organisée à l'avance et sur le moment par des personnes, par exemple la conférence scientifique (Nizet et Rigaux, 2014). L'interaction en public non focalisée quant à elle ne présente pas de motif formel et prend place par simple coprésence de personnes dans un espace public. Même sans interaction focalisée, les comportements sont influencés par la coprésence et par le caractère public d'un espace. Les individus dans les lieux publics se doivent de porter une certaine attention à leur environnement et à leurs coprésents, pour se conduire en cohérence avec l'ordre social, par exemple en évitant de bousculer quelqu'un, en évitant de dévisager quelqu'un, etc. L'interaction non focalisée requiert un équilibre entre attention et « inattention polie » envers les autres, inattention permettant de respecter l'anonymat des autres et de ne pas communiquer quelconques motivations envers des inconnus (Nizet et Rigaux, 2014). Dans l'espace public, il faut à la fois prêter attention et ne pas trop prêter d'attention, être ouvert à autrui sans pour autant s'imposer aux autres. Les travaux de Goffman se centrent autour de l'idée de « face », qu'il ne faut pas perdre en public, et ainsi l'ordre social admet des règles permettant de préserver la face de tout le monde. L'interaction publique non focalisée est essentielle à prendre en compte pour étudier des pratiques solitaires dans un espace public, en quasi constante coprésence dans la ville dense contemporaine.

Louis Quéré et Dietrich Brezger approfondissent les idées de coexistence en public 30 ans plus tard dans l'article « L'étrangeté mutuelle des passants : Le mode de coexistence du public urbain », cherchant à définir ce qui rend public un espace selon les usages des agents qui le pratiquent. Le caractère public d'un lieu émergerait « dans la configuration d'un 'environnement comportemental' » (Brezger et Quéré, 1992, p.89). Ils

étudient également la relation entre l'usage et l'environnement (notamment son caractère sensible), qui influencerait la « publicité » d'un lieu (expression ici utilisée pour décrire le caractère plus ou moins public d'un espace). La finalité de leur travail cherche à définir la manière dont émerge le cadre public d'un lieu, à la fois comme environnement sensible, ordre social et structure de la coexistence.

Les auteurs attribuent à l'espace public trois caractéristiques qui influencent les comportements des personnes qui le pratiquent :

- « une visibilité anonyme des personnes et de leurs comportements ;
- une impossibilité de contrôler qui observe ou qui est témoin, de savoir pourquoi on est observé et de s'assurer de la réception qui est faite du comportement visible ;
- et une forme d'organisation de la co-présence qui se règle uniquement sur ce qui apparaît, c'est-à-dire sur une "intelligibilité scénique" [...] et fait l'économie de toute coordination d'activités conjointes et de toutes constructions de relations ordonnées entre des personnes singulières (sauf, bien évidemment, en cas d'interaction focalisée). » (Brezger et Quéré, 1992, p.91. Les puces ont été ajoutées pour faciliter la lecture.)

Quéré et Brezger définissent la perception et ses particularités, étant donné qu'elle prend une place importante dans l'interaction publique non focalisée notamment. La perception de l'autre admet à la fois un voyant et un visible, à la fois un événement, un acte de voir et son appropriation (donc relative et sujette à des croyances, pratiques, habitudes, ...). En s'attardant sur le regard en particulier comme médium de la perception, les auteurs y attribuent des comportements propres à l'interaction publique non focalisée : détourner le regard pour « neutraliser l'autre », accorder un coup d'œil discret, délibérément croiser les regards pour se saluer, ... Également, les gestes et postures sont utilisés comme communications manifestes des formes de coprésence entre les individus, permettant de communiquer par exemple sa potentielle disponibilité à la focalisation d'une interaction publique.

Dans le cadre de notre mémoire, nous observerons les relations entre

l'environnement spatial qu'est l'espace public, les orientations des médiums de la perception des personnes qui recherchent la restauration psychologique, leurs gestes et postures, et la nature de la coprésence dans cet espace public. Nous faisons effectivement l'hypothèse que les interactions particulières prenant place dans l'espace public influencent fortement les formes et les fonds des pratiques restauratives, et qu'elles en sont donc déterminantes. L'ordre social d'un lieu public serait-il un déterminant de santé, considérant qu'il joue un rôle dans le degré de restauration perçue d'un environnement, et donc influant sur la qualité même de la restauration ?

C- De la grande ville à la métropole

La métropole contemporaine

La figure de la grande ville n'a pas disparue aujourd'hui. Au contraire, depuis la fin du 20ème siècle elle se voit encouragée et son phénomène s'intensifie. L'après guerre, dans un contexte de reconstruction, de croissance démographique (notamment par le solde migratoire), de désindustrialisation et par le développement des technologies de transport et de communication (Cusin, 2022) est une période où les distances se rallongent, où l'emploi se décentralise et où le modèle du lotissement pavillonnaire permet d'accéder à un cadre de vie idéal pour la population. Cette dynamique prit notamment la forme d'un étalement de l'urbain, floutant de plus en plus les définitions avec le rural. Certaines villes « trop spécialisée » se sont vues en réelle déprise démographique (Cusin, 2022), mais elle font office d'exception en France métropolitaine où ce phénomène de déconcentration s'est aujourd'hui ralenti et le phénomène inverse prend place : la métropolisation. Elle peut être définie comme « le processus de concentration de populations, d'activités, de valeur dans des villes de grande taille » selon Géoconfluences (Géoconfluences, 2023). Ce phénomène s'explique par « des économies d'échelles, des effets de réseaux, de taille de marché, qui génèrent une spirale cumulative au profit des plus grandes villes » (Talandier, 2021, p.129), ... concentrant ainsi les grandes fonctions nécessaires à la productivité dans un contexte de globalisation, de mondialisation et d'internationalisation (Dumont, 2015). Du point de vue d'un ménage, se rattacher d'une manière ou d'une autre à la métropole, c'est se rapprocher d'un bassin d'emploi (notamment tertiaire), avoir accès à des services particuliers et parfois essentiels, être au plus proche des dynamiques culturelles, ...

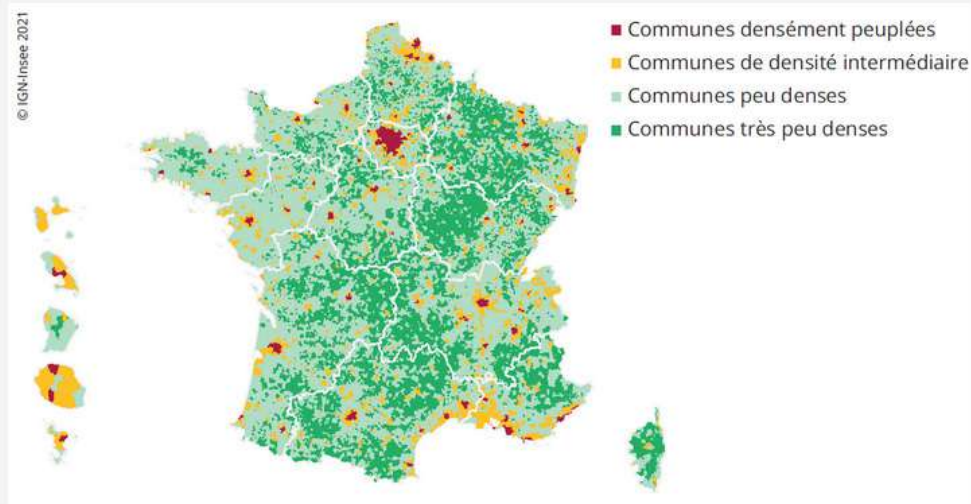
Le statut administratif et institutionnel de la métropole est assigné à certaines intercommunalités françaises, sous le seul critère de sa population.

Ce statut exclut donc la logique de fonctions métropolitaines lors de son assignation, même si les compétences attribuées aux métropoles sont plus larges et conséquentes que celles des autres Établissements Publics de Coopération Intercommunale (EPCI). Selon la loi de Modernisation de l'Action Publique Territoriale et d'Affirmation des Métropoles (MAPTAM) de 2014, les EPCI formant un ensemble de plus de 400 000 habitants dans une aire urbaine de plus de 650 000 habitants sont vouées à acquérir le statut de métropole. Il en existe au total aujourd'hui 22, dont le Grand Paris, le Grand Lyon et Aix-Marseille-Provence qui possèdent des statuts particuliers.

Etant donné la diversité des territoires, des aires composés par les limites administratives et des variations de densité, les métropoles administratives prennent des formes très variées malgré leur point commun démographique. Cependant, chaque métropole sans exception rassemble sur son périmètre la grande majorité des communes densément peuplées françaises au titre de la grille de densité de l'INSEE (se référer aux deux cartes de la page suivante).

Comme énoncé dans l'introduction de ce mémoire, la grille de densité communale se réfère également à une notion de concentration au sein même des limites communales. Pour rappel, 37,9% de la population française réside dans des communes densément peuplées en 2016 (INSEE, 2019). Puisque nous cherchons à étudier les capacités restauratives des environnements urbains densément peuplés et fréquentés, la métropole est une figure dont il faut se saisir. Cependant, la notion même de densité est à explorer, pour en comprendre sa complexité et les externalités qu'elle peut produire sur un territoire donné.

Figure 1 – Grille de densité communale



Champ : France, limites territoriales communales en vigueur au 1^{er} janvier 2020.

Source : Insee, recensement de la population 2017.

Répartition des communes de différentes densités sur le territoire national. Source : INSEE, (2021), Grille de densité communale – La France et ses territoires.



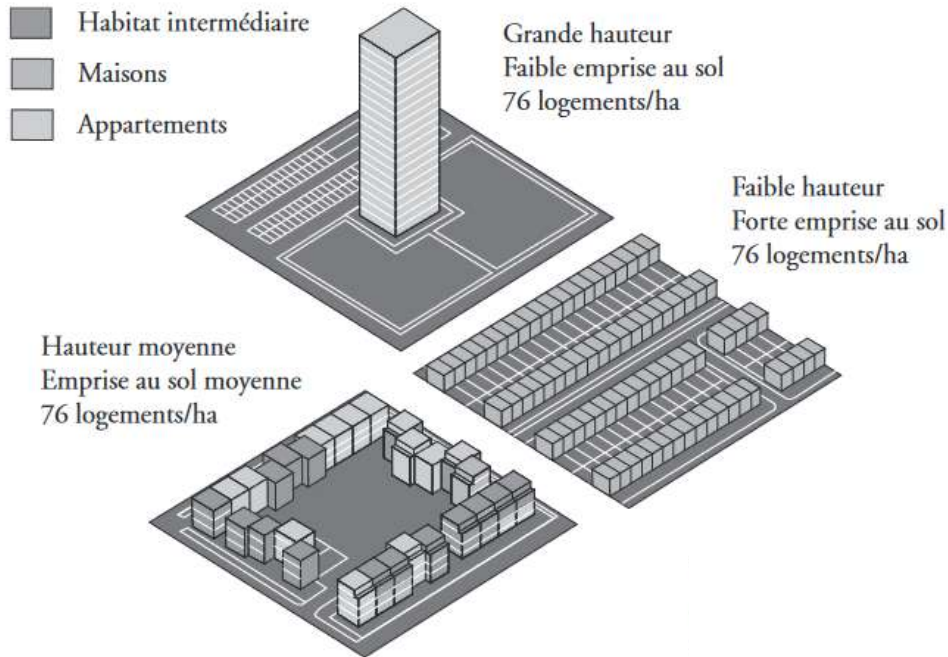
Les EPCI à statut de métropole en France en 2018. Source : "Métropoles en France", de Superbenjamin, Creative Commons (2018).

La pluralité de la densité

La notion de densité renvoie tout d’abord à un ratio simple entre deux facteurs : une quantité par rapport à une surface. Cette quantité peut s’apparenter à tout un tas de mesures lorsque la notion est utilisée en géographie ou en urbanisme : le nombre d’habitants, de logements, de commerces ; le nombre de mètres carrés de pleine terre, de bâtiments, de voies de circulation ... Cette surface peut être mesurée selon des formes variées, parfois comme des formes géométriques de différentes tailles et dimensions (comme par exemple les Îlots Regroupés pour l’Information Statistique nommés IRIS de l’INSEE), selon des définitions urbaines et architecturales (comme le bâtiment, l’îlot urbain, le quartier, ...), selon des définitions environnementales et paysagères (le bassin versant, le massif, le milieu de vie d’une espèce, le territoire ...), selon des définitions administratives (la commune, la région, le périmètre d’un parc naturel, ...) ou encore selon des méthodologies spécifiques à une étude (le périmètre d’étude, la zone isochrone, ...).

La mesure de la densité est très largement démocratisée et systématiquement utilisée dans des études aidant à la décision pour les politiques publiques, les projets d’aménagements et la planification, en ajustant selon les thématiques abordées les quantités et les surfaces du calcul. La densité bâtie est notamment une manière de définir des typologies de tissus urbains, afin de qualifier des territoires. Elle désigne les volumes bâtis d’une emprise donnée, en considérant l’emprise au sol et les hauteurs du bâti, permettant de conceptualiser un espace selon ses volumes, autrement dit ses pleins et ses vides. Mais la même densité d’un périmètre donné peut prendre de multiples formes, en ajustant les facteurs d’emprise au sol et de hauteur. Pour une même surface donnée, on peut attribuer un même nombre de logements de taille standard, tout en variant les formes que cette même densité va prendre :

Modulations morphologiques de la densité



Modulations morphologiques de la densité, selon l'emprise au sol et la hauteur. Source : Institut d'aménagement et d'urbanisme de la région d'Île-de-France (2005), Note rapide sur l'occupation du sol. Appréhender la densité. 2- Les indicateurs de densité.

Dans le schéma ci dessus, on considère 76 logements de taille moyenne sur un périmètre donné (1Ha), obtenant une densité similaire du nombre de logements à l'hectare. Selon 3 typologie morphologique, une densité similaire prend différentes formes, selon leur hauteur et leur emprise au sol. Ce schéma illustre ce qu'on appelle la densité résidentielle, comptabilisant le nombre de logements sur une surface donnée. Elle n'est pas équivalente à une densité de population, considérant qu'un logement peut abriter plus ou moins de personnes, être vacant, ... La notion de densité peut être trompeuse, étant par nature un calcul simple mais qui caricature des réalités plus complexes : « elle suppose le territoire de référence isotrope et homogène, les éléments comptabilisés immobiles et permanents, les comportements sociaux standards et proportionnels, ..., ce qui est évidemment rarement le cas dans une ville. » (Amphoux et

al, 1999, p. 6).

Les typologies considérées à travers la densité résidentielle sont inscrites dans les imaginaires collectifs. Depuis la deuxième moitié du 20ème siècle et jusqu'à aujourd'hui, la maison individuelle (notamment isolée, ne faisant pas partie d'un lotissement pavillonnaire) reste dans tous les sondages d'opinions et les études menées une typologie largement préférée par rapport à l'habitat dit « haussmannien », au petit immeuble collectif, aux grands ensembles d'habitation, ... (Stébé, 2020). Les motifs évoqués derrière cette préférence sont la plus grande liberté d'appropriation et de transformation des espaces (bricolage, bureau, jardin, musique, ...), l'indépendance face à un règlement de copropriété dans d'autres typologies, l'isolement par rapport aux voisins, l'entrée dans un « club résidentiel » ayant ses avantages et ses codes sociaux bien particuliers (Stébé, 2020). Le jardin est un argument conséquent dans la préférence française de la maison individuelle, associé à des usages spécifiques. Il constitue un espace intime, à l'esthétique contrôlée par l'habitant lui même, permettant la détente, le calme, le repos, et une connexion particulière avec les éléments naturels (Riboulot-Chetrit, 2018 / Caiozzo et Foulon). Le jardin de la maison individuelle semble être l'environnement restaurateur par excellence, spécifique à l'individu et offrant une intimité en extérieur inégalée. Contrairement à l'espace public, qui peut induire une coprésence pouvant peser sur les ressources attentionnelles des personnes ou parasiter le repos mental.

Cette approche typologique de la densité catégorise différentes organisations du bâti (majoritairement résidentiel) sur un ensemble foncier donné, souvent référé comme « l'îlot ». L'approche typo-morphologique permet d'analyser et de comparer des tissus constitués à travers le temps en France, que l'on retrouve très largement sur le territoire national. Cette analyse de la densité est dite « nette », c'est à dire qu'elle établit son périmètre en excluant l'espace public. La densité brute admet l'espace public dans son calcul, se révélant plus ou moins pertinente selon les objectifs d'une telle analyse. En effet, peu de personnes vivent à l'échelle de leur îlot de résidence. Mais peu de personnes aujourd'hui vivent à l'échelle de leurs quartiers également. Finalement, l'analyse typo-morphologique prend sens pour décrire et catégoriser des formes

urbaines, induisant des manières de vivre dans son logement (relations spatiales avec ses voisins, espaces extérieurs privatifs et communs, hauteurs, tailles et typologies des logements, ...), et comme étant un élément d'un paysage perçu.

La planification à l'échelle intercommunale et communale se nourrit de cette approche notamment dans les documents réglementaires comme les Plans Locaux d'Urbanisme. Sont régulièrement établis des zonages selon les typologies à l'échelle d'îlots, induisant des règles et des principes divers pour préserver ou faire évoluer les formes urbaines existantes. En prenant exemple du PLU-H du Grand Lyon, la zone UCe2 correspond à la forme de « l'îlot couronne », décrit de la manière suivante :

« Cette zone correspond à des îlots réguliers constitués par un front bâti structurant le long des rues, le plus souvent continu, cernant des cœurs d'îlots végétalisés ou partiellement bâtis (activités économiques et habitat).

Les objectifs poursuivis sont de renforcer le caractère urbain de ce tissu, en préservant un front bâti sur rue dans un esprit de continuité et de maintenir des cœurs d'îlots aérés. Il s'agit également de rechercher une animation de la rue en favorisant la mixité des fonctions urbaines. »
(Règlement, révision n°2, approbation 2019, PLU-H du Grand Lyon (2019), p.17.)

D'autres zonages sont également définis entièrement par les fonctions existantes et projetées des zones, en excluant tout rapport à leurs formes. C'est le cas notamment des zones d'équipements publics, des zones de projet, ou des zones de parcs publics. La densité et ses formes urbaines font évidemment partie du projet de territoire, induisant des manières d'habiter et de vivre la ville, que ce soit à travers son logement ou depuis l'espace public. Notamment, les formes urbaines impactent la manière dont l'espace public se structure et est perçu, selon les alignements du bâti à la rue, les hauteurs, les styles architecturaux, ...

L'approche typo-morphologique nous sera utile pour définir le contexte

sensible par lequel les individus vivent et ressentent la densité de la métropole. Nous explorerons plus en détail dans notre analyse les typologies qui reviennent souvent dans les espaces les plus denses des métropoles françaises, ce qui nous aidera à définir notre terrain d'étude.

2. Enquête

L'objectif de l'enquête sera d'étudier spécifiquement la restauration psychologique dans l'espace public de la métropole. Il sera nécessaire de définir un terrain d'étude qui reflète correctement la densité et l'intensité d'une métropole, pour observer les capacités restauratives de cet environnement particulier, et comment les personnes s'y adaptent.

Notre approche se voudra volontairement "ascendante", c'est à dire en se nourrissant des expertises habitantes et de leurs vécus. De premières observations devront justifier de la présence originelle de pratiques restauratives, validant ou non la pertinence du choix du terrain. Également, nous insisterons sur la contextualisation spatiale la plus fine possible, pour éviter une approche hors sol et pour rendre le plus opérationnel possible les résultats de l'enquête.

L'enquête prendra notamment la forme d'entretiens semi-directifs in situ, dans des micro-espaces déjà investis par les participants pour justifier de leur pertinence comme objets d'analyse. Les entretiens devront

saisir la place de ces pratiques dans le quotidien d'habitants de la métropole, leurs rapports à la densité, leurs relations spécifiques et affectives avec l'espace, et les capacités de ces pratiques pour maintenir ou améliorer le bien être des participants. Également, les entretiens permettront d'effectuer des captages d'ambiance et de faire évaluer les capacités restauratives des lieux à travers l'échelle standard de perception de capacités restauratives (PRS) d'un environnement.

L'analyse devra permettre de comparer les captages d'ambiance avec la perception des capacités restauratives du lieu, afin d'y observer de potentielles conformités ou dissonances. La finalité de l'analyse sera d'apporter des précisions d'ordre urbaines, paysagères et morphologiques concernant les pratiques restauratives, et ainsi d'apporter un point de vue opérationnel à l'approche de la psychologie environnementale pour enrichir les réflexions concernant la conception de l'espace public.

A- Première exploration : le Grand Lyon, métropole habitée

Densité

Comme établi précédemment, les métropoles françaises sont les espaces les plus denses à l'échelle nationale, et nous offre une première catégorie de territoire à observer en particulier. Nous nous intéresserons à la métropole du Grand Lyon, étant donné son statut administratif témoignant de sa capacité à concentrer une grande partie de la population française (1 424 069 millions d'habitants en 2021) (INSEE, 2024), et également par le rayonnement économique et les économies d'agglomération encourageant la concentration des activités sur son territoire (Buisson et al, 2001). Au sein de l'EPCI, la commune centre de Lyon est la plus peuplée, et également celle qui présente la plus forte densité de population au km² (10 910 hab/km² selon l'INSEE en 2021), suivie de près par Villeurbanne. Nous pouvons donc réduire notre analyse à cette commune en particulier, étant donné notre recherche de la plus haute densité au sein même de la métropole.

Utiliser le carroyage du territoire de l'INSEE (les IRIS) peut être une manière d'observer les différentes densités de population au sein des limites communales. Des biais évidents existent quant à ce carroyage, notamment sa forme géométrique arbitraire de carrés de 200 mètres par 200 mètres, qui permet à l'origine une simplification des calculs de densité de population rendant possible un tel indicateur à l'échelle du territoire national. Chaque carreau comptabilise le nombre d'habitants, et dans notre cas nous avons traité les données de l'INSEE pour établir 10 classes. Chaque classe propose un pas de 200 habitants, sauf pour la dernière qui s'arrête à la densité maximale rencontrée sur ce territoire, qui est de 1925 habitants par carreau.

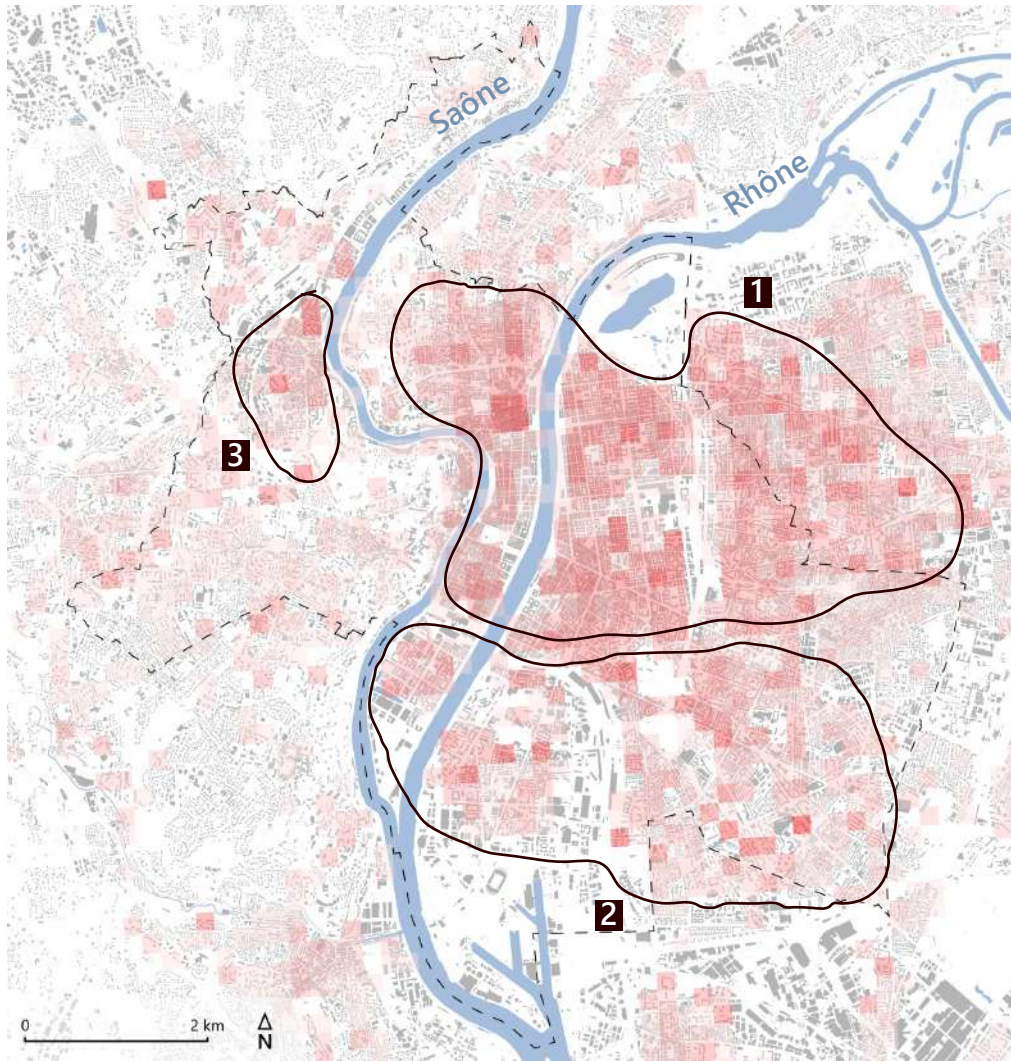
Cette première carte représente également les surfaces en eau principales. Cette information explique certaines chutes de la densité par en-

droit. Nous garderons cette information sur l'ensemble des cartographies suivantes, étant donné qu'elle sera utile pour définir notre terrain considérant que l'eau est un élément typique du territoire métropolitain français, souvent sous la forme du fleuve ou du littoral. Historiquement, la ville européenne se construit très souvent près de l'eau, pour des raisons militaires, de transport ou économiques (Pelletier, 1990)

Est ajouté également l'emprise au sol bâtie, nous permettant d'observer de manière simplifiée et à grande échelle de premières typologies morphologiques d'organisation de la densité.

Nous pouvons déjà établir 3 typologies de répartition des espaces les plus densément peuplés à l'échelle communale, pour nous guider dans la définition de notre terrain :

1 Une première zone se démarque par sa forte densité de manière homogène sur son emprise. Composée des tissus les plus anciens de la ville, elle dépasse les limites communales à l'Est sur Villeurbanne. Son extrémité Nord-Ouest est le quartier de la Croix-Rousse, l'un des plus anciens de la commune caractérisé par une trame viaire resserrée, des bâtiments hauts et une organisation à la parcelle construite au fil du temps de manière organique. Le reste de la presqu'île au Sud est composé d'un tissu également ancien mais typiquement remanié par le mouvement hygiéniste. On témoigne de grandes percées dans la trame viaire, présentant une ville régulière et plus contrôlée. À l'Est en dépassant le Rhône, le tissu régulier est encore plus marqué, présentant une organisation viaire en quadrillage et en diagonales. Une grande ligne Nord-Sud «vide» de population correspond à la ligne de chemin de fer rejoignant le pôle multimodal de



Nombre d'habitants par carreaux de 200m par 200m, centré sur la commune de Lyon.
 Source : BDTOPO, IGN (2024) ; INSEE, FiLoSoFi (2019). Réalisation : Basile Testard.

Légende :

Surface en eau

Surface bâtie

- - - Limites communales de Lyon

Nombre d'habitants
par carreau :

0 - 200

200 - 400

400 - 600

600 - 800

800 - 1000

1000 - 1200

1200 - 1400

1400 - 1600

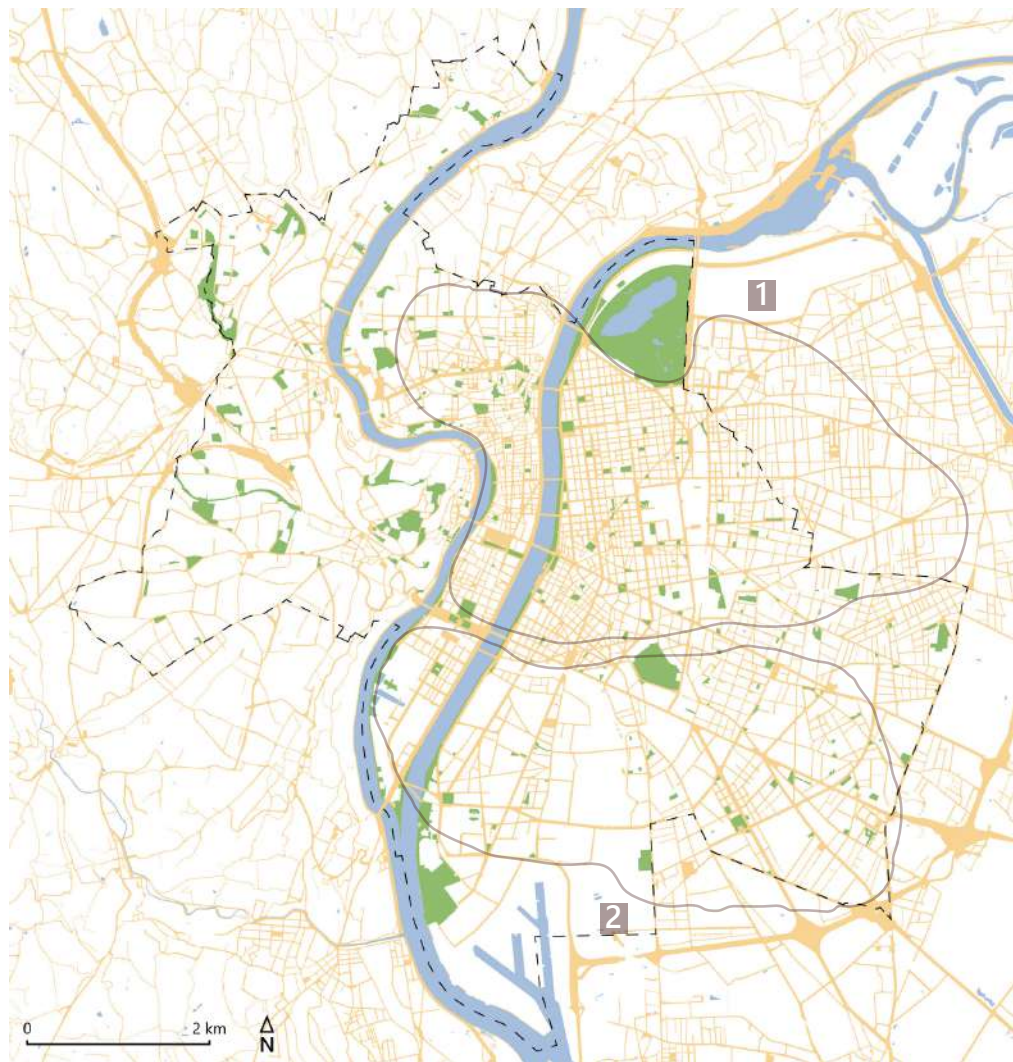
1600 - 1800

1800 - 1925

la Part-Dieu. Par delà cette ligne à l'Est, le tissu est moins régulier et présente des caractéristiques similaires à la Croix-Rousse. Au Nord de la zone, le parc de la Tête d'Or s'étend et présente en son centre un grand plan d'eau artificiel.

2 Cette seconde zone présente une densité très hétérogène, globalement moins dense que celle de la première zone, mais ponctuellement des «pics» de densité sont répartis sur cette emprise. Morphologiquement, le tissu régulier issu de l'hygiénisme se fait encore sentir par endroits, notamment au Nord en continuité de la ville ancienne. De nombreuses emprises foncières sont consacrées à des activités de production, des zones militaires et de larges infrastructures de transport. Un tissu urbain reprenant les principes modernes s'étend sur une grande partie de cette typologie, détaché par principe de la trame viaire et dégageant plus d'espace au sol tout en accentuant les hauteurs. De nombreux espaces sont en cours de renouvellement urbain, notamment la ZAC de la Confluence ou celle des Girondins. Le parc Sergent Blandan et les cimetières de la Guillotière expliquent des tâches anormalement «vides» dans la répartition de la densité de population.

3 Cette dernière zone qui ressort assez visiblement sur cette carte, de par sa densité certes mais notamment par ses typo-morphologies, est le quartier ancien de Vaise. Ancienne commune annexée à Lyon au cours du 19ème siècle, elle présente un tissu ancien, témoin de sa très longue histoire. Cette dernière typologie ne nous aidera pas à définir notre terrain, elle est simplement mentionnée compte tenu de la manière dont elle se démarque sur cette cartographie.



Trame de l'espace public, parcs et jardins publics de la commune de Lyon.
 Source : BDTOPO, IGN (2024) ; cadastre.gouv.fr (2024) ; Data Grand Lyon (2022).
 Réalisation : Basile Testard.

Légende :

- | | |
|---|---|
|  Surface en eau |  Parc ou jardin public de Lyon |
|  Espace public |  Limites communales de Lyon |

Espaces publics, parcs et jardins

Pour rendre compte de la répartition et des formes de l'espace public à l'échelle communale, nous représentons en orange l'étendue du domaine «non cadastré», c'est-à-dire tout ce qui n'est pas cartographié comme parcelle sur le cadastre. Ce domaine ne correspond pas exactement au domaine public, mais il représente tout de même en majorité les voies publiques, les places, les terrains «non productifs» notamment naturels, ... (DGFIP, 2016). Cette représentation nous donne ainsi une première idée des espaces extérieurs accessibles à tous sur un territoire, considérés comme espaces publics. En second lieu, les parcs ou jardins publics sont ici tirés de la base de donnée communale, utilisée pour la gestion de ces espaces. Il n'existe pas de métadonnées permettant de préciser ce qui définit un parc ou un jardin. La seule description méthodologique est la suivante : «Parcs et Jardins accueillant du public et faisant l'objet d'une réglementation particulière» (Data GL, 2022). Cette cartographie ne représente pas de manière exhaustive les espaces publics extérieurs accessibles au public, mais permet d'effectuer des premières analyses.

La trame de l'espace public nous donne une première visualisation de son organisation selon ses typo-morphologies : on observe une différence notable entre nos deux zones typologiques établies plus tôt. La ville dite «régulière» présente un quadrillage régulier, parsemé d'un réseau de squares et de places de moyenne dimension, végétalisées ou non, adoptant des formes géométriques s'adaptant à cette trame. Au Nord, le parc de la Tête d'Or constitue le plus grand parc à l'échelle communale. La ville dite «moderne» est constituée d'une trame viaire moins dense, plus organique, et moins dotée en petits parcs. Elle est cernée cependant par deux grands parcs : le parc Sergent Blandan et le parc des Berges du Rhône.

La quasi totalité des berges gauches du Rhône et de la Saône sont considérées comme parcs à l'échelle communale, présentant des séquences plus ou moins larges selon les endroits. Les rives droites sont bien moins adaptées aux piétons, accueillant notamment de grands axes routiers.







Couverture végétale générale et topographie de Lyon.

Source : BDTOPO, IGN (2024).

Réalisation : Basile Testard.

Légende :

- | | |
|--|--|
|  Surface en eau |  Courbes de niveau (5m) |
|  Couverture végétale |  Limites communales de Lyon |

Topographie et couverture végétale

L'Institut Géographique National (IGN) établit chaque année dans sa base de donnée «TOPO» une représentation cartographique de la couverture végétale à l'échelle nationale, à partir de traitement de photographies aériennes. Elle établit également une représentation graphique de la topographie des territoires, par des courbes de niveau altimétrique (pas de 5m) également définies par traitement de données spécifiques, cette fois à partir du Modèle Numérique de Terrain (défini également par images aériennes ou par télédétection laser).

On peut observer une corrélation inversement proportionnelle entre la densité de population et la densité végétale : nos deux zones typologiques les plus denses présentent une couverture végétale bien moindre au reste du territoire. Cette affirmation paraîtrait évidente, mais elle mérite d'être observée, au vu des différentes modulations morphologiques possibles de la densité résidentielle, pouvant laisser plus ou moins d'emprise au sol libre où la végétation peut se développer. Dans la végétation tout de même présente, on voit ressortir notamment certaines berges de Saône et du Rhône, les pentes boisées de la Croix Rousse, les arbres d'alignement suivant les grands axes et les parcs et jardins.

Les espaces les plus végétalisés sont ceux qui ont été préservés de l'urbanisation, dû à un relief chahuté (les versants des collines à l'Ouest par exemple), une volonté de préservation environnementale (le site alluvial de Miribel-Jonage au Nord Est) ou une volonté d'offrir un parc public (la Tête d'Or, Parilly, ...). Les versants boisés de Fourvière offrent à la plaine dense un fond de scène arboré, parsemé de bâtiments très hétérogène.

Les berges des deux cours d'eau font offices d'espaces publics plus ou moins végétalisés, au plus proche de la portion du territoire la plus densément peuplée. Le cours d'eau permet également un dégagement de la vue notable dans une ville où les bâtiments atteignent une certaine hauteur (participant à la densité de population).

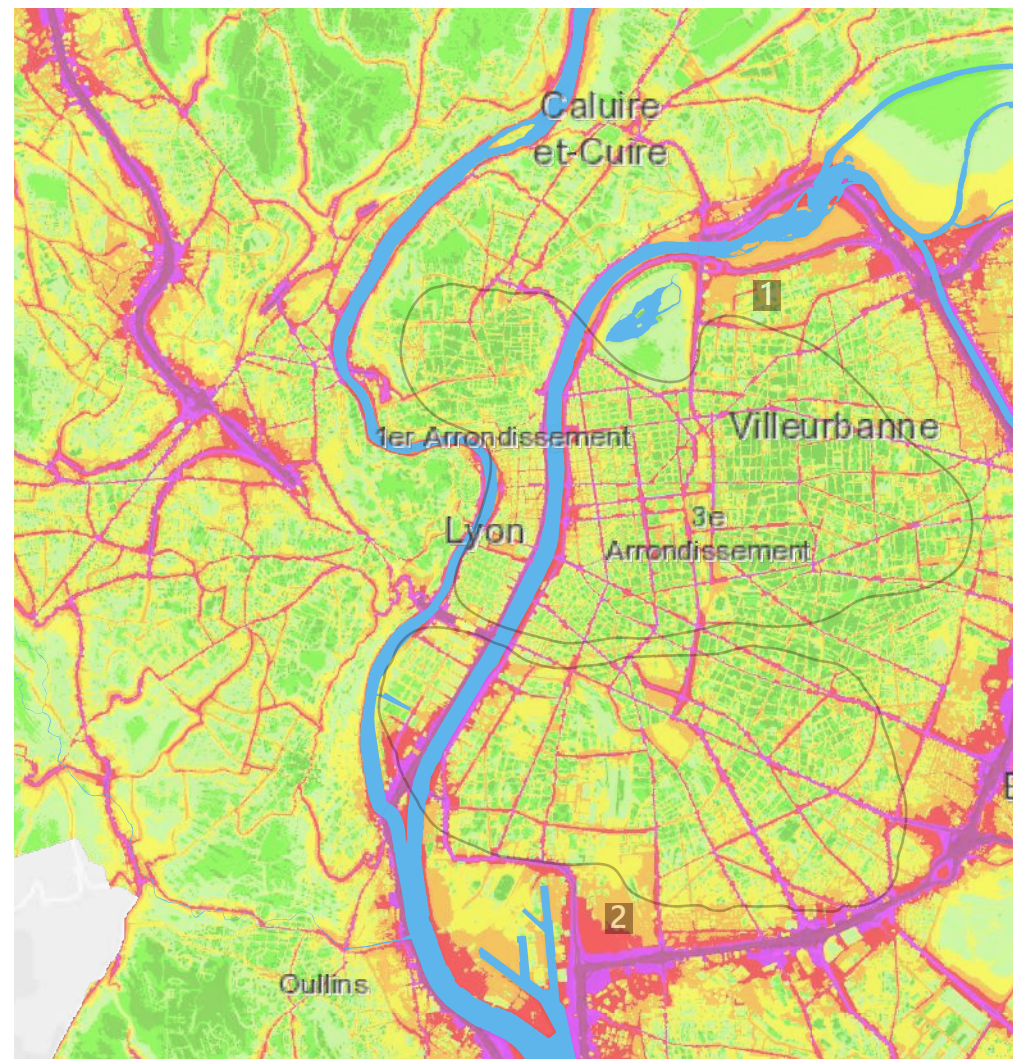
Rendre compte de l'intensité de la métropole : entrée méthodologique par le «bruit»

Afin d'identifier un terrain d'étude représentatif des intensités propres aux métropoles, il nous faut localiser un espace où l'on peut percevoir la concentration des flux et des activités en tant qu'habitant.

Modéliser la fréquentation des lieux (et notamment des espaces publics) serait également pertinent, mais une telle représentation à l'échelle communale est complexe. Un modèle défini dans le cadre d'une étude sur le risque Tsunami au Maroc (Leone et al, 2017) se base notamment sur des comptages, des extrapolations (notamment à partir de dynamiques sociales), des statistiques complémentaires d'institutions locales, croisés avec un indice de capacité d'accueil maximale crédible des espaces. Ce travail à l'échelle communale est trop important pour être effectué au sein de ce mémoire. La fréquentation sera bien représentée par l'enquête grâce à un travail d'observations et à travers les entretiens.




La notion de «bruit» (ou nuisance sonore) est intéressante à creuser pour rendre compte de l'intensité des flux et des activités de la métropole. Le Grand Lyon a élaboré en 2021 son «Plan de Prévention du Bruit dans l'Environnement 2021-2024» (PPBE), présentant un diagnostic à l'échelle métropolitaine, permettant d'enrichir un plan d'action, et conclu par une concertation des résidents de la métropole. Une précision méthodologique importante est établie dans ce plan : le niveau sonore et la source du son sont deux critères différenciés (Grand Lyon, 2021). Un son peut présenter un niveau sonore élevé (hautes décibels) sans pour autant être considéré comme nuisance sonore, selon son origine, sa nature et le contexte de perception (exemple : un bar bondé lorsqu'on fait la fête).

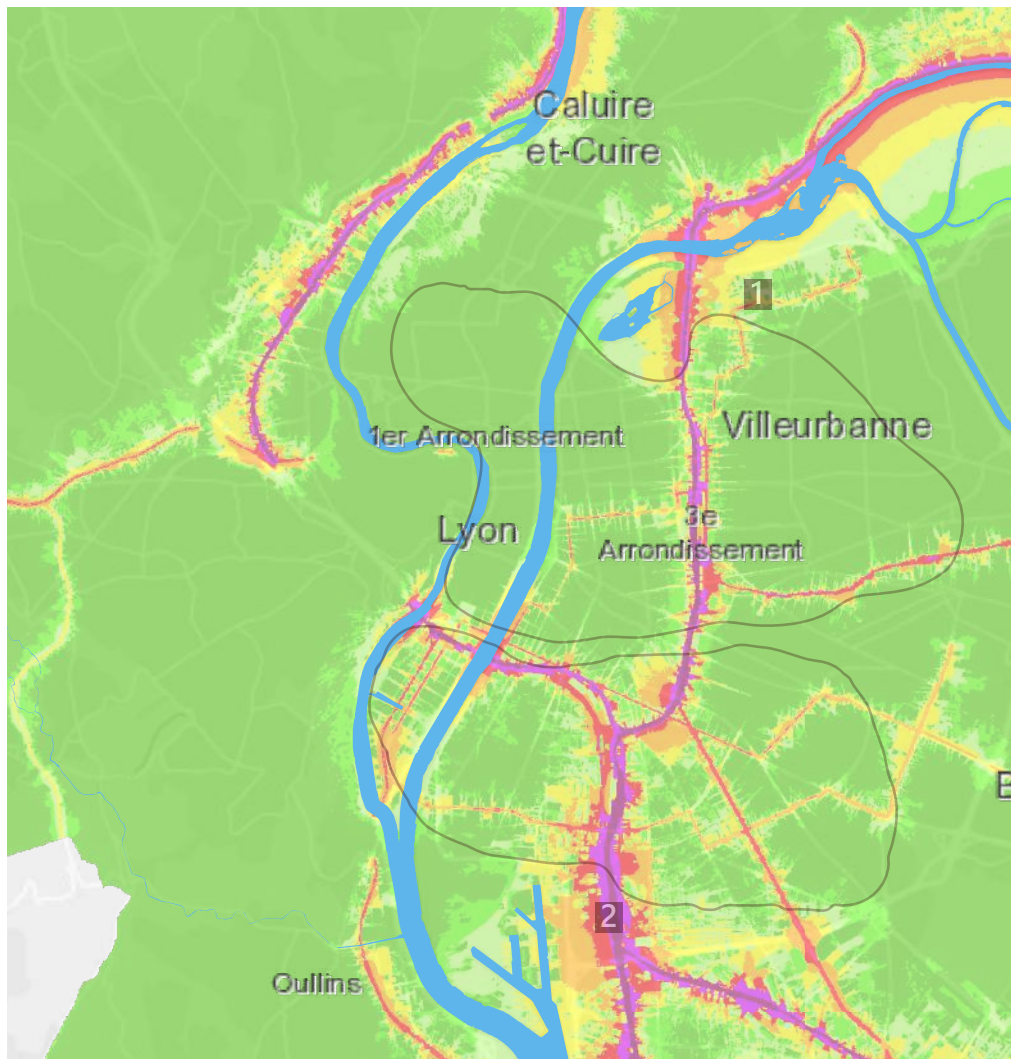
Les 3 cartes suivantes représentent des estimations des niveaux sonores produits par 3 sources considérées comme nuisibles. Les berges (notamment au niveau de la confluence) sont particulièrement exposées au bruit routier et ferroviaire, au vu de la présence de grands axes de communication. Le bruit industriel se fait moins ressentir dans les zones densément peuplées, à l'exception d'une partie de la deuxième zone.



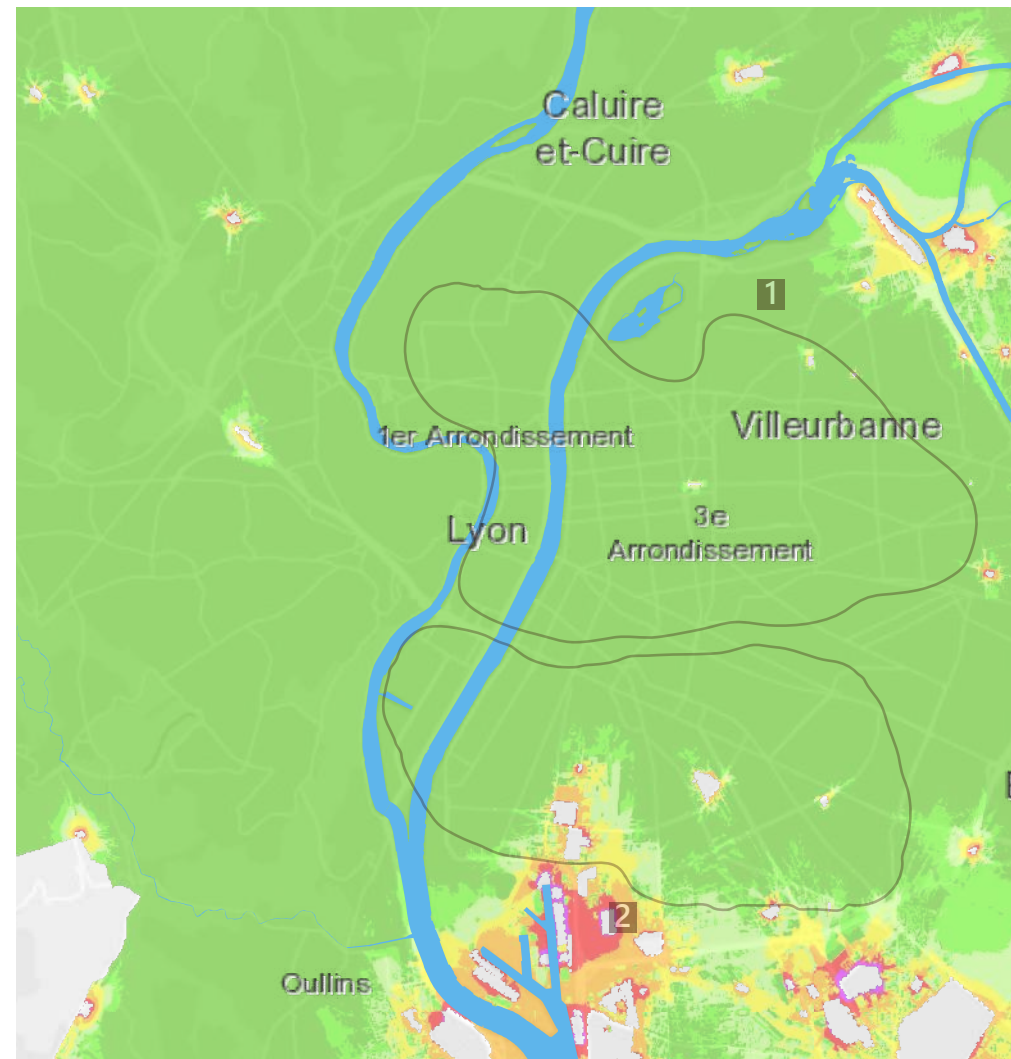
Extrait de la cartographie du bruit **routier** de la métropole du Grand Lyon, 2022.
Source : Plan de prévention du bruit dans l'environnement 2021-2024, Grand Lyon (2021) ; carte interactive de bruit du Grand Lyon (2022).

Légende :

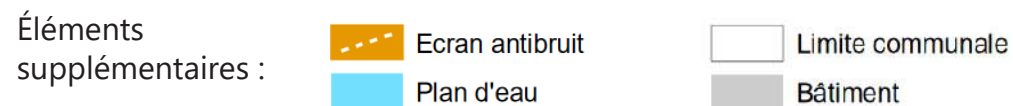
Estimation des niveaux sonores :	 < 45 dB(A)	 [50-55[dB(A)
	 [45-50[dB(A)	 [55-60[dB(A)



Extrait de la cartographie du bruit **ferroviaire** de la métropole du Grand Lyon, 2022.
 Source : Plan de prévention du bruit dans l'environnement 2021-2024, Grand Lyon (2021)
 ; carte interactive de bruit du Grand Lyon (2022).



Extrait de la cartographie du bruit **industriel** de la métropole du Grand Lyon, 2022.
 Source : Plan de prévention du bruit dans l'environnement 2021-2024, Grand Lyon (2021)
 ; carte interactive de bruit du Grand Lyon (2022).










Identification du terrain étudié.

Source : BDTPOPO, IGN (2024) ; cadastre.gouv.fr (2024). Réalisation : Basile Testard.

Légende :

- | | |
|--|--|
|  Surface en eau |  Périmètre du terrain identifié |
|  Surface bâtie |  Limites communales de Lyon |
|  Trame viaire principale | |

Identification du terrain d'étude

Notre terrain doit premièrement s'insérer à proximité immédiate des zones les plus densément peuplées de Lyon, compte tenu de nos intentions de croiser l'expérience restaurative avec la densité de population et la haute fréquentation des espaces de la métropole. Notre terrain, comme identifié sur la carte ci-contre, se situe à l'interface directe des tissus urbains «modernes» du quartier de Gerland, en plan libre, détachés de la rue. Sur son extrémité Nord, il est également accolé à des typologies d'îlots fermés, typiques de la ville régulière et hygiéniste qui s'étend plus au Nord par delà la voie ferrée. Cette connexion du terrain avec ces deux typo-morphologies semble pertinente pour étudier les perceptions différenciées des paysages urbains.

Un large site militaire fermé au public, des espaces en renouvellement urbain, des établissements scolaires et de vastes résidences d'immeubles clôturées présentent de grands espaces extérieurs aux accès restreints. La proportion d'espace public et accessible en extérieur est assez faible à proximité. Les environs immédiats sont en cours de transformation de manière globale : notamment, la Zone d'Aménagement Concertée (ZAC) des Girondins (qui aujourd'hui est un «vide» notable dans nos données sur la densité de population) est en cours de réalisation, et prévoit la transformation d'un tissu industriel en quartier mixte, accueillant 6500 habitants d'ici 2027 dans des îlots «ouverts» (typologie de l'entre deux, entre modernité et tradition) sur un périmètre de 17.5 hectares (Grand Lyon, 2017). Les transformations en cours sur le quartier de Gerland prennent notamment parti pour offrir plus d'espaces publics aux habitants, à travers une trame viaire large et apaisée et un système de parcs de proximité (Grand Lyon, 2017).

Le terrain doit également pouvoir représenter l'intensité de la métropole. Nous choisissons donc de l'inscrire sur un site particulièrement exposé aux nuisances sonores dues au trafic routier et ferroviaire. Sur la rive d'en face, l'autoroute A7 circule jusqu'au niveau du pôle multimodal de Perrache. L'avenue Leclerc est une route limitée à 50km/h, en contre-haut des berges aménagées, qui elle aussi est perceptible depuis

le terrain d'étude. Les chemins de fer, passant sur le viaduc SNCF pour rejoindre Perrache, sont similairement une représentation sensorielle de la métropole depuis les espaces extérieurs de la ville. Les activités industrielles sont quant à elles largement éloignées des cours d'eau au niveau de la commune.

Le choix de s'intéresser aux berges de cours d'eau en particulier se justifie par plusieurs raisons dans le cadre de notre mémoire. Le cours d'eau est un élément naturel récurrent des territoires habités, notamment des métropoles. La différence d'altitude entre la ville pratiquée et le lit des cours d'eau, et l'absence (relative) de constructions sur son emprise produit un effet d'ouverture de la vue sur le paysage depuis la terre ferme, pouvant offrir des vues intéressantes pour les pratiques restauratives. L'eau d'un fleuve ou d'une rivière est en mouvement, de manière plus ou moins perceptible, et permettrait d'offrir un spectacle intéressant. Les berges sont des objets en transformation : les activités économiques fluviales ont quitté les berges urbaines, les axes routiers sont transformés en espaces appropriables par les habitants (Pelletier, 1990) et cette tendance se poursuit (comme c'est le cas à Lyon pour la rive droite du Rhône, au Nord par delà l'autoroute A7), notamment pour des raisons de fonctionnement écologique, de résilience climatique ou d'attractivité territoriale.

Les berges de la rive gauche du Rhône forment un espace public linéaire parcourant l'ensemble de la commune et notamment ses espaces les plus denses. Lors du premier confinement de la crise du COVID-19, elles étaient très fréquentées comme espace public de proximité, et ont été fermées par ordre du préfet et du président de la métropole pour éviter de trop nombreux rassemblements de personnes au même endroit propices à la propagation du virus (20minutes.fr, 2020). Il est intéressant de voir que, contrairement à celle des parcs publics, cette fermeture n'était pas prévue au préalable.

Les derniers aménagements de ces berges en rive gauche avaient été réalisés par la ville de Lyon en 2008, portant un projet ambitieux de transformation d'axes routiers et d'espaces de stationnement en espaces

piétons et cyclables, végétalisés et supports d'usages divers. Selon les séquences des berges, ses épaisseurs, ses appropriations par les usagers, ses aménagements, sa minéralité et son caractère naturel varient. Nous choisissons cette séquence pour des raisons morphologiques, paysagères et fonctionnelles : elle est particulièrement resserrée, présente des aménagements propices pour s'installer sur de longues périodes de temps, propose un accès à l'eau direct et aisé, offre une vue dégagée sur les versants boisés et l'autre rive, n'accueille pas d'aménagements encourageant des activités trop dynamiques, est végétalisée mais ne prend pas la forme d'un parc ou d'un jardin pour autant. La séquence suivante au Nord présente par exemple des aménagements sportifs, sert de stationnement à de nombreuses péniches bloquant la vue et l'accès à l'eau, est largement moins végétalisée, ... La séquence précédente au Sud fait plus office de parc que de berges, elle s'éloigne de l'eau visuellement et physiquement, présente beaucoup moins d'ouverture sur le fleuve et le paysage, accueille des activités plus dynamiques, ...

La séquence choisie semble propice aux pratiques restauratives, tout en présentant un paysage décidément urbain et dynamique. Elle est un juste milieu intéressant pour ce mémoire. Nous explorerons d'avantage et de manière détaillée les caractéristiques de cette séquence et de son contexte spatial lors de notre enquête.

Lors de premières discussions avec des usagers des berges, elles sont représentées communément comme la «promenade du dimanche», à pied ou à vélo. Au cours de premières observations exploratoires, les berges sont particulièrement fréquentées le dimanche en fin d'après midi (selon la météo), par rapport à d'autres moments de la semaine et de la journée. De plus, nous avons pu observer assez largement de nombreuses personnes s'installant seules sur d'assez longues périodes. Étudier particulièrement ce moment de la semaine semble pertinent, pour représenter une haute fréquentation des espaces publics propre à la métropole face à la recherche de restauration psychologique. Également, le dimanche est une journée offrant de manière générale plus de temps libre pour la plupart des personnes. Ainsi, on peut faire l'hypothèse qu'il serait le jour propice à la pratique restaurative, avant de commencer une semaine de travail, d'études, ...

B- Méthodologie

Analyse urbaine, morphologique et paysagère

Cette analyse a pour objectif d'établir un cadre contextuel de l'organisation spatio-temporelle du terrain d'étude. Ce cadre permettra de situer et de contextualiser les expériences décrites lors des entretiens in situ. Ainsi il nous sera possible de spatialiser et de corrélérer les éléments de l'expérience sensible des pratiques restauratives, avec des éléments du monde physique. Également, il sera nécessaire de qualifier les environs de notre terrain, pour se faire une idée de ce que l'espace public offre à proximité.

L'objectivité de représentations graphiques dans un travail de recherche peut être remise en cause, étant donné la part subjective propre à la cartographie (choix d'éléments représentés ou non, de l'orientation de la carte, de la symbologie, du cadrage ; perceptions et représentations subjectives d'éléments ...). Nous essaierons de rester le plus factuel possible, en citant nos sources et en étant le plus exhaustif possible. Les données initiales seront complétées par des observations de terrain, nécessaires pour effectuer correctement les analyses souhaitées.

Dans un premier temps, nous effectuerons une analyse typo-morphologique des îlots urbains à proximité immédiate du terrain. Nous établirons une typologie des espaces publics environnants, en dégagant leurs formes typiques et les usages qu'ils accueillent. Nous représenterons par la suite les infrastructures de mobilité (routières, ferroviaires, piétonnes, cyclables, maritimes, de transport en commun, ...) qui prennent place sur l'espace public. Enfin, nous représenterons la répartition et la densité de la biomasse végétale aux alentours, en confrontant sa répartition sur les espaces publics et sur les différents îlots urbains. Cet état des lieux prendra la forme de cartographies accompagnées de photographies et de commentaires issus des arpentages et observations. Ce premier travail

relatera des formes des densités et des espaces publics, des manifestations de la métropole, des appropriations humaines et de la place des éléments naturels dans ce système.

Enfin, nous porterons notre attention spécifiquement aux berges en représentant finement leur morphologie et leur organisation. Cette dépeintion permettra de replacer les entretiens dans leurs espaces de manière précise. Nous accompagnerons cette cartographie avec des photographies du terrain permettant d'exprimer les ambiances et les éléments concrets du mobilier qui servent de supports aux pratiques restauratives.

Entretiens

Les entretiens permettent de rendre compte des pratiques restauratives et de leurs modalités sur notre terrain, de manière qualitative, sensible et affective. L'objectif sera de pouvoir déduire de potentielles concordances et dissonances entre les différents contextes spatiaux du terrain (établi avec l'analyse) et les usages réels de ces lieux dans un contexte de restauration psychologique. Ce besoin de contextualisation spatiale a été souligné par notre revue de littérature des études de psychologie environnementale. Pour cela, les entretiens se voudront in situ, dans des espaces authentiquement et originellement appropriés par les participants.

Le choix d'effectuer des entretiens semi-directifs se justifie par les raisons suivantes. Nous souhaitons guider un minimum les participants pour nous apporter des réponses, des préférences et des points de vue sur des thématiques précises (qui nous permettront de réaliser cette comparaison contexte spatial / individu) et à travers deux approches méthodologiques spécifiques. Nous avons donc besoin de diriger la conduite des entretiens. Toutefois, de par la nature qualitative, subjective, sensible et affective du sujet d'étude, il nous faut garder une certaine souplesse pour pouvoir se saisir d'éléments imprévus ressortant spontanément des entretiens, qui enrichiront notre analyse et nos résultats. Ainsi, nous établissons une grille d'entretien qui permet de s'assurer de répondre à l'ensemble des thématiques et de proposer des "exercices" spécifiques aux participants. Mais il nous sera possible de nous éloigner temporairement de cette grille lors des entretiens, de poser des questions supplémentaires à partir de réponses qui suscitent un intérêt particulier. La grille d'entretien réunit 5 grandes thématiques, dont deux sont explorées à travers des méthodes particulières que nous allons expliciter.

Premièrement, nous avons besoin d'établir un portrait général de la personne et de ses conditions de vie.

Nous posons des questions sur son identité et son quotidien : son âge, son identité de genre, et ses activités principales. Les questions typiques sur l'identité et le quotidien se veulent très ouvertes, permettant au par-

ticipant d'établir son propre discours et de révéler des informations sur sa personne qu'il est à l'aise de dévoiler. Des questions supplémentaires et plus précises sont ensuite utilisées si nous n'avons pas toutes les réponses après cette première question ouverte.

Nous souhaitons ensuite établir une description des modes de vie quotidiens, portant notamment sur les conditions de logement, le quartier et la représentation que la personne s'en fait, sa proximité subjective avec les berges et les conditions de cohabitation. Les conditions de logement regroupent notamment une description rapide par le participant, une appréciation subjective de son confort et de ses conditions matérielles, et les différents espaces extérieurs accessibles ou participant à l'agrément du logement. Ces questions nous permettent également de définir la représentation que la personne porte sur la densité de population de son lieu de résidence, et plus globalement sur des aspects de la métropole lyonnaise.

Enfin nous souhaitons définir un état des lieux subjectif du bien être, en auto-diagnostic. Pour cela nous proposons au participant de noter sa satisfaction dans la vie en ce moment sur une échelle numérique, à l'image des sondages effectués pendant la crise sanitaire du COVID-19 par Lise Bourdeau-Lepage (Bourdeau-Lepage, 2020) et par l'INSEE notamment. Nous abordons également plus précisément le stress et la fatigue mentale, pour se raccrocher aux théories de réduction du stress et de restauration de l'attention. Nous formulons deux questions fermées, questionnant sur la présence récente de potentiels "événements" stressants et fatigants mentalement dans la vie de la personne. Cette tournure permet d'obtenir des réponses tout en laissant libre choix au participant de développer sur ce sujet, qui peut être considéré comme sensible dans le cadre d'un entretien avec une personne qu'on ne connaît peu. Nous souhaitons que le participant se sente confortable et en contrôle pendant l'entretien, malgré les sujets potentiellement personnels et vulnérables abordés.

Deuxièmement, nous abordons les berges, le lieu de l'entretien en particulier, les relations que le participant entretient avec ces espaces et ses comportements sur le site.

Au travers d'une question ouverte, nous demandons au participant de

nommer l'endroit où nous nous trouvons, permettant de saisir ce que la personne associe à l'endroit et à quelle échelle spatiale elle raisonne (échelle de la ville ? Du quartier ? Des berges ? Du micro-espace ?). Ensuite nous posons des questions quant à la relation historique et aux mémoires que la personne associe au lieu. Enfin, nous abordons le rapport affectif qu'elle porte au lieu et les représentations qu'elle y associe, en le comparant à d'autres espaces fréquentés au quotidien.

Nous abordons ensuite le sens donné à la pratique du lieu, la récurrence et la fréquence de la pratique, sa place dans le quotidien, si la pratique est habituellement accompagnée d'autres personnes ou purement solitaire, les motifs et intentions particulières lors de la fréquentation du lieu et les activités potentiellement pratiquées sur le site. Le sens donné à la pratique est particulièrement intéressant pour saisir si elle est intentionnellement liée à la santé, au bien être et au repos mental selon la personne. Ces éléments nous donnent également une idée des potentielles distractions volontaires accompagnant la pratique, indiquant une distribution particulière de l'attention. La régularité de la pratique est intéressante pour se donner une idée de la place qu'elle porte dans le quotidien et la vie du participant. Enfin, nous précisons si oui ou non la pratique est volontairement et habituellement solitaire.

Enfin, nous évoquons la posture et le positionnement dans l'espace adopté par la personne, au moment de l'entretien mais également en général et habituellement. Nous demandons si le participant y attribue des raisons et des motifs particuliers. À travers ces réponses, nous cherchons à savoir si le positionnement et la posture sont liés ou non à la coprésence d'autres personnes à proximité, à la perception du paysage, aux éléments construits de l'environnement, ...

Troisièmement, nous cherchons à représenter ce que la personne perçoit de manière générale. Pour cela, nous effectuons un exercice de captage d'ambiance. Les instructions précises données aux participants peuvent être retrouvées dans la grille d'entretien jointe aux pages suivantes.

Cet exercice demande d'abord d'en présenter les modalités au participant, et de lui demander s'il se sent en capacité de l'effectuer. L'exercice demande au participant de représenter, sur autant de feuilles d'un carnet fourni qu'il veut, sous toutes les formes qu'il le souhaite, les éléments

qu'il perçoit à travers ses sens : le tactile, la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le mouvement, la température, ... Sur une durée de 5 minutes, durant lesquelles nous nous éloignons suffisamment pour ne plus être perceptible et pour ne plus déranger. Cet éloignement permet de ne pas brouiller les perceptions et pour simuler au mieux une expérience solitaire du lieu. Nous insistons notamment sur la forme libre des représentations, pouvant être une retranscription écrite, des dessins, des photographies transmises ultérieurement, le ramassage d'objets aux alentours, ... Nous cherchons à donner confiance aux participants qui n'auraient pas forcément l'habitude de cet exercice, en multipliant les possibilités de description de l'ambiance. Les 5 minutes écoulées, nous revenons vers le participant et nous demandons s'il a perçu son environnement de manière différente à son habitude : cela nous permet de mieux saisir les biais induits par cet exercice (le cadre de l'entretien, le fait de se concentrer sur la perception consciemment plutôt que passivement, le fait de ne pas avoir de distraction volontaire ...).

Nous abordons ensuite les ressentis de la personne pendant cet exercice, et ses ressentis de manière générale dans sa pratique habituelle. Cela permet d'associer une première relation entre élément physique et matériel, sa perception, et le ressenti émotionnel intérieur de l'individu. Souvent, les ressentis sont accompagnés d'une appréciation positive ou négative. Nous précisons notre question sur un ressenti en particulier, le sentiment de sécurité, sur le moment actuel et de manière générale habituellement. Ce ressenti peut être pris pour acquis et donc ne pas être mentionné directement par le participant. Nous souhaitons préciser ce ressenti, de par l'impact qu'il peut avoir sur la pratique restaurative comme vu au travers d'autres études de psychologie environnementale. Nous demandons de préciser les relations à l'environnement qui jouent sur ce ressenti, de sécurité, d'insécurité ou de neutralité à ce sujet.

Enfin, nous demandons si le participant porte une certaine préférence ou aversion à certains éléments perçus. Nous cherchons à établir une certaine appréciation de l'ambiance générale et sa justification par la personne. Les questions sont tournées de manière à admettre que les éléments peuvent être perçus de manière neutre, sans forcément poser de jugement. Il faut préciser que la plupart des personnes attribuent déjà au moment de l'exercice de captage une certaine appréciation des

éléments participant à l'ambiance du lieu.

Quatrièmement, nous cherchons à évaluer avec le participant la capacité de restaurations psychologique perçue de l'environnement, à travers les qualifications standards en psychologie environnementale. Cela nous permettra d'utiliser cette évaluation en comparaison avec les autres éléments de l'analyse, comme le contexte spatio-temporel, le captage d'ambiance, ... Pour cela, nous nous aiderons de la Perceived Restoration Scale (l'Échelle de Restauration Perçue, PRS), qui a été définie (et remaniée) pour établir une échelle subjective par les participants des capacités restauratives d'un environnement. Elle est souvent utilisée sous la forme d'un questionnaire, où les réponses sont placées sur une échelle de 0 à 6, selon si l'affirmation donnée correspond ou non à l'expérience de la personne questionnée. Les différentes versions de la PRS, ajoute ou retire plus ou moins d'items correspondant aux 4 grandes caractéristiques d'un environnement restaurateur : Évasion / échappée ; Fascination ; Cohérence / autre monde ; Compatibilité. Nous choisissons la PRS établit en 1997 par Hartig, Bowler et Kaiser (Hartig et al, 1997), comportant 26 items. Elle est l'une des plus longue et donc la plus complète et représentative des 4 caractéristiques de l'environnement restaurateur à nos yeux.

Dans notre cas, nous l'avons adapté au contexte d'un entretien semi-directif, en traduisant en français les items de la manière la plus juste possible et en proposant une autre approche à la notation. Nous demandons aux participants de répondre en choisissant s'ils sont plus ou moins d'accord avec les affirmations, et de réagir en commentant si ils en voient l'intérêt. Vous pouvez retrouver les instructions précises et les traductions des items dans la grille d'entretien jointe aux pages suivantes.

Cinquièmement et finalement, nous cherchons à saisir une appréciation générale et à plus grande échelle spatiale et temporelle des lieux de vies quotidiens des participants, et notamment des berges. Pour cela nous leur demandons de se projeter dans le futur, et d'affirmer ce qui devrait et ne devrait pas changer selon eux, d'abord concernant les berges en particulier, puis de manière plus générale concernant leurs lieux de vie.

The items are grouped by subscale membership (Being Away, Fascination, Coherence, and Compatibility, respectively):

1. Being here is an escape experience. *
2. Spending time here gives me a break from my day-to-day routine. †
3. It is a place to get away from it all.
4. Being here helps me to relax my focus on getting things done.
5. Coming here helps me to get relief from unwanted demands on my attention.

6. This place has fascinating qualities. *
7. My attention is drawn to many interesting things. *
8. I want to get to know this place better. †
9. There is much to explore and discover here. *
10. I want to spend more time looking at the surroundings. †
11. This place is boring. (-)
12. The setting is fascinating.
13. There is nothing worth looking at here. (-)

14. There is too much going on. (-) *
15. It is a confusing place. (-) *
16. There is a great deal of distraction. (-) *
17. It is chaotic here. (-) *

18. Being here suits my personality. *
19. I can do things I like here. *
20. I have a sense that I belong here. *
21. I can find ways to enjoy myself here. †
22. I have a sense of oneness with this setting. *
23. There are landmarks to help me get around. †
24. I could easily form a mental map of this place. †
25. It is easy to find my way around here. †
26. It is easy to see how things are organized. †

Notes: (-) - an item for which the value must be reversed in coding; * - the item is from the earlier PRS and is in its original form; † - the item is from the earlier PRS but is in a revised form; ‡ - the item was designed to represent legibility.

Extrait de la Perceived Restoration Scale, représentant les 26 items regroupés par les 4 caractéristiques des environnements restaurateurs. Hartig, T., Kaiser, F. et Bowler, P. (1997). Further Development of a Measure of Perceived Environmental Restorativeness (Working Paper #5).

THÉMATIQUES	PRÉCISIONS	QUESTIONS TYPES
Portrait général et conditions de vie	Âge, activité, genre	. Pouvez-vous vous présenter ? . Quel est votre âge ? Quel est votre genre / votre identité de genre ? . Qu'est ce que vous faites dans la vie ? Quelles sont vos activités principales lors d'une semaine typique ?
	Conditions de logement, quartier et représentation de la ville, proximité entre lieux de vies et berges, conditions de cohabitation	. Dans quelle ville habitez vous ? Dans quel quartier plus précisément ? Vous habitez loin d'ici selon vous ? . Comment est-ce que vous vous êtes rendus sur les berges / sur notre point de rdv ? . Est-ce que vous pouvez me décrire votre quartier ? . Est-ce que vous pouvez me décrire votre logement ? Est-ce qu'il est grand ? Est-ce qu'il a un jardin ? Est-ce qu'il a un balcon ? Vous vous sentez bien dans votre logement ? . Est-ce que vous vivez avec d'autres personnes ? Des animaux de compagnie ?
	Bien être, stress et fatigue	. Sur une échelle de 1 à 10, où est ce que vous placeriez votre satisfaction dans la vie en ce moment ? . Est-ce que vous avez vécu des évènements stressants récemment ? Des évènements fatigants ?
Berges, espace approprié, relations avec l'environnement, pratiques et comportements spécifiques au lieu	Représentation, mémoire et rapport affectif à l'espace	. Où est-ce que nous nous trouvons ? Comment vous nommeriez l'endroit où nous sommes en ce moment ? . Quand était la première fois que vous êtes venus ici ? De quoi vous vous en rappelez ? . Est-ce que cet endroit est spécial pour vous ? Par rapport à d'autres endroits que vous pratiquez
	Récurrance et place dans le quotidien, accompagnement ou isolement temporaire, sens donné à la pratique du lieu, intentions et motifs, activités	. A quelle fréquence vous venez ici seul ? Et accompagné de quelqu'un ? . Est-ce que vous sauriez me dire pourquoi vous venez ici ? Vous avez un objectif ou un motif particulier quand vous décidez de venir ici ? . Qu'est ce que vous faites habituellement à cet endroit ? Vous avez des activités particulières ?
	Posture et position dans l'espace	. Est-ce que vous êtes installé de la même manière et au même endroit que vous vous installeriez seul, sans moi (l'entretenant) ? Sinon, comment et pourquoi ? . Vous sauriez me dire pourquoi vous vous installez ici en particulier, et de cette manière ?
	Exercice de captage d'ambiance, perception à l'instant T	<u>Matériel</u> : carnet, stylo bille, crayon de papier, feutre fin noir. <u>Instructions</u> : Je vais vous demander de vous concentrer sur ce que vous percevez maintenant, à l'aide de vos sens : ce que vous entendez, ce que vous voyez, ce que vous sentez comme odeurs, ce que vous ressentez (sur votre peau, sous vos pieds, ...), la température et ce qui est en mouvement autour de vous. Je vous donne un carnet et un crayon de votre choix, et vous pouvez écrire, dessiner, prendre des photos, ramasser des objets, et tout autre manière pour représenter ce que vous percevez. Je vais m'éloigner et faire un tour pendant 5 minutes. Il n'y a pas de mauvaises réponses, ou d'éléments qui ne m'intéresse pas. Est-ce que ça vous semble faisable comme exercice ? Vous avez des questions sur cet exercice ? <u>Après l'exercice</u> : Est-ce que vous avez perçu ce qui vous entoure de manière différente à votre habitude ?
Captage d'ambiance	Ressentis, sentiment de sécurité	. Comment est-ce que vous vous êtes sentis pendant ces 5 minutes ? Qu'est ce que vous ressentez d'habitude quand vous venez ici ? . Plus précisément, est-ce que vous vous sentez en sécurité ici et maintenant ? Et d'habitude ? Vous sauriez me dire pourquoi ?
	Appréciation, justifications	. Dans ce que vous venez de percevoir, est-ce qu'il y a des éléments que vous appréciez ? Que vous n'appréciez pas ? Si oui, lesquelles ? . Pourquoi ?

THÉMATIQUES	PRÉCISIONS	QUESTIONS TYPES
Environnement restaurateur, application de la PRS de 1997	Introduction à l'exercice	. Je vais lire des affirmations à propos de l'endroit où nous sommes, et vous allez me dire à quel point vous êtes d'accord ou non avec ces phrases. Vous pouvez répondre simplement oui, non, peut être, je ne sais pas. N'hésitez surtout pas à donner votre avis ou à commenter ces affirmations, et à me demander des précisions avant de répondre si besoin. Cela vous semble correct ?
	Évasion, échappée	. Être ici, c'est une manière de s'évader. . Passer du temps ici, c'est prendre une pause de la routine quotidienne. . Cet endroit permet de s'éloigner de tout. . Être ici vous permet de ne plus penser à ce que vous avez à faire. . Venir ici, c'est éviter les sollicitations indésirables sur l'attention et la concentration.
	Fascination	. Cet endroit est fascinant, du moins partiellement. . Votre attention est attirée vers pleins de choses intéressantes. . Vous aimeriez connaître mieux cet endroit. . Il y a beaucoup à explorer et à découvrir ici. . Vous voulez passer plus de temps à regarder vos environs. . Cet endroit est ennuyeux. . Le cadre de cet endroit est fascinant. . Il n'y a rien qui mérite d'être regardé ici.
	Cohérence, autre monde	. Il y a trop de choses qui se passent ici. . C'est un endroit déroutant. . Il y a beaucoup de distractions. . Cet endroit est chaotique.
	Compatibilité	. Être ici correspond bien à votre personnalité. . Vous pouvez faire des choses qui vous plaisent ici. . Vous avez l'impression que vous avez votre place ici. . Vous pouvez vous sentir bien ici. . Vous vous sentez comme ci vous faisiez parti de cet endroit. . Il y a des repères qui vous aident à vous orienter. . Vous pourriez facilement faire une carte de cet endroit. . C'est facile de trouver votre chemin ici. . C'est facile pour vous de voir comment les choses sont organisées ici.
Appréciations, projections dans le futur	Berges	. Si vous le pouviez, qu'est ce que vous changeriez à propos de cet endroit ? . Selon vous, qu'est ce qui ne doit pas changer à propos de cet endroit ?
	Lieux de vie	. Est-ce que vous vous sentez satisfait de l'endroit où vous vivez ? A propos de votre logement, mais également tous les endroits que vous fréquentez au quotidien. . Qu'est ce que vous changeriez, ou qu'est ce que vous comptez changer prochainement ? Qu'est ce qui ne doit surtout pas changer ?

Grille d'entretien.

Réalisation : Basile Testard, 2024.

Observations et recherche de participants

Pour effectuer des entretiens in-situ par des personnes qui pratiquent le lieu d'une manière bien spécifique, il nous faut établir une méthodologie de recrutement. Cette méthodologie a été établie après celle des entretiens, pour s'adapter à ses besoins spécifiques.

Les premières observations du terrain d'étude confirment bien la présence de personnes s'installant seules (sans animaux de compagnie, sans être au téléphone avec quelqu'un) les dimanches entre 16h et 20h, sur des périodes prolongées. Les observations permettent également d'effectuer des relevés pour affiner notre travail d'analyse, préalable aux entretiens. Elles ont démarrées début mai 2024 et se sont prolongées (et transformées en sessions de recrutement pour les entretiens) jusque fin juin 2024.

La saison pendant laquelle les observations et les entretiens se sont déroulés impacte évidemment la fréquentation du lieu. On peut supposer que les berges sont moins fréquentées en hiver, et que les comportements sont différents selon la température (recherche ou fuite du soleil, pratique ou non d'espaces et de mobiliers selon la matérialité, ...).

Être installé seul sur notre terrain n'est pas notre seul critère pour déduire de l'éligibilité d'une personne à un entretien. Nous avons abordés des personnes installées visiblement seules (sur une période d'au moins 5 minutes). Après une première présentation simple, permettant d'annoncer nos intentions :

« Bonjour, excusez-moi de vous déranger. Je suis étudiant en urbanisme et je travaille sur les berges du Rhône. Est-ce que je peux vous poser quelques questions ? Cela prendra 2 minutes au maximum. »

Nous avons posé ces 3 questions :

« Quelle est votre commune de résidence ?
Est-ce que vous venez régulièrement ici selon vous ?

Est-ce que vous attendez quelqu'un ?»

Les réponses à ces 3 questions permettent de sélectionner des personnes qui habitent à Lyon (et probablement à proximité ?), qui pratiquent le lieu régulièrement et qui sont résolument installées seules. Nous recherchons précisément des personnes à la pratique régulière, dans un espace familier et de proximité. Les questions sont formulées d'une manière synthétique et sans trop de précisions pour éviter d'influencer les futures réponses lors des entretiens en déclarant trop précisément l'approche de notre enquête.

Si la personne est éligible, nous pouvons lui proposer un entretien. Généralement à ce stade, de premières questions ou commentaires émergent de la part des personnes. Nous avons répondu à toutes les questions sans cacher quoi que ce soit sur notre sujet et notre méthodologie. Cela pourrait influencer les résultats de l'entretien, mais l'honnêteté et la transparence est plus importante pour effectuer un entretien de manière éthique et correcte. Nous avons également enrichi notre réflexion grâce à leurs avis et commentaires spontanés sur les berges ou leurs pratiques.

Nous annonçons que les entretiens durent 1h environ, qu'ils prennent place sur site, qu'ils sont enregistrés et anonymisés, et qu'ils consistent en une série de questions sous forme de discussion libre, et de deux exercices faciles. Si la personne est intéressée mais ne peut pas prendre le temps dès maintenant, alors nous proposons d'établir un rendez-vous ultérieur au même horaire, au même endroit, pour effectuer l'entretien. Ce scénario s'est présenté deux fois mais n'a pas donné de suite, par annulation des participants.

Nous avons pu effectuer 3 entretiens à 3 endroits différents, répartis de manière égale sur l'ensemble du terrain, à la suite directe de ce processus de recrutement.

C- Analyse urbaine, morphologique et paysagère

Préambule

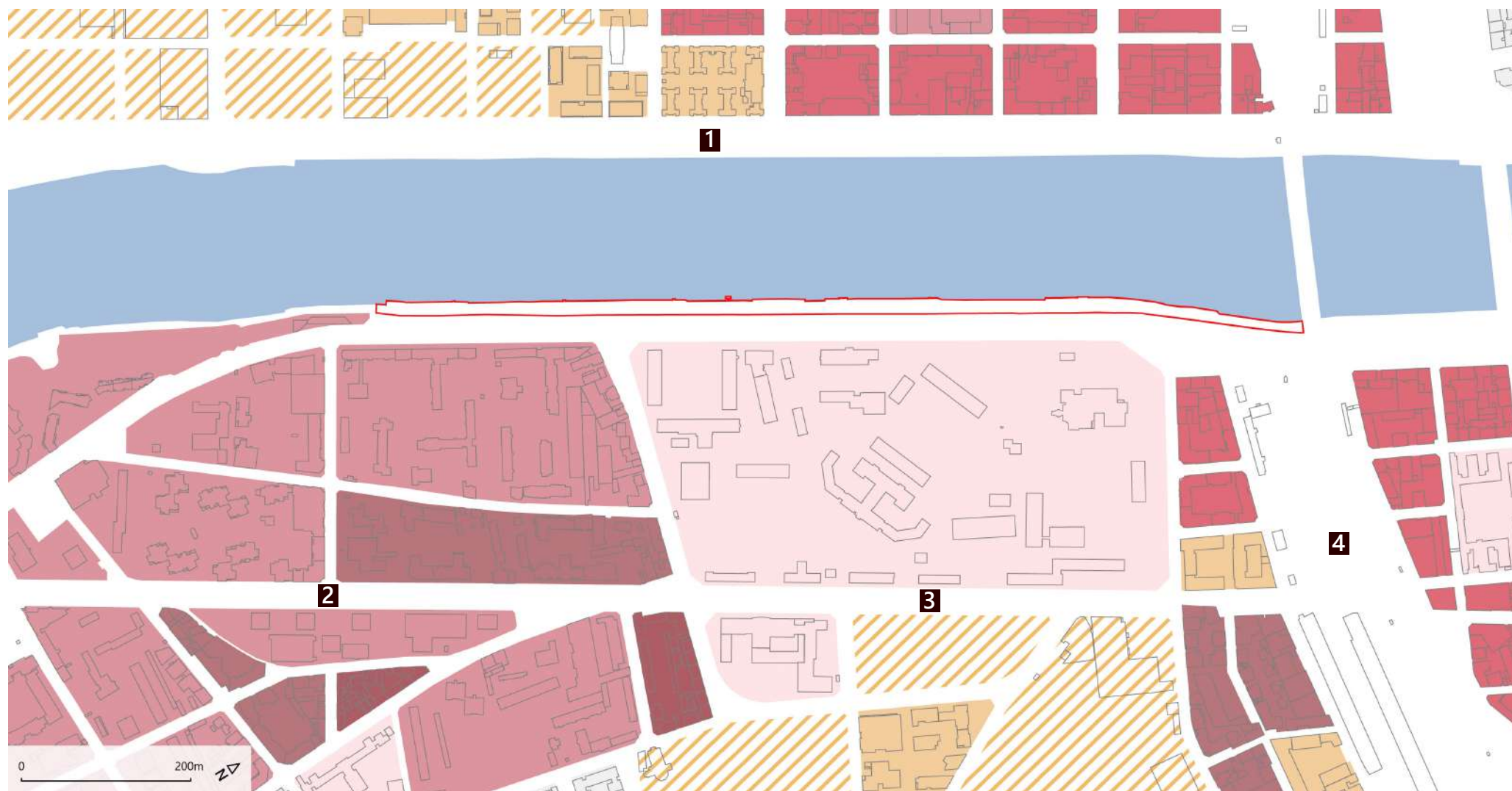
Les cartographies suivantes ont été réalisées en combinant le traitement de base de données publiques avec des observations et des analyses du terrain issues des arpentages. Les bases de données utilisées sont tirées de plusieurs sources institutionnelles françaises et d'une source participative d'échelle internationale :

- Le gouvernement français, via son cadastre numérisé, nous permettant de représenter les emprises bâties, viaires et foncières.
- L'Institut Géographique National (IGN) qui relate de la représentation cartographique du territoire français à travers des méthodes variées. Nous tirons de cette source la représentation de l'hydrographie, de certaines infrastructures de mobilité, de la répartition de la végétation (cette dernière via la base de données LIDAR HD, issue d'une analyse croisée de données satellitaire et par télédétection).
- La métropole du Grand Lyon, qui met à disposition des données géomatiques précises issues de relevés, dont la précision ne peut être égalée par d'autres sources, et également des éléments du fonctionnement de l'EPCI en particulier comme l'emprise de son réseau de transport en commun. Nous en tirons notamment la représentation des trottoirs, des lignes de bus, des voies cyclables, des arbres d'alignement publics, de l'emprise de parcs et jardins publics, et une représentation plus fine de l'altimétrie (à travers la donnée des "Lignes de ruptures de pente" établie en 2022, permettant de visualiser les lignes principales de l'espace public, notamment la délimitation entre la chaussée et le trottoir, l'emprise précise de certaines voies piétonnes et cyclables, ...).
- Le réseau collaboratif OpenStreetMap, qui représente notamment assez précisément les trottoirs et les infrastructures cyclables, en complément de la base de donnée du Grand Lyon.

Les photographies accompagnant les cartographies ont été prises soit directement sur le terrain, soit capturées via le service Google streetview, qui compile un ensemble de vues à 360 degrés réparties dans l'espace public majoritairement, soit par les services de Google soit de manière collaborative. L'ensemble des photographies sont des vues retrouvées dans l'enceinte du cadrage des cartographies.

Cette analyse permettra d'abord de proposer une vision d'ensemble de l'espace public, son fonctionnement, ses formes et des éléments marquants qui participent aux ambiances à proximité du terrain d'étude. Deuxièmement, elle rendra possible la représentation de l'organisation fonctionnelle des berges étudiées, l'organisation des flux, et les aménagements spécifiques notoires du terrain. Il faut garder en tête que cette partie de notre enquête est établie pour jouer le rôle de support et de cadre contextuel aux entretiens et analyses ultérieures.

Analyse typo-morphologique



Analyse typo-morphologique des îlots urbains. Source : BDTOPO, IGN (2024) ; cadastre.gouv.fr (2024) ; Data Grand Lyon (2022). Réalisation : Basile Testard.

Légende :

- Surface en eau
- Périmètre du terrain
- Emprise bâtie
- Îlot fermé régulier
- Îlot en plan libre, discontinu
- Îlot mixte, variant les typologies
- Îlot d'équipement public ou militaire, clôturé
- Îlot en cours de renouvellement urbain
- Îlot "ouvert", typologie contemporaine

1 Les morphologies de la presqu'île présentent originellement une ville régulière, marquée par des îlots fermés, des immeubles s'implantant en continuité les uns aux autres dans l'îlot, marquant l'alignement avec l'espace public. Au Sud, la Confluence est en phase de renouvellement : le tissu industriel se transforme en un quartier mixte. Les formes urbaines marquent la transition vers une forme typo-morphologique intermédiaire, l'îlot ouvert. Ce nouveau quartier reprend la trame en quadrillage du tissu plus ancien au Nord. Les hauteurs varient mais sont globalement imposantes.



2 Les grands ensembles de logements du quartier Gerland s'assoient sur des assiettes foncières importantes, et se libèrent des règles d'alignement à l'espace public. Des barres et des tours de plus de 10 étages parfois côtoient des îlots plus mixtes, faisant offices de transition entre la ville plus ancienne et la ville moderne. L'emprise au sol moyenne est moins importante, mais est compensée par les hauteurs importantes de ce tissu. Les logements profitent sûrement de vues dégagées sur leurs alentours. Certains ensembles de logement suivent tout de même une certaine logique d'alignement à la rue.



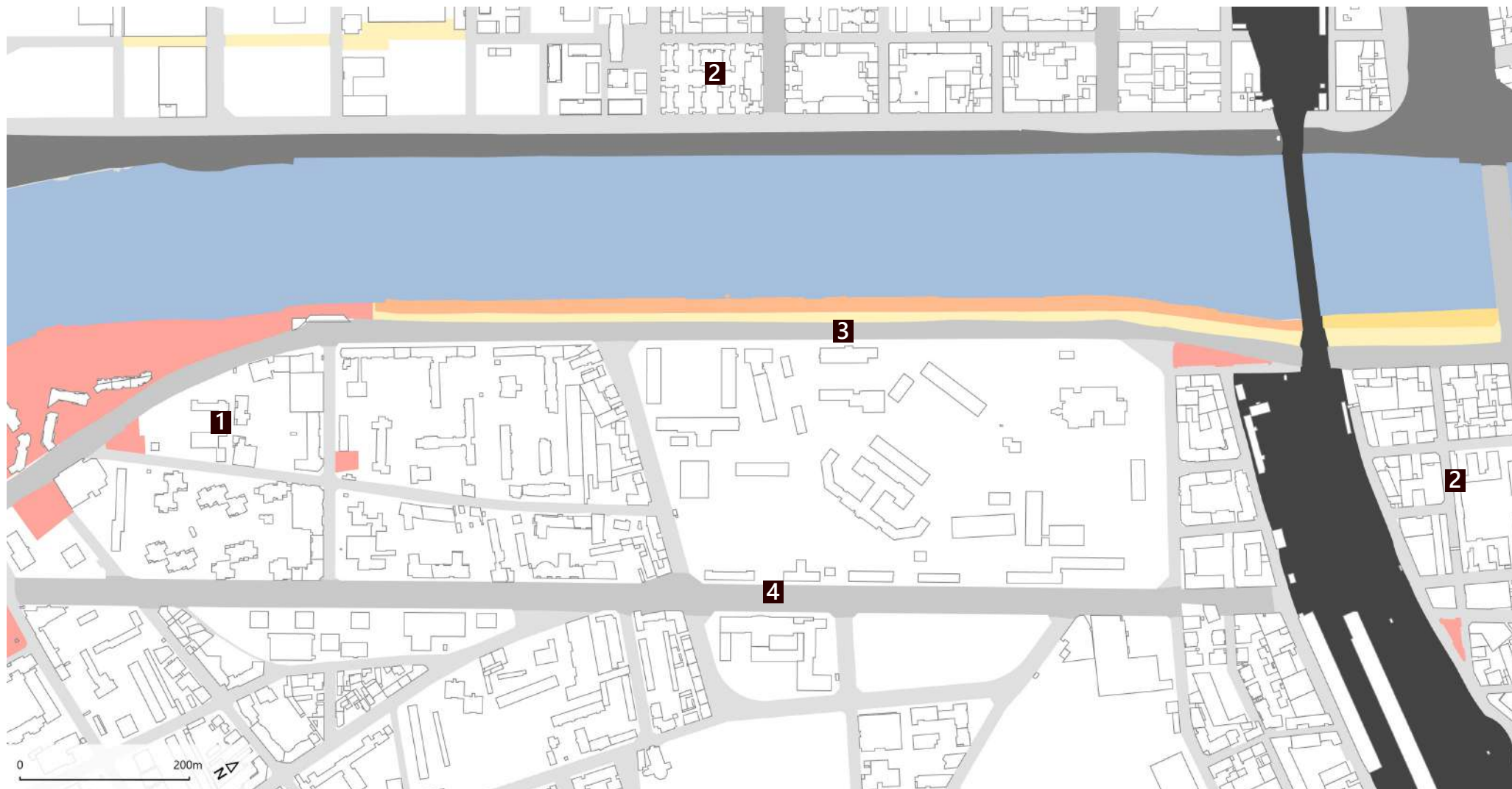
3 Le périmètre de la ZAC des Girondins s'étend au cœur du quartier de Gerland et atteint sur son extrémité Est une grande emprise militaire, entièrement clôturée. à l'image de la majorité des typologies limitrophes, ses emprises bâties sont établies en plan libre. Ses larges espaces extérieurs libres rendent possible certaines activités militaires. La ZAC des Girondins, à l'image de la Confluence, transforme un tissu originellement productif et industriel en quartier mixte, prenant la forme d'îlots ouverts. La trame viaire y est tout de même moins régulière, le quadrillage n'est pas de mise.



4 La ville régulière s'étend jusqu'au Nord de notre terrain d'étude. Les îlots fermés présentent une emprise au sol importante, pour des hauteurs plus modérées. Les espaces extérieurs en cœur d'îlot sont plus restreints. Ce tissu très homogène se diversifie plus au Sud au delà de la voie ferrée, présentant également des typologies industrielles, des îlots ouverts plus récents et des ensembles mixtes alliant petit collectif, quelques rares maisons individuelles et du grand collectif.












Typologie d'espaces publics



Catégorisation des espaces publics de proximité. Source : BDTOPO, IGN (2024) ; cadastre.gouv.fr (2024) ; Data Grand Lyon (2022). Réalisation : Basile Testard.

Légende :

 Surface en eau	 Axe routier principal	 Séquence des berges étudiée
 Voies ferrées et espaces associés	 Voie secondaire, de desserte	 Berges sportives et portuaires
 Autoroute	 Parcs, jardins et squares publics	 Espaces dédiés aux piétons

1 Au Sud de notre terrain d'étude, les berges s'épaississent et entament leur transition vers le parc des berges. Cet espace public présente une grande diversité de traitement de la végétation : prairies, pelouses, massifs arbustifs et bosquets denses forment un parc qui s'éloigne progressivement du fleuve, à la fois visuellement et en prenant de l'altitude. La présence de l'eau se fait moins sentir. De grands immeubles s'inscrivent directement dans le parc. À proximité, plusieurs petits squares s'installent dans les creux de la trame viaire et bâtie.



2 La trame régulière du quadrillage produit par les logiques d'alignement des îlots fermés offrent une ambiance resserrée. Deux cours plus larges que les autres rues traversent le tissu de la presqu'île, accompagnés d'un double alignement de platanes, visibles depuis l'autre rive. Globalement, ce tissu présente tout de même des espaces publics piétons assez large lorsqu'on s'éloigne du Rhône sous la forme de places géométriques. Notre cadrage centré sur le terrain d'étude cache ces caractéristiques de ces tissus.



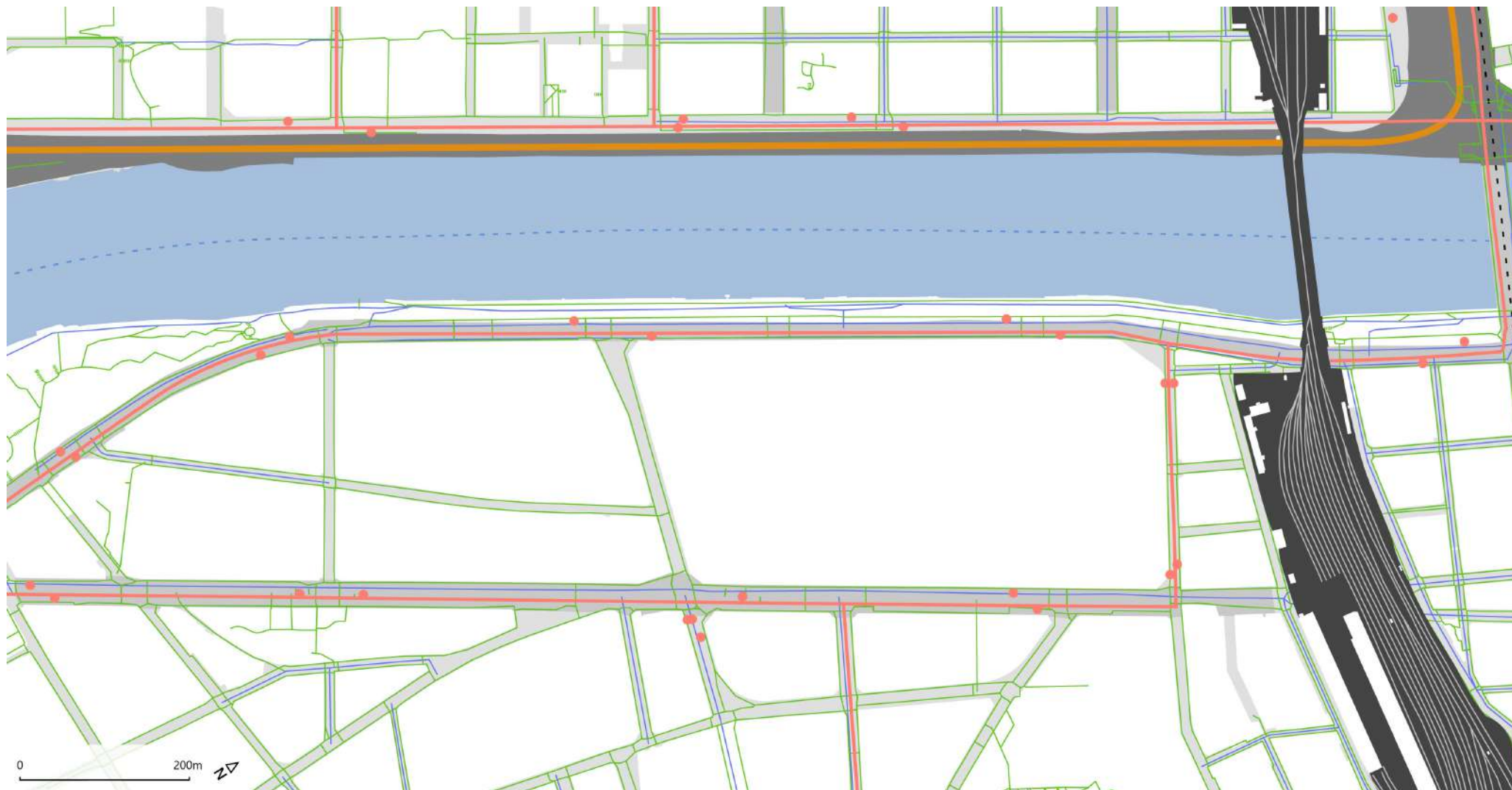
3 L'avenue Leclerc est un axe routier majeur, en surplomb des berges. D'imposants alignements d'arbres fournissent de l'ombre à longueur de journée sur cet axe. Une promenade, accompagnée également d'un linéaire de platanes, est aménagée juste en contre-haut des berges. Des assises, des luminaires et des platanes s'alternent au gré de ce linéaire de gravier. La promenade est moins fréquentée que son équivalent en contrebas près de l'eau. Majoritairement, elle est utilisée par des passants promenant leurs chiens, ou par des personnes attendant le bus.



4 La trame viaire des tissus urbains modernes et du quartier de Gerland en transformation présente des dimensions bien plus larges. Les logiques d'alignement et de libération de l'emprise au sol admettent de grandes respirations et proposent une ambiance plus aérée. Les espaces publics sont tout de même très routiers et linéaires. La ZAC des Girondins souhaite apporter une priorité au piéton dans son projet d'espace public, en apportant également des épaississement de la trame viaire.



Mobilités



Infrastructures de mobilité principales. Source : BDTPOPO, IGN (2024) ; cadastre.gouv.fr (2024) ; Data Grand Lyon (2022), Openstreetmap (2023). Réalisation : Basile Testard.

Légende :







- | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------|
| Surface en eau | Axe routier principal | Itinéraires piétons possibles | Fleuve navigué |
| Voies ferrées et espaces associés | Voie secondaire, de desserte | Aménagements cyclables | Ligne de tramway |
| Autoroute | Ligne et arrêt de bus | | |

Densité végétale : strate herbacée et arbustive



Représentation des strates herbacées et arbustives par télédétection. Source : LIDAR HD, BD TOPO IGN (2024) ; cadastre.gouv.fr (2024). Réalisation : Basile Testard.

Légende :

- | | |
|--|---|
|  Surface en eau |  Périmètre du terrain |
|  Strate végétale basse dans l'espace public, de 0 à 50cm de haut |  Strate végétale basse dans l'espace privé |
|  Strate végétale moyenne dans l'espace public, de 0,5 à 1,5m de haut |  Strate végétale moyenne dans l'espace privé |

Densité végétale : strate arborée



Représentation des strates arborées par télédétection. Source : LIDAR HD, BD TOPO IGN (2024) ; cadastre.gouv.fr (2024). Réalisation : Basile Testard.

Légende :

Surface en eau

Strate végétale haute dans l'espace public, de plus de 1,5m de haut

Périmètre du terrain

Strate végétale haute dans l'espace privé

1 Les barres et les tours typiques du courant moderne s'implantant à proximité des berges dégagent un espace libre et accessible très planté. Autrement, l'ensemble des îlots correspondant à cette typologie aux environs de notre terrain d'étude sont entièrement clôturés, réservant ces grandes réserves de végétal aux résidents et aux usagers. Le parc des berges, et notamment sa continuité au Sud, est une réserve incontestable de nature ouverte au public.



2 Le reste du végétal accessible dans l'espace public prend la forme des quelques petits squares énoncés plus tôt et des alignements d'arbres et de leurs fosses plantées, participant de manière plus ou moins importante à l'agrément de l'espace. S'arrêter momentanément dans l'espace public pour profiter d'éléments naturels ne semble pas approprié ici, et le manque de mobilier spécifique à l'arrêt du piéton en témoigne. La ZAC des Girondins est en rupture abrupte avec cette logique présentant des espaces publics et des coeurs d'îlots plantés, où l'assise est encouragée.



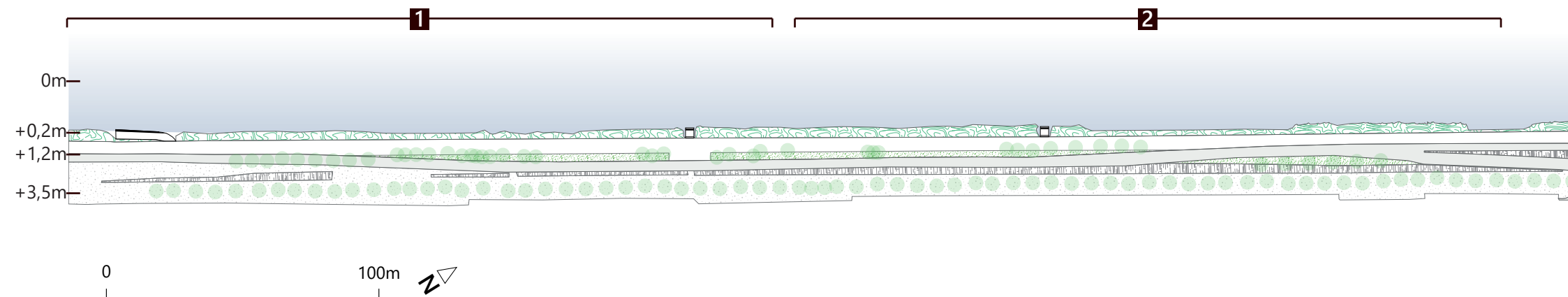
3 Le terrain d'étude, que nous allons représenter plus précisément prochainement, est un espace très végétalisé par rapport au reste du quartier. Les plantations sont multistrates, diverses en essences et gérées de manière extensive. C'est également un axe de déplacement majeur, mais proposant tout du moins beaucoup plus d'assises. Schématiquement, une graduation de la densité végétale s'effectue du Nord au Sud : elle est de plus en plus importante en descendant le fleuve. Au gré de l'élargissement fluctuant des berges, des espaces plantés viennent remplir les vides.



4 Les îlots réguliers et la trame viaire resserrée entre les bâtiments ne laissent peu de place dans l'espace public pour le végétal, à l'exception de quelques squares et des alignements d'arbres sur les axes principaux. Par rapport au tissu moderne, la ville se ressent encore moins végétalisée, les îlots présentant leurs façades bâties à l'espace public. Certains îlots présentent plus ou moins de végétation dans leurs coeurs, décidément moins que les autres typologies, et parfois entrecoupées par des constructions annexes.









Organisation spatiale du terrain d'étude



Plan de l'organisation spatiale du terrain d'étude. Source : BD ORTHO, IGN (2024) ; Openstreetmap (2024) ; Data Grand Lyon (2022). Réalisation : Basile Testard.

Légende :

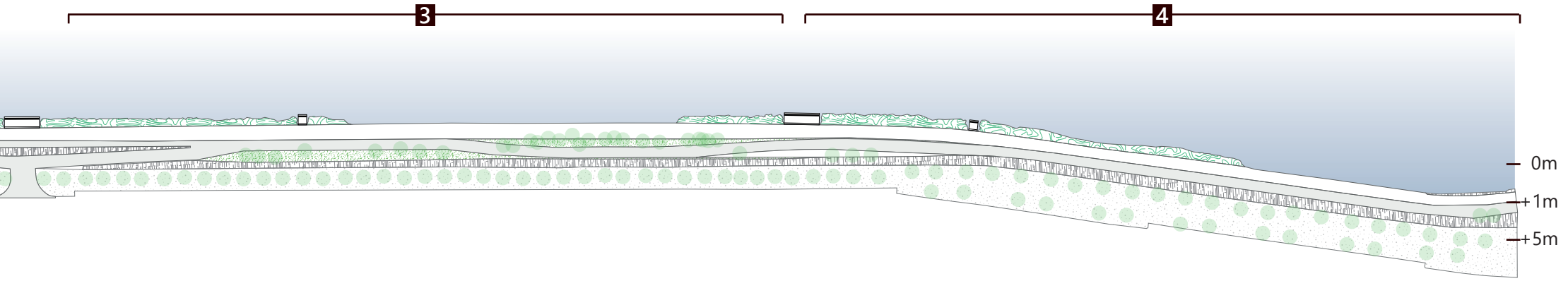
	Fleuve		Ripisylve
	Promenade piétonne		Espaces plantés
	Double piste cyclable		Promenade en contre-haut

	Pente pavée
	Arbre
	Pontons

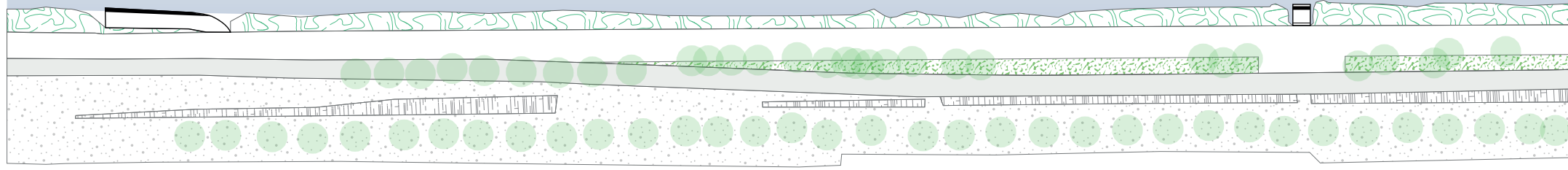
Le traitement minéral des différentes voies formant la berge est particulièrement ordonné et clairement délimité. Les différents modes de déplacement et les espaces de halte ne se croisent pas. La piste cyclable serpente entre les bandes plantées, et est éloignée par celles-ci de la promenade piétonne selon les séquences. La promenade commence très minérale au Nord, et en s'élargissant, la ripisylve et les bandes plantées viennent la border. Elle reste toujours au plus près de l'eau et de la ripisylve, permettant aux promeneurs de profiter du fleuve comme aménité. Les seuls aménagements se rapprochant davantage de l'eau sont les différents pontons répartis sur la longueur des berges. Ils permettent tous l'assise, de manière plus ou moins explicite. Celui le plus à l'Est est en réalité un quai d'amarrage pour petits bateaux. L'espace public est séparé en sa largeur selon les rythmes : plus l'on est lent, plus on est proche de l'eau et on peut ainsi en profiter. L'eau et la ripisylve semblent

clairement identifiées par les concepteurs comme des éléments dont il faut favoriser la perception.

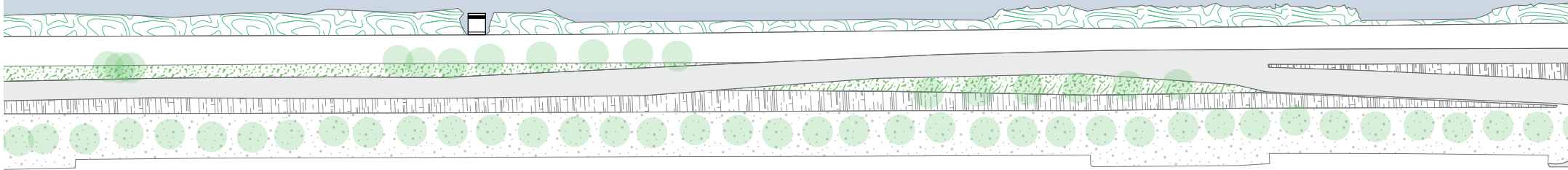
Les logiques de plantation arborée du terrain d'étude se différencient des alignements d'arbres réguliers des autres axes de déplacement à proximité, et notamment de la promenade en contre-haut. Ici, les arbres s'implantent de manière beaucoup plus organique. C'est également le cas de la ripisylve qui se développe librement. Il semblerait qu'aucune gestion de la végétation ne viennent déranger les espèces floristiques et faunistiques aquatiques et semi-aquatiques. La ripisylve s'ouvre par séquences, et également de manière ponctuelle au niveau des pontons, dégageant une vue sur l'eau et sur la rive d'en face.



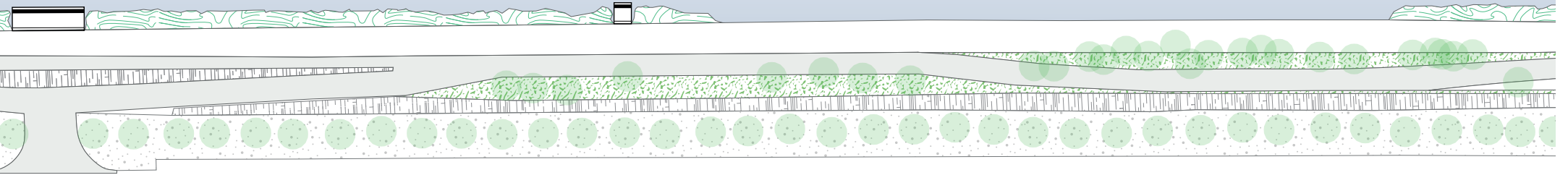
1



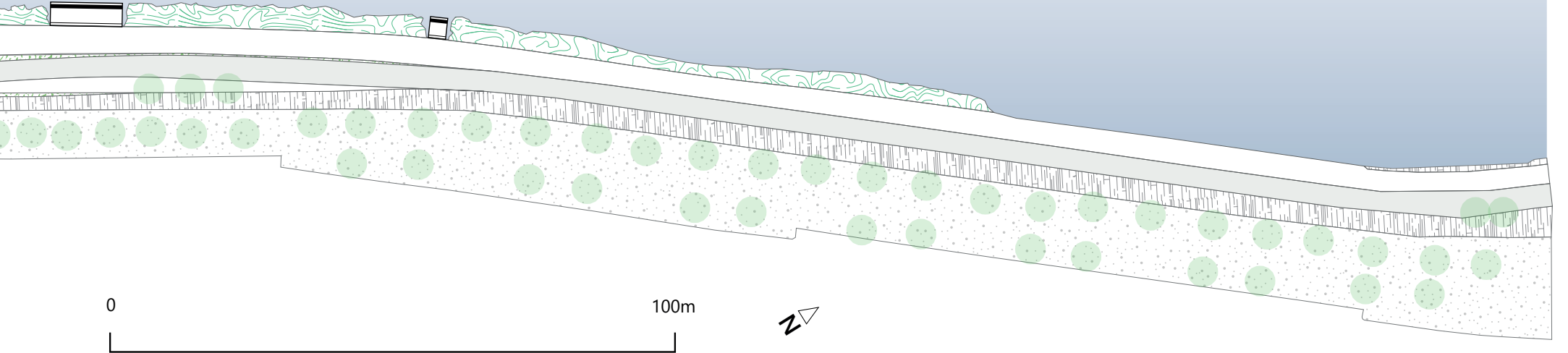
2



3



4



D- Restitution des entretiens

Préambule

Les 3 entretiens se sont déroulés les dimanches 16, 23 et 30 juin 2024, sur des durées allant de 50 minutes à 1 heure et 15 minutes.

La recherche de personnes avec qui effectuer les entretiens a mis en exergue les difficultés propres aux méthodologies et à notre objet d'étude. Nous recherchons des personnes qui s'installent résolument seules, et qui (selon nos hypothèses de départ) ne souhaite pas forcément être dérangés. Notre première approche est d'ores et déjà une intrusion dans leur état solitaire temporaire, et le fait de donner autant de temps à un inconnu lors d'un moment de repos dans la vie quotidienne peut être assez peu attrayant. Sur une trentaine de personnes approchées, la grande majorité répondait aux critères d'éligibilité d'entretiens, et ont ensuite refusés d'accorder autant de temps pour un entretien, ce qui est plutôt compréhensible. Effectuer des entretiens de cette durée n'est pas très propice à notre échantillon, qui se veut être un ensemble de personnes s'isolant temporairement de manière volontaire.

Néanmoins, sur les 5 personnes ayant acceptées, 3 ont effectuées l'entretien à la foulée de cette première approche. Nous avons fixé un rendez-vous ultérieur aux deux autres personnes, mais ce rendez-vous n'a pas donné suite. Les 3 entretiens se sont révélés cependant très pertinents et intéressants, malgré le manque de variété du genre (3 femmes) et des âges (deux personnes en début de trentaine, et la dernière en milieu de soixantaine). Cet échantillon présente néanmoins 3 pratiques variées, dans leurs spatialités, leurs places dans le quotidien, leurs rapports affectifs et leurs relations à la métropole. Les entretiens démontrent également des similarités intéressantes.

La répartition spatiale est également satisfaisante. Une réelle préférence

générale, conforme à la quasi totalité des personnes stationnées, est de s'installer au plus proche de l'eau, en s'appuyant sur des aménagements spécifiquement prévus ou non.

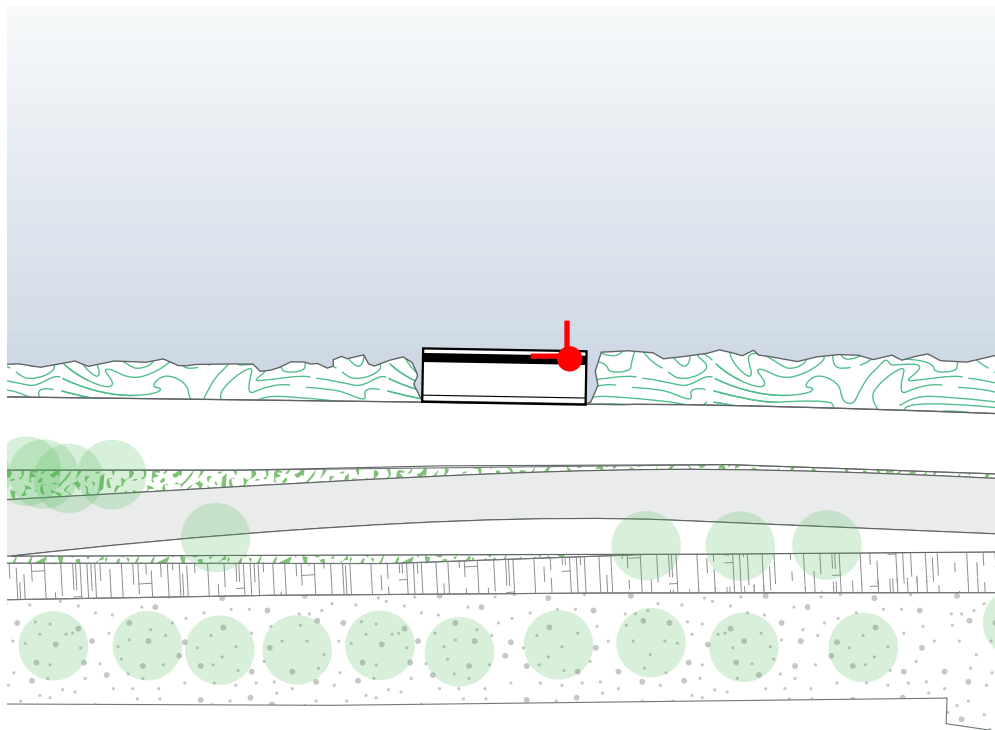
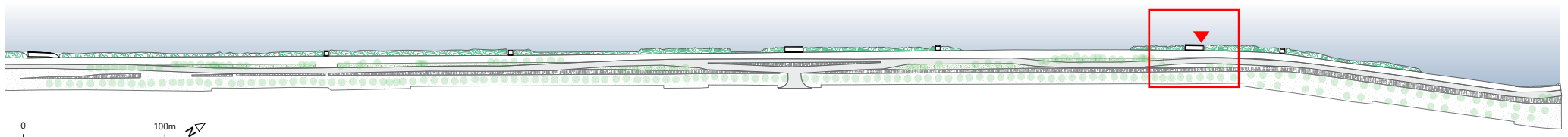
Nous utiliserons des prénoms fictifs pour assurer l'anonymat des personnes. Également, nous ne préciserons pas l'adresse précise de résidence des personnes, en restant flou sans pour autant nuire totalement aux discussions concernant les environs résidentiels des participantes.

1er entretien : Célia, la proximité et la métropole sonore

Date et horaire : le dimanche 16 juin 2024 de 17h27 à 18h41

Météo : Ciel nuageux, quelques éclaircies, petites averses temporaires, brises légères et ponctuelles, températures variant de 20 à 25 degrés.

Position initiale sur le lieu d'entretien : assise sur l'extrémité Nord du grand banc, dos à la ripisylve, tournée vers le fleuve et légèrement vers les autres personnes assises sur le banc, livre à la main.



Portrait général et conditions de vie

Célia est une femme de 31 ans, elle habite dans le 7ème arrondissement et plus particulièrement dans un immeuble près de l'Avenue Berthelot, au Nord Est du terrain d'étude. Elle est en recherche d'emploi, comme conseillère ou chercheuse en management.

Sa semaine typique varie grandement selon sa situation d'emploi. Elle choisit de décrire sa semaine typique lorsqu'elle avait un emploi l'année dernière : elle travaillait beaucoup, entre 40 et 45 heures par semaine et essentiellement en télétravail. Elle s'obligeait le plus possible à sortir de son logement après une journée en télétravail, notamment sur les berges du Rhône, puisque c'est à côté de chez elle. Le weekend, elle s'obligeait à sortir même si elle n'a pas prévu de rencontrer un proche, ou de faire des courses. Depuis qu'elle ne travaille plus, elle sort tous les jours de son logement, surtout lorsque la météo est convenable. Elle sort lire dehors, pour prendre l'air. Sortir de son logement fait partie de ses manières de se sentir bien.

Célia est lyonnaise depuis plus de 8 ans, elle habite le 7ème arrondissement depuis un an environ. Elle se rend systématiquement à pied sur les berges, en empruntant les escaliers à côté du pont accueillant les voies ferrées. Elle descend du Nord vers le Sud les berges jusqu'à un ponton comme celui sur lequel nous nous trouvons pour l'entretien. Parfois, elle descend jusqu'au début du parc des berges plus au Sud : "c'est beaucoup plus arboré, c'est beaucoup plus joli là bas d'ailleurs, c'est dommage que ce soit plus loin". Elle s'installe généralement sur les pontons les plus larges, puisque les petits sont souvent occupés. Célia apprécie d'avantage les versions des pontons à deux ou trois places, offrant plus de tranquillité. Elle y remarque souvent des personnes installées en couples, et elle imagine bien qu'il serait agréable de s'y installer "en amoureux". Elle fait souvent le choix, même si un petit ponton libre se présente, de s'installer tout de même sur les versions plus larges parce qu'elle se moque de la présence des autres (à condition qu'ils ne soient pas trop bruyants) et veut laisser la place aux personnes s'installant à deux.

Elle habite seule un appartement de 47m², avec une grande cuisine et une petite salle de bain. Elle l'apprécie particulièrement pour son calme. Malgré sa proximité avec l'autoroute et les voies ferrées, son appartement est plutôt protégé des nuisances sonores étant donné qu'il donne sur cour. Elle a énormément de voisins, au vu de la multitude d'autres immeubles partageant la cour. Cet îlot est cependant plutôt tranquille, et assez lumineux. Il est typique de la ville régulière, où plusieurs copropriétés se partagent une assise foncière en s'installant aux limites avec l'espace public, et partageant des bouts d'espaces extérieurs centraux. Elle affirme qu'elle n'a pas vraiment d'espace extérieur, sauf si l'on considère les rebords de ses fenêtres où elle installe un maximum de plantes en pots, et sa petite cour d'immeuble bétonnée qui sert seulement de voie d'accès aux garages. Elle s'y sent particulièrement bien aujourd'hui malgré ça, le logement en soi est le plus important.

Auparavant, elle a habité pendant 7 ans dans le vieux Lyon dans un studio de 34m². Malgré le fait qu'elle n'était pas satisfaite de ce logement, elle a eu du mal à le quitter : arrivée en tant qu'étudiante, ce n'est pas avant d'avoir décroché un emploi stable qu'elle a pu déménager. Célia se remémore cet appartement comme "infernale", extrêmement bruyant. Sous ses fenêtres, les voitures passaient sur les pavés et faisaient trembler tout l'immeuble. Le logement était très sombre, et les nombreuses fêtes étudiantes prenant place dans le quartier résonnaient de très loin depuis les rues alentours. Cependant, ce quartier avait l'avantage d'être beau selon elle, mais ça ne valait pas les nuisances sonores qu'elle subissait. Cet ancien logement avait aussi l'avantage d'être à proximité de la Saône, qui bénéficiait de "quais un peu plus jolis". Elle aimait traverser la Saône et s'installer en face de la colline de Fourvière "où là il y a pleins d'arbres, c'est peu construit en hauteur, donc ça donne pas la même impression où là on est en face de l'autoroute, et ça c'est un peu chiant". Elle a décidé consciemment de "garder le fleuve à côté de chez moi, c'est important", tout en gagnant grandement en calme et en espace dans son nouveau logement. Elle trouve tout de même que les quais du Rhône proposent plus d'espaces et sont plus propres que ceux de Saône, ce qui est un avantage. L'ouverture de plus en plus de bars et de restaurants en bas de chez elle n'a fait qu'augmenter les nuisances sonores, la

poussant encore plus à déménager. Elle appréciait la proximité des bars et l'ambiance festive de ce quartier, mais aujourd'hui plus de tranquillité lui convient mieux. Elle n'a pas les mêmes façons de "sortir" qu'avant. Il y a plus de commerces "directs" et de services dans son nouveau quartier, ce qui n'était pas le cas là bas (boucher, fromager, "mon magasin bio", les trams, le métro, la gare à côté, ...). Quand elle travaille elle fait des déplacements, parfois plusieurs par semaine. Une bonne connexion modale est devenue une priorité pour elle, et elle apprécie particulièrement que l'ensemble des commerces et services dont elle a besoin se trouvent à proximité.

Elle a le sentiment que la crise sanitaire a stoppé un tas d'activité dans sa vie, et que malgré la fin de cette dite crise elle n'a pas reprise ses activités et ces habitudes pré-COVID. Par exemple, elle repense souvent à un bar à fléchette du vieux Lyon qu'elle appréciait tout particulièrement, mais elle n'y a pas retourné depuis les premiers confinements. Elle ne sors pas vraiment de son quartier, sauf pour voir ses amis et ses proches. Elle n'apprécie guère prendre les transports en commun et priorise systématiquement la marche dans ses déplacements du quotidien. La distance à son logement est devenue un critère majeur dans ses choix d'activité : "J'ai un cinéma en face de chez moi, bah je vais plus souvent au cinéma". Depuis qu'elle est arrivée dans le 7ème arrondissement, elle s'est efforcée de découvrir de nouveaux parcs dans son quartier, notamment celui de Gerland ou le parc Sergent Blandan. Elle les a particulièrement appréciés, mais y retourne très rarement, et encore moins l'hiver. Les berges sont plus proches, donc elle s'y rend systématiquement lorsqu'elle est seule.

Célia a noté sa satisfaction dans sa vie à un 4 sur 10. Elle vit assez mal sa situation de recherche d'emploi, et a vécu un certain nombre d'événements stressants récemment. Elle se considère rarement fatiguée mentalement, même si elle affirme que certains soucis de santé la fatigue de manière générale. Lors de cet entretien, la fatigue mentale et l'épuisement des ressources attentionnelles n'ont pas été mentionnés. La gestion du stress et le bien être mental sont toutefois importants dans sa vie.

Les berges

Selon Célia, nous nous trouvons "Sur les quais du Rhône, à côté du Rhône, vraiment au bord de l'eau, sur un ponton en bois, avec un banc. Face à l'autoroute, à Lyon, dans le septième". Le lieu est représenté certes administrativement et de manière toponymique, mais 3 éléments ressortent également : l'eau, le mobilier et l'autoroute. Ces éléments prennent une grande place dans la relation qu'entretient Célia au lieu. Elle s'y est rendu pour la première fois il y a plusieurs années, quand elle habitait le vieux Lyon. Lorsqu'elle se rendait spécifiquement sur les berges du Rhône à l'époque, elle allait plutôt au niveau du Parc de la Tête d'Or, parce qu'elle y trouve une plus grande quantité de végétation. Depuis son emménagement dans le 7ème arrondissement, elle privilégie cet endroit par sa proximité, malgré qu'elle le trouve moins qualitatif que les berges plus végétalisées au Sud ou celles proches de la Tête d'Or.

Cet endroit n'est pas spécial pour Célia. Mais il lui est très familier, elle y revient très souvent et régulièrement. Autres exemples, le jardin des curiosités sur la colline de Fourvière et l'amphithéâtre romain sont des lieux plus spéciaux à ses yeux, mais la distance à son logement est importante. Sa pratique quasi quotidienne de l'espace extérieur public induit que la distance parcourue est un argument majeur dans son choix d'implacement, étant donné que ce temps de trajet est conséquent à l'échelle de plusieurs jours. En effet, elle se retrouve seule sur le terrain d'étude tous les deux jours environ, le plus souvent sur l'un de ces pontons. Accompagnée, elle fréquente cet endroit assez rarement : elle retrouve habituellement ses proches à mi chemin des lieux de résidence de chacun. Les berges seraient un temps de trajet plus long pour les personnes qu'elle retrouve dans l'espace public.

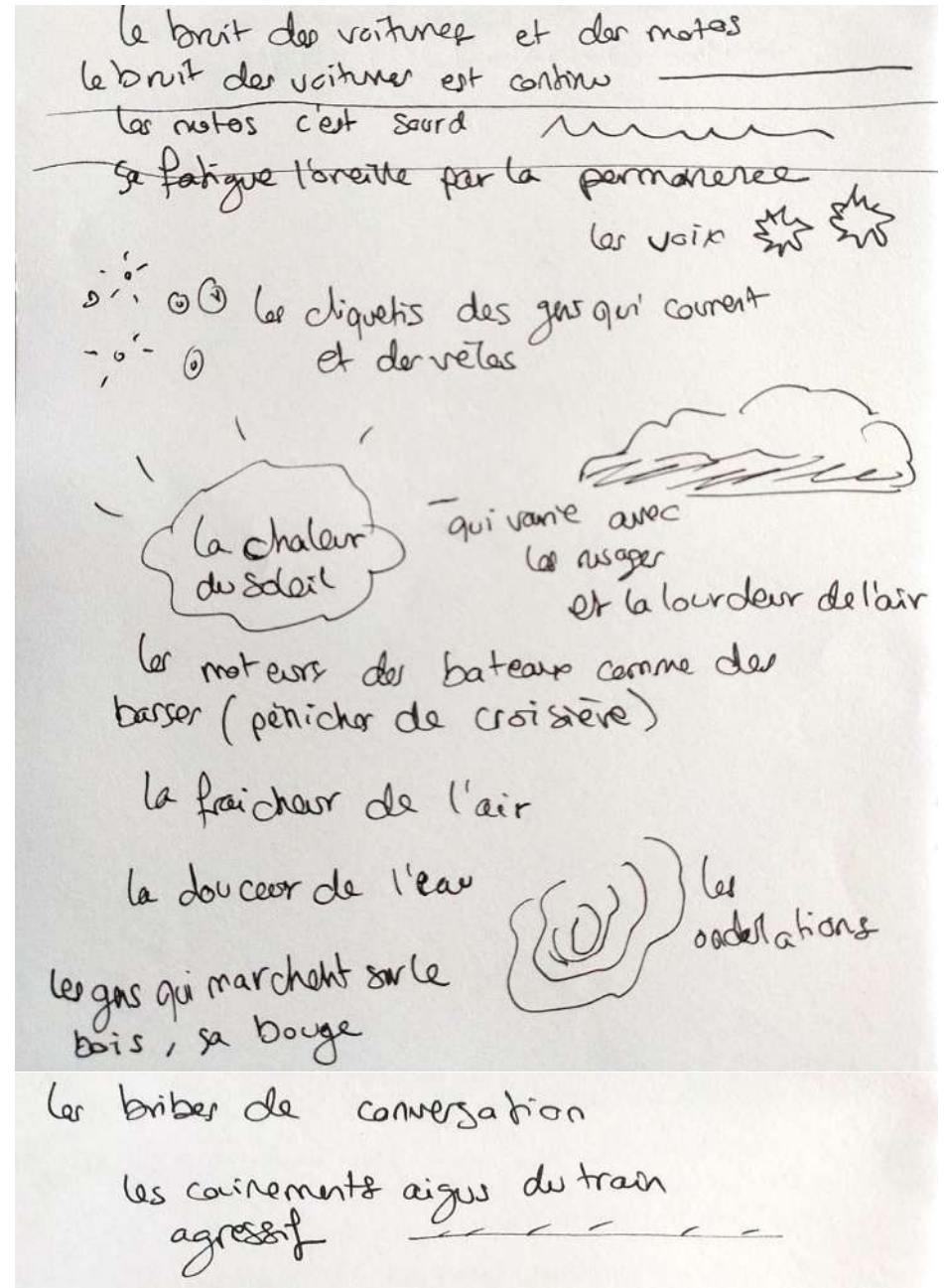
Célia attribue à ses sorties plusieurs motifs. Elle a besoin de "voir du ciel, de voir loin, d'avoir une vue dégagée", ce qui n'est pas le cas des vues depuis son logement. Elle considère les immeubles de la ville comme trop hauts, même si elle raisonne ce constat en affirmant qu'il est nécessaire de densifier la ville, pour ne pas "grignoter la campagne". Selon elle, la ville n'est pas toujours agréable à vivre, mais c'est le prix à payer

pour préserver la nature qui se trouve en dehors. Également, elle apprécie tout particulièrement l'eau. L'élément apporte une qualité très agréable à l'espace, un aspect calmant. Elle aime le spectacle des mouvements de l'eau la nuit, où les lumières artificielles de la ville miroitent. Enfin, elle trouve que cet endroit précis, en plus d'être à proximité, a toujours de la place pour s'installer. Les autres personnes ne sont pas trop nombreuses, viennent et repartent "sans poser de soucis". La plupart du temps elle s'installe pour lire, et parfois se promène le long des berges en écoutant de la musique dans ses écouteurs. Nous le verrons plus tard, son livre et ses écouteurs servent occasionnellement d'outils pour tenir les autres personnes à distance et pour signaler sa non disposition à la discussion.

Captage d'ambiance

Les appétences graphiques de Célia lui permettent de représenter visuellement ce qu'elle perçoit à travers son ouïe. Les flux routiers importants sur la rive d'en face se ressentent en continu, ce qui "fatigue l'oreille". Des éléments sonores plus ponctuels, des "cliquetis", sont ceux des joggeurs et des cyclistes passant derrière elle. Elle apparente les bateaux de croisière à des "basses". Elle perçoit également les bribes de conversation des gens marchant derrière elle ou installés avec elle sur le ponton. Le passage du train est perçu comme particulièrement négatif, "agressif", qui "couine". La grande majorité de ce qui est perçu par son ouïe tire son origine des différents modes de déplacement autour d'elle. Sur sa peau, elle ressent une alternance de chaleur et de fraîcheur, en fonction du mouvement des nuages cachant ou révélant le soleil, et de l'alternance des brises. Elle perçoit également au niveau de ses pieds et de ses cuisses les personnes marchant sur le ponton en bois. Enfin, l'eau est le seul élément représenté par la vue, plus particulièrement son mouvement en formes d'ondulations. Elle attribue à cet élément un rapport affectif : sa douceur.

Célia admet qu'elle trouve cet endroit très bruyant. Ce n'est pas très différent de son impression habituelle, mais l'exercice semble avoir accentuer et conscientiser cette caractéristique du lieu. Selon Célia, c'est la



Finalité de l'exercice de captage d'ambiance du premier entretien, sur le lieu d'entretien de 17h45 à 17h50, le dimanche 16 juin 2024.

nature même de la ville d'être bruyante. En effectuant l'exercice, elle a été surprise de ne pas entendre d'oiseaux. Elle en a aperçu quelques uns en venant pourtant. Habituellement, elle ressent systématiquement les répercussions des personnes marchant sur le ponton. C'est pour elle une manière de se rendre compte de la présence des autres, sans quitter son livre des yeux.

Cet exercice n'a pas été gênant pour elle, elle se sent bien. Elle affirme qu'elle remarque plus facilement des éléments de sa perception qu'elle considère comme négatifs sans effectuer cet exercice de captage, plutôt que ceux positifs qu'elle conscientise pendant l'exercice. Certains flux maritimes sont aberrants à ses yeux, par exemple les jet-skis faisant "beaucoup de bruit inutilement". "On pourrait se passer de ça". Elle ajoute qu'elle ressent agréablement le végétal à proximité, sans pouvoir pour autant l'expliquer. Pendant sa lecture habituellement, elle a moins conscience des sons de manière générale, mais elle ressent particulièrement le mouvement de l'eau et le sol du ponton qui bouge aux pas des personnes alentours.

Célia affirme se sentir globalement en sécurité. Elle utilise le terme de "sécurité basique", pour nous expliquer qu'elle n'est pas en insécurité mais elle ne sens pas spécialement "comme chez elle". Elle a conscience d'être dans l'espace public, au milieu d'étrangers. À cette occasion, elle admet qu'elle est souvent gênée par des personnes s'installant à ses côtés sur le ponton et parlant fort, elle considère ça comme "agressif" et inconsider. Mais de manière générale elle se sent plutôt en sécurité dans cette ville.

Elle considère ses perceptions, à la fois sonores et tactiles, des autres personnes sur les berges (qui marchent, courent ou roulent à vélo, ou qui s'installent à proximité) comme neutres. Ce sont des stimuli ponctuels, qui ne la dérangent pas tant qu'ils ne sont pas trop forts et agressifs comme évoqués plus tôt.

Cependant, l'ensemble des externalités générées par les flux routiers, ferroviaires, et certains modes de déplacement maritimes, sont particulièrement nocive à son confort et à sa pratique. Ces nuisances sont no-

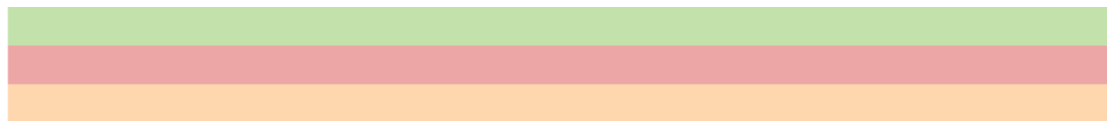
tamment sonores, et prennent différentes formes qu'elle hiérarchise en fonction de ses effets sur son appréciation de l'espace. L'autoroute est la plus gênante au vu certes de la force des sons, mais également par le caractère continu du bruit, qui ne s'arrête jamais. Les nuisances sonores des jet-skis et des motos gênent un peu moins malgré leurs intensités notables, puisqu'elles sont ponctuelles. Elle s'efforce de se mettre à la place des personnes utilisant ces modes, et arrive à la conclusion que certaines personnes ont besoin de faire du bruit, mais peut-on trouver un juste milieu qui respecterait plus l'ensemble des habitants de la ville ? Enfin, le train est notablement moins problématique pour sa pratique, étant également ponctuel, et moins fort (même si plus "aigu") que le bruit des motos. Célia remarque que lors de ses sorties hors de la ville, dans ce qu'elle appelle la campagne", il lui faut plusieurs jours pour se réhabituer à entendre les "petits sons" comme ceux de la faune, des éléments naturels, ...

Elle a particulièrement apprécié les bateaux de croisière passant sur le Rhône, qui sont en "harmonie avec leur environnement", notamment lorsqu'elle les compare aux jet-skis. Les moteurs des bateaux produisent des bruits sourds qui se propagent dans l'eau, comme un ronronnement, qu'elle apprécie particulièrement. À leurs passages, ils produisent également des vagues qui viennent rencontrer la berge, clapotant agréablement au gré des plantes et des roches. Il est intéressant de voir un élément particulièrement symbolique de l'homme, le bateau, comme participant très positivement à l'expérience sensible du lieu pour Célia.

Elle sort de la ville au moins deux fois par an, pour une dizaine de jours de randonnées et pour rendre visite à sa grand-mère dans son village. C'est à travers ces exemples qu'elle compare les niveaux sonores de la "ville", de la "campagne" et de la "nature". Elle s'attarde également à comparer Lyon à Paris, ville de ses déplacements professionnels par le passé. Selon elle, la capitale française est "bien pire, bien plus bruyant".

Capacités restauratives du lieu perçues

Qualité restaurative du lieu
 Défaut restauratif du lieu
 Réponse mitigée



Thématiques	Affirmations	Notation qualitative	Commentaire ajouté
Évasion, échappée	. Être ici, c'est une manière de s'évader.	Un peu	
	. Passer du temps ici, c'est prendre une pause de la routine quotidienne.	Oui	X
	. Cet endroit permet de s'éloigner de tout.	Non	
	. Être ici vous permet de ne plus penser à ce que vous avez à faire.	Oui, un peu	
	. Venir ici, c'est éviter les sollicitations indésirables sur l'attention et la concentration.	Oui	X
Fascination	. Cet endroit est fascinant, du moins partiellement.	Non	
	. Votre attention est attirée vers pleins de choses intéressantes.	Pas vraiment	X
	. Vous aimeriez connaître mieux cet endroit.	Non	X
	. Il y a beaucoup à explorer et à découvrir ici.	Oui et non	X
	. Vous voulez passer plus de temps à regarder vos environs.	Oui	
	. Cet endroit est ennuyeux.	Oui	X
	. Le cadre de cet endroit est fascinant.	Non	
. Il n'y a rien qui mérite d'être regardé ici.	Non	X	
Cohérence, autre monde	. Il y a trop de choses qui se passent ici.	Un peu	
	. C'est un endroit déroutant.	Non	
	. Il y a beaucoup de distractions.	Un peu	X
	. Cet endroit est chaotique.	Non	
Compatibilité	. Être ici correspond bien à votre personnalité.	Un peu	
	. Vous pouvez faire des choses qui vous plaisent ici.	Oui	
	. Vous avez l'impression que vous avez votre place ici.	Oui	X
	. Vous pouvez vous sentir bien ici.	Oui	
	. Vous vous sentez comme ci vous faisiez parti de cet endroit.	Un peu	X
	. Il y a des repères qui vous aident à vous orienter.	Oui	X
	. Vous pourriez facilement faire une carte de cet endroit.	Oui	
	. C'est facile de trouver votre chemin ici.	Oui	
	. C'est facile pour vous de voir comment les choses sont organisées ici.	Oui	X

Grille de restitution des réponses données pour l'échelle de perception des capacités restauratives du premier entretien.

Se rendre sur ces berges, pour Célia, n'est pas totalement une manière de s'évader. Elle apporte une réponse intéressante : passer du temps ici, c'est selon elle une "routine en soi, permettant de faire une pause dans la routine quotidienne aussi". Sa pratique quasi quotidienne de cet espace extérieur est une habitude, qui rompt tout de même le rythme et la répétition de ses journées. De manière générale, elle est plutôt mitigée quant à la capacité de cet environnement à lui faire sentir d'être ailleurs. Mais c'est un endroit qui lui fait changer d'air, et aussi de comportement : lorsqu'elle s'y installe, elle évite les sollicitations indésirables en coupant sa connexion avec internet, les réseaux sociaux, ... Elle essaie d'éviter de regarder son téléphone pendant ces moments.

La qualité de fascination de cet espace est assez mitigée pour Célia. Les potentiels éléments qui pourraient attirer son attention ne sont pas tant présents ici, à l'exception de l'apparition ponctuelle de la faune sauvage, et des transformations de la flore au fil des saisons. Elle ajoute que les berges plus bas, celles signifiant le début du parc des berges, attirent beaucoup plus son attention : la végétation foisonnante, "qui déborde" attire particulièrement son intérêt, et elle en tire une plus grande satisfaction. Le lieu de l'entretien ne présente que peu d'éléments d'intérêts selon elle. De plus, elle le connaît déjà très bien. Lorsque l'adjectif "ennuyeux" est annoncé dans une affirmation, elle est plutôt en accord avec cette qualification, mais y voit un aspect positif : c'est ennuyeux car c'est constant, mais ce n'est pas forcément négatif. La constance de l'endroit et la régularité avec laquelle elle le pratique nuit à ses potentiels qualités fascinantes, mais ce n'est pas un aspect négatif pour ce que Célia fait de ce lieu. Elle le considère comme un espace de sa vie quotidienne, dont elle connaît presque tout. Ce n'est pas parce que rien ne sort de l'ordinaire, que ça ne mérite pas d'être regardé : la vue de l'eau est selon elle l'élément majeur à observer.

Cet espace est pour Célia très cohérent, elle le connaît très bien. Mais sa nature même d'espace public, et son exposition à toutes les formes de déplacement de la métropole, en font un endroit où il se passe beaucoup de choses, et présentant certaines distractions. À l'affirmation "Il y a beaucoup de distractions", elle ajoute deux commentaires. Selon

comment Célia décide d'orienter son corps et son regard, elle peut faire barrage aux distractions. Notamment, elle est tournée légèrement vers l'eau, tournant presque le dos (mais pas complètement) aux promeneurs et cyclistes. Elle serait trop distraite si elle tournait son regard vers les passants. Également, elle aborde le sujet de la disposition à l'interaction focalisée : elle donne l'exemple d'une dame qui "avait vraiment besoin de parler, ça se sentait. [...] Je veut bien échanger quelques mots, mais après euh... j'ai un livre à la main, c'est bon quoi". Les passants sont autant de potentielles distractions visuelles que sociales. Sa posture, l'orientation de son corps et son livre sont pour Célia des manières de communiquer sa plus ou moins bonne disposition à l'interaction avec l'inconnu dans l'espace public. Elle affirme que notamment en tant que femme, son livre permet de présenter qu'elle est occupée et qu'elle ne veut pas être dérangée. Elle a plusieurs fois était accostée par des hommes, la regardant de haut en bas. Dans ces situations, ses écouteurs ou son livre sont des objets qui peuvent servir de barrière, ou d'excuse pour écourter une interaction avec un individu dans l'espace public. Elle adopte des stratégies spécifiques pour profiter d'un moment seule dans l'espace public et sa fréquentation. Ce qui peut la faire sortir de "son monde" vient principalement des autres personnes autour d'elle, d'un certain contexte social.

Cet espace est particulièrement compatible avec Célia et sa pratique. Elle a l'impression qu'elle s'est approprié cet endroit, qu'elle a sa place ici par la régularité et la fréquence de sa pratique. Lorsque l'affirmation concernant le fait de "faire partie de l'endroit" est mentionnée, elle ne résonne pas tant avec cette affirmation à première vue, mais elle a l'impression de faire partie du décor pour les autres personnes, tout comme les autres font partie de son décor. Les personnes partageant cet espace avec elle sont finalement perçues comme faisant partie du lieu, et inversement, après réflexion, elle aussi est comme un élément de décor indissociable avec les berges. Sa familiarité avec cet endroit, et la nature linéaire de cet espace en font un lieu très lisible, où son orientation est aisée. Se perdre paraîtrait impossible. Plus précisément, l'organisation très marquée des différentes fonctions de cet espace est un point positif selon elle : elle aime savoir où doivent être les vélos, les promeneurs, les personnes qui s'arrêtent et stationnent, ... Les délimitations des modes

de déplacements et des différents usages, par les différents revêtements du sol, et également les espaces spécifiquement plantés, lui apportent un sentiment de compréhension du lieu : "c'est agréable de comprendre où est-ce qu'on est". Elle apprécie notamment la graduation de la répartition des espaces, de la terre ferme vers l'eau : d'abord les vélos, puis les promeneurs, et enfin la végétation et les personnes stationnées. Elle trouve ça logique et bien pensé que lorsqu'on s'arrête, on veut s'éloigner des vélos.

Appréciations et projections

L'autoroute est l'élément de son environnement le plus évidemment nuisible pour Célia. Elle a cependant conscience de sa nécessité pour le fonctionnement du territoire, et qu'il serait compliqué de trouver des alternatives. Elle admet également qu'il serait apprécié de végétaliser d'avantage les environs immédiat de son ponton, autant en tant qu'aménité participant à l'ambiance qu'elle apprécie, que pour des raisons écologiques. La ville doit abriter plus de "nature", et cela par le végétal et en particulier la strate arbustive : "Surtout des arbustes, pour les bestioles". Elle aimerait, compte tenu qu'il semblerait impossible de déplacer l'autoroute ou de l'enterrer, faire barrage à cet élément perturbateur. Elle apprécie cet endroit notamment pour les formes de sa fréquentation, qu'il n'y ait pas des personnes assises tout du long des berges comme ça peut être le cas d'autres séquences des berges du Rhône : "Ce n'est pas la même ambiance que le quai là haut (en parlant des berges au Nord de la piscine du Rhône), si j'ai envie d'aller boire un coup près de l'eau je remonterai le quai". Le terrain d'étude n'est pas fait pour la fête et la consommation d'alcool selon elle, et c'est tant mieux. Elle ajoute qu'en remontant les berges vers le Nord, elle ne s'imagine pas avoir la même pratique : les péniches bloquant la vue et l'accès à l'eau et les pratiques sportives ne seraient pas un environnement assez calme pour cela. Encore plus haut, la promenade au niveau de la piscine du Rhône est trop étroite pour s'installer confortablement et ne pas être dérangé par les passants, à pied ou à vélo.

Elle ne changerait surtout pas la priorité donnée aux piétons sur les quais,

qui est déterminante pour l'ambiance calme de cet endroit. Elle apprécie également particulièrement la nature "sans intervention". Elle trouve ça évident de proposer des espaces pour les humains près de l'eau, malgré que ce ne soit pas le cas de toutes les grandes villes qu'elle ait visitée. Selon elle, "on est tous attiré par l'eau".

Célia propose quelques préconisations pour la ville future : elle doit se faire discrète, laisser place à la nature. Elle souhaite conserver le peu de nature qu'il y a à proximité, et elle aimerait des parcs plus "sauvages". Elle utilise le terme "paysager" pour caractériser les parcs aux formes régulières et très contrôlées, où l'on coupe l'herbe à ras. Elle trouve globalement les espaces accueillant "de la nature" comme trop artificiels : des grandes pelouses, des massifs taillés, des trames trop régulières et géométriques. Elle y ressent l'influence de l'homme sur ces espaces, et ça ne lui plaît pas esthétiquement et écologiquement. Elle rêverait d'espaces pour faire de véritables "bains de forêt", faisant référence à la pratique du Shinrin Yoku japonaise, pour mieux vivre la ville.

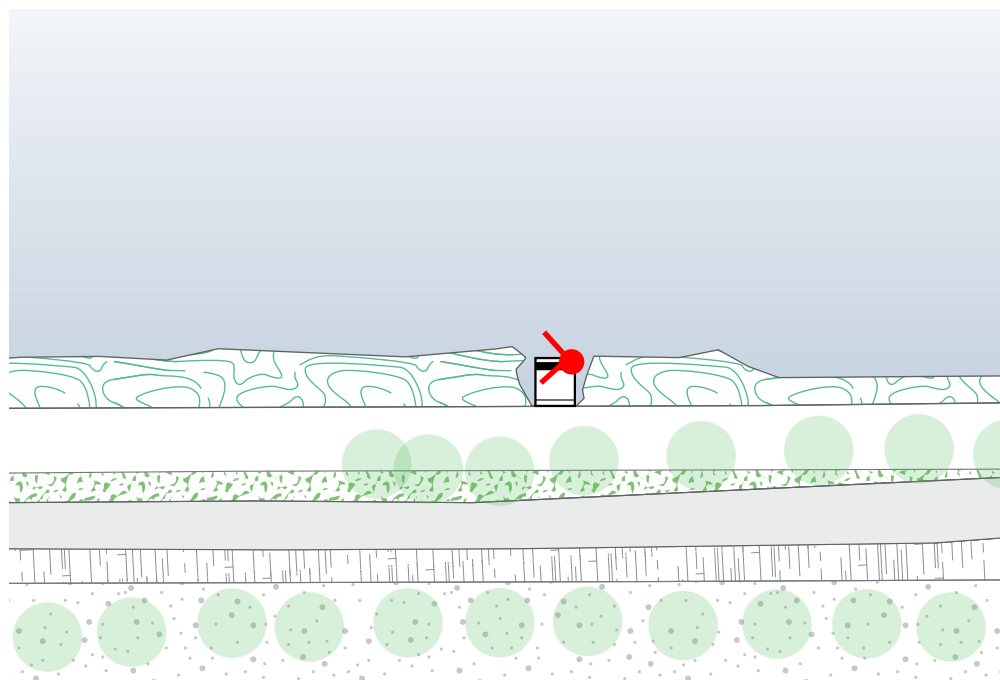
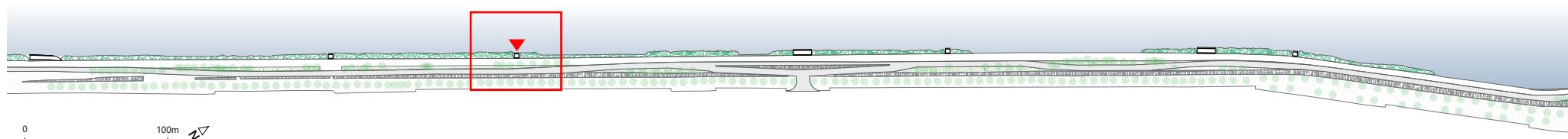
Concernant son logement, elle rêve "évidemment" d'une maison, avec un grand jardin, comme tout le monde. Mais elle a conscience de cet impact sur les territoires de la réalisation de ce souhait pour tout le monde. Notamment, elle en prend conscience lorsqu'elle sort de la ville et apprécie particulièrement la ruralité et les espaces naturels préservés. Elle se demande si dans le futur, elle arriverait à concilier cette conviction avec ses désirs résidentiels. Elle utilise l'expression de la "maison dans la forêt" comme idéal résidentiel absolu. Dans un futur plus proche et réaliste, elle se voit acheter un appartement à Lyon, parce qu'elle ne conduit pas et qu'elle aime avoir tout à proximité. Elle avoue que malgré sa satisfaction de son logement, Lyon n'est pas sa ville préférée : elle manquerait de terrasses et de charmes selon elle. Elle envisagerait notamment emménager à Nantes, Toulouse ou Grenoble (3 métropoles), pour leurs ambiances. Elle précise qu'à Toulouse, elle apprécie particulièrement la place donnée aux arbres, et le ressenti de la densité qui selon elle est moins "étouffante" : les immeubles sont moins hauts et les rues moins étroites.

2ème entretien : Juliette, l'intensité sociale et le défi de la solitude

Date et horaire : le dimanche 23 juin 2024 de 17h00 à 17h52.

Météo : Ciel très nuageux avec de très rares éclaircies, fortes bourrasques de vent assez froides, température de 21 degrés, ressenti plus froid.

Position initiale sur le lieu d'entretien : assise en long sur le banc du petit ponton, en travers avec les pieds dessus, bras reposant contre les genoux, tournée vers le Sud, dos à la ripisylve.



Portrait général et conditions de vie

Juliette est une avocate de 33 ans, habitante de Lyon depuis sa naissance. Elle a acheté un appartement il y a 4 ans "à côté", où elle habite seule. Elle travaille 5 jours par semaine à la Cité Internationale au Nord du parc de la Tête d'Or, où elle s'y rend en vélo. Elle effectue ce trajet sur les berges, qui lui prend environ 30 minutes à l'aller. Elle se présente comme très sportive : en addition à son heure de vélo quotidienne entre son domicile et son travail, elle fait également du sport le matin avant d'entamer son trajet. Dans son logement précédent, elle habitait à Vaise, et ses trajets étaient beaucoup moins agréables. Elle apprécie beaucoup pouvoir faire le trajet à vélo, tout du long sur les berges, et donc à distance des voitures.

Elle habite à proximité immédiate du lieu de l'entretien, à 10 ou 15 minutes à pieds, mode de déplacement qu'elle a utilisé aujourd'hui. Selon elle, son quartier est calme, résidentiel, très hétérogène et mixte ("on y voit de tout"), et en pleine transformation. Elle apprécie l'esthétique "moderne" de son quartier, qui se développe et qui propose de nombreux commerces et services à proximité. Les travaux en cours dans le cadre du renouvellement du quartier de Gerland ne sont pas très perceptibles depuis son logement, ne la dérangeant pas. De plus, elle n'est pas souvent chez elle. Elle sort souvent, et lorsqu'elle passe du temps dans son logement ce sont les soirées, les nuits et les matinées, moments où les travaux s'arrêtent.

Son appartement est un T2 de 43m² au premier étage, équipé d'un petit balcon de 5m². Elle en est assez satisfaite même si elle y passe peu de temps. Elle habite un immeuble récent, avec une cour partagée avec d'autres immeubles où elle n'est jamais vraiment allée. Elle ne voit assez peu d'intérêt à aller dans cette cour, quand elle peut aller "en dehors". Cet espace est très planté et équipée d'assises, et elle n'y voit jamais personne. Elle apprécie beaucoup le jasmin planté près de son entrée : lorsqu'elle le sent en rentrant chez elle ou même depuis son balcon, cette odeur la met de bonne humeur. Elle connaît la plupart de ses voisins : ils se disent bonjour, mais la relation s'arrête là. Elle avait créé un groupe

de conversation via l'application Whatsapp, mais les relations restent très formelles et les discussions tournent autour des aspects techniques de la résidence. Elle aimerait pouvoir mieux les connaître, organiser une fête des voisins ... C'était l'un des intérêts du groupe Whatsapp, et finalement elle n'a pas réussi à organiser de véritables rencontres.

Le balcon est un endroit apprécié, malgré son exigüité, lorsqu'elle a des gens avec qui partager cet espace lors de dîners entre amis, d'apéros, ... Autrement, elle ne l'occupe quasiment jamais en étant seule. Juliette était en couple de longue date avec quelqu'un jusqu'à l'année dernière, avec qui elle cohabitait. C'était souvent avec cette personne qu'elle occupait le balcon le temps d'un repas. Depuis qu'elle habite seule, elle n'utilise jamais son balcon, et préfère manger devant sa télévision plutôt que sans distractions sur son balcon.

Juliette a noté sa satisfaction dans la vie à 5 sur 10. Elle vit en ce moment et depuis un temps des événements assez stressants liés à sa charge de travail notamment. L'entreprise dans laquelle elle travaille et actuellement en sous-effectifs. Également, en tant qu'avocate elle travaille en supplément sur des dossiers dits "personnels", qui prennent notamment du temps lors de ses weekends et qui peuvent être plus engageants personnellement, rajoutant de la pression. Son rythme de travail est très intense, par périodes. Également, un événement au travail a créé des tensions récemment, ce qui n'aide pas à faire redescendre le stress. De nombreux départs et des annonces plutôt négatives ont grandement dégradés l'ambiance sur son lieu de travail. Elle a souffert de nombreuses insomnies pendant cette période. Concernant la fatigue de manière générale, Juliette subit son rythme de vie intense. Après de longues journées de travail, elle se couche généralement tard pour tout de même profiter de son temps libre et penser à autre chose, en sortant boire des verres avec des amis ou en s'occupant seule chez elle. Le matin, elle se lève tôt pour avoir le temps de faire du sport avant d'aller travailler. Elle accorde généralement beaucoup d'importance à des activités qui lui font penser à autre chose qu'au travail, par le sport ou par la compagnie de ses amis et de ses proches.

Les berges

Selon Juliette, nous nous trouvons "sur les berges du Rhône, sur un banc, au bord de l'eau". A ce moment là, un couple de cygne et leurs petits s'approchent de nous depuis le fleuve. Elle n'en avait jamais vu d'aussi près, après toutes ces années à Lyon, et c'est la première fois qu'elle entendait un cygne "cracher". La première fois qu'elle s'est rendue sur les berges du Rhône, c'était il y a très longtemps quand elle était adolescente au niveau de la Guillotière, au Nord de la piscine du Rhône. Plus récemment il y a 7 ou 8 ans, elle avait découvert la promenade qui longe la piscine du Rhône lors d'un rendez-vous amoureux. Enfin, quand elle a acheté et emménagé dans son appartement à Gerland, elle a découvert cette partie des berges. Elle y est d'abord venue pour courir : elle rejoint les berges depuis chez elle, puis elle descend jusqu'au parc de Gerland en longeant le fleuve. Aujourd'hui, c'est la deuxième fois qu'elle s'installe sur les berges, seule. Auparavant, il lui arrivait de s'y installer avec son ancien partenaire, avec qui elle a emménagé dans cet appartement à raison des confinements de la crise sanitaire. Ces bancs étaient leurs sorties journalières pendant les confinements, à proximité de leur logement. "C'est romantique, on s'assoit comme ça au bord de l'eau". Ils y avaient gravé leurs initiales, mais impossible de les retrouver aujourd'hui, les bancs ont été changés depuis par les services de la ville ou de la métropole. Malgré cet historique, elle ne trouve pas cet endroit spécial à ses yeux, mais elle le trouve agréable, ressourçant et reposant.

Juliette vient donc très rarement s'installer ici en étant seule. Elle précise qu'il est assez rare qu'elle est envie d'être seule de manière générale, et aimerait apprendre à être plus à l'aise avec sa seule compagnie. D'habitude elle se promène, longe les quais puis traverse le Rhône jusqu'au vieux Lyon pour rendre visite à son père dans sa petite galerie d'art. C'était pour elle une promenade qu'elle faisait tous les weekends, après une grasse matinée et après avoir effectuée ses tâches ménagères. Même sans avoir de motifs particuliers, elle se rendait en centre ville dans le vieux Lyon. La promenade est pour elle un motif en soi. Aujourd'hui plus particulièrement, elle avait prévue de se rendre dans le vieux Lyon pour voir son père comme à son habitude. Mais elle s'est

trouvée trop fatiguée pour faire l'entièreté du chemin et n'a pas vraiment eu envie de parler à un grand nombre de personnes à la galerie d'art. Elle a trouvé un banc libre sur le chemin, sur notre terrain d'étude, et c'est la végétation qui lui a donnée envie de s'arrêter ici. "Je me sentais pas de sociabiliser avec pleins de gens, je suis fatiguée et j'ai encore une machine (en parlant de faire sa lessive) à faire chez moi". A partir de cette phrase, nous réagissons pour demander si justement nous ne la dérangeons pas. Juliette répond que non, une discussion à deux ce n'est pas vraiment fatigant pour elle. Elle préfère parler à deux, plutôt que dans un groupe, pour vraiment apprendre à connaître la personne. Elle ressent vraiment dans ce genre de discussion une valeur à l'interaction, qu'elle apprécie particulièrement. Ses motifs pour s'arrêter sur les berges sont très spontanées, elle n'avait pas prévue de s'installer ici, c'est simplement en apercevant le banc après avoir accepté qu'elle ne voulait pas aller à la galerie, qu'elle s'est décidée à s'arrêter. Ce qui l'a charmée à propos de cet endroit c'est principalement la végétation. Elle a généralement du mal à "ne rien faire", mais aujourd'hui cet espace lui a paru très attirant. Juliette a également du mal à se mettre à la lecture, et cet endroit lui a paru plutôt approprié, ce qui l'a poussé à lire quelques pages de son livre. Elle a aperçu par le passé quelques personnes lisant comme cela sur un banc près de l'eau, et cette idée l'a poussée récemment à prendre un livre dans son sac lorsqu'elle effectuait le trajet, au cas où l'envie lui prendrait de s'arrêter.

Lorsque nous l'avons approchée plus tôt, elle ne lisait plus et se contentait de profiter du paysage. Elle était installée en longueur sur le banc, les jambes pliées et les bras reposant sur les genoux, et la tête légèrement tournée vers sa droite pour regarder le paysage. Elle n'attribue aucun motif à cette position, c'est simplement comme ça qu'elle est confortable installée.

Captage d'ambiance

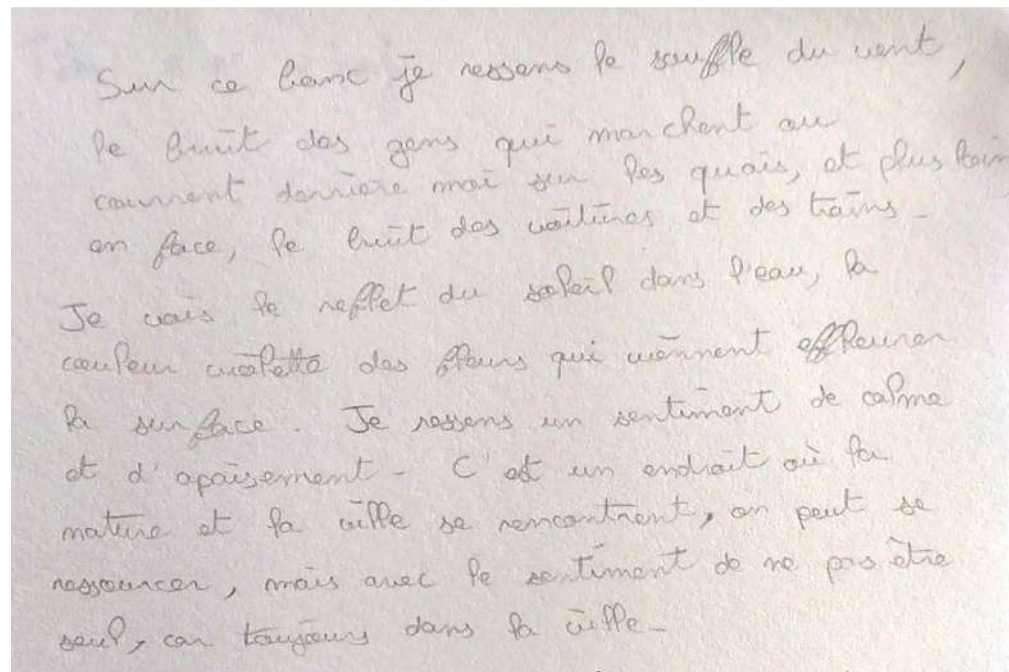
Juliette utilise pendant cet exercice le tactile, la vue et l'ouïe principalement pour représenter la perception de son environnement. Elle évoque également des sentiments qu'elle ressent pendant ce moment. Elle propose par elle-même une explication sur les capacités de cet endroit pour se ressourcer par rapport à sa localisation, entre ville et nature. Pendant l'exercice, elle n'attribue pas d'appréciations positives ou négatives sur les éléments sensibles qu'elle perçoit.

"Sur ce banc je ressens le souffle du vent, le bruit des gens qui marchent ou courent derrière moi sur les quais, et plus loin, en face, le bruit des voitures et des trains.

Je vois le reflet du soleil dans l'eau, la couleur violette des fleurs qui viennent effleurer la surface. Je ressens un sentiment de calme et d'apaisement. C'est un endroit où la nature et la ville se rencontrent, on peut se ressourcer, mais avec le sentiment de ne pas être seul, car toujours dans la ville."

Lors de cette expérience, Juliette ressent du calme, de l'apaisement, et le sentiment de ne pas être seule. Elle affirme qu'ici, on peut se ressourcer. Finalement, cette dualité entre ville et nature, que l'on retrouve à cet endroit, est pour elle un entre-deux qui permet à la fois de profiter de la nature pour ses capacités de ressourcement, mais également de profiter de la ville pour ne pas se sentir seul. Comme énoncé plus tôt, la pure solitude n'est pas une sensation agréable pour elle. La compagnie des personnes se déplaçant derrière elle, perçue de manière sonore, est un net avantage pour son expérience sur les berges.

Juliette a particulièrement apprécié l'exercice, combinant écriture et attention portée à son environnement. Elle en tire un sentiment d'apaisement, et pense réitérer cette expérience à l'avenir. Par rapport à ses pratiques habituelles des berges, que ce soit en mouvement ou stationnée, elle a conscientisé beaucoup plus de choses. Elle peut notamment être au téléphone pendant ses promenades, ce qui change radicalement la manière dont elle perçoit ce qui l'entoure. Tout de même pendant sa



Sur ce banc je ressens le souffle du vent,
le bruit des gens qui marchent au
courant derrière moi sur les quais, et plus loin
en face, le bruit des voitures et des trains.
Je vois le reflet du soleil dans l'eau, la
couleur violette des fleurs qui viennent effleurer
la surface. Je ressens un sentiment de calme
et d'apaisement. C'est un endroit où la
nature et la ville se rencontrent, on peut se
ressourcer, mais avec le sentiment de ne pas être
seul, car toujours dans la ville.

Finalité de l'exercice de captage d'ambiance du second entretien, sur le lieu d'entretien de 17h20 à 17h25, le dimanche 23 juin 2024.

lecture plus tôt, elle percevait particulièrement le vent sur sa peau, et les promeneurs du coin de l'œil. De temps en temps, elle sortait la tête de son livre et portait son regard sur l'eau et sur les plantes. Elle prête beaucoup plus attention à ce qu'elle voit lorsqu'elle parcourt les berges sur son vélo pour aller au travail que lors de ses promenades à pied. Elle n'a pas de musique dans les oreilles, et doit prêter un peu plus d'attention à son environnement par mesure de sécurité. Elle précise qu'il lui arrive de porter son attention sur les personnes partageant l'espace public avec elle, lors de ses trajets domicile-travail, pas seulement par sécurité, mais également par plaisir. A ses retours du travail, elle emprunte parfois et par séquences la route en contre-haut des berges pour passer devant et apercevoir les personnes assises en terrasse.

Juliette se sent globalement tout le temps en sécurité, et particulièrement sur les berges. Elle admet qu'elle n'a pas toujours le sens du

danger. Pour autant, elle ne va pas courir les matinées d'hiver au parc de Gerland, lorsqu'il fait encore nuit, et elle privilégie les berges qui sont mieux éclairées.

Elle a particulièrement apprécié le soleil passant momentanément à travers les nuages pour se refléter dans l'eau, et les fleurs aquatiques. Elle attribue à ce spectacle des qualités de ressourcement. A l'inverse, elle n'a pas forcément apprécié le bruit des voitures passant sur l'autoroute, sans surprises. Elle ajoute cependant que cette sonorité à quelque chose de rassurant, rappelant que l'on est en ville et que l'on est pas seul : "Mais d'un autre côté je trouve que ça fait un... un contraste euh ... on se croit en pleine nature mais en même temps on est en ville et du coup on se sent quand même pas isolé. Ça fait un contraste que j'aime bien. Je viens pas là pour être au calme absolu de toute manière donc euh ...". Les perceptions propres aux personnes coprésentes dans l'espace public, sont appréciées positivement par Juliette. L'idée d'un espace vide, où l'on se sent seul, est un détriment à ses yeux pour sa pratique de l'espace. La fréquentation constante des espaces publics de la métropole est un aspect positif pour elle, ce qui vient à l'encontre de nos suppositions.

Capacités restauratives du lieu perçues

Qualité restaurative du lieu	
Défaut restauratif du lieu	
Réponse mitigée	

Thématiques	Affirmations	Notation qualitative	Commentaire ajouté
Évasion, échappée	. Être ici, c'est une manière de s'évader.	Plutôt d'accord	
	. Passer du temps ici, c'est prendre une pause de la routine quotidienne.	Oui	X
	. Cet endroit permet de s'éloigner de tout.	Non	X
	. Être ici vous permet de ne plus penser à ce que vous avez à faire.	Oui	
	. Venir ici, c'est éviter les sollicitations indésirables sur l'attention et la concentration.	Oui	X
Fascination	. Cet endroit est fascinant, du moins partiellement.	Non	X
	. Votre attention est attirée vers pleins de choses intéressantes.	Non	
	. Vous aimeriez connaître mieux cet endroit.	Non	
	. Il y a beaucoup à explorer et à découvrir ici.	Non	X
	. Vous voulez passer plus de temps à regarder vos environs.	Oui	X
	. Cet endroit est ennuyeux.	Non	X
	. Le cadre de cet endroit est fascinant.	Non	X
. Il n'y a rien qui mérite d'être regardé ici.	Non	X	
Cohérence, autre monde	. Il y a trop de choses qui se passent ici.	Non	X
	. C'est un endroit déroutant.	Non	
	. Il y a beaucoup de distractions.	Non	X
	. Cet endroit est chaotique.	Pas du tout	X
Compatibilité	. Être ici correspond bien à votre personnalité.	Je ne sais pas	X
	. Vous pouvez faire des choses qui vous plaisent ici.	Oui	X
	. Vous avez l'impression que vous avez votre place ici.	Oui	X
	. Vous pouvez vous sentir bien ici.	Oui	X
	. Vous vous sentez comme ci vous faisiez parti de cet endroit.	Oui	X
	. Il y a des repères qui vous aident à vous orienter.	Oui	X
	. Vous pourriez facilement faire une carte de cet endroit.	Non	X
	. C'est facile de trouver votre chemin ici.	Oui	X
	. C'est facile pour vous de voir comment les choses sont organisées ici.	Je ne sais pas	

Grille de restitution des réponses données pour l'échelle de perception des capacités restauratives du deuxième entretien.

Juliette attribue au lieu des qualités d'échappée, elle a l'impression de sortir de sa routine quotidienne. C'est essentiellement sa manière de s'appropriier l'espace, en s'installant, qui lui donne cette impression. Sinon, son expérience très familière des berges en étant en mouvement, en se déplaçant à vélo ou à pied, ne lui donne pas l'impression de s'évader, mais plutôt d'explorer un espace qui lui ait très familier. La proximité de cet endroit à son logement lui fait dire qu'elle ne trouve pas qu'en venant ici, elle peut "s'éloigner de tout". Elle résonne particulièrement avec la dernière affirmation concernant l'évasion de sollicitations indésirables : elle est ici pour éviter de se distraire chez elle en regardant des séries télévisées, et pour également éviter de sociabiliser avec une foule d'inconnus à la galerie d'art.

Globalement, cet endroit n'est pas fascinant pour Juliette. Il lui ait très familier, rien ne lui apparaît comme intéressant au point de la fasciner. Elle cite en exemple, en réponse à la 4ème affirmation de la fascination, une autre séquence des berges du Rhône qui lui sont moins familières et qu'elle aimerait découvrir et explorer. C'est notamment la séquence au niveau du parc de la Tête d'Or, où le végétal prend une grande place, où les berges sont larges et où il y a comme des petites plages, où elle avait aperçu des personnes s'y installer. Elle précise qu'elle veut certes passer plus de temps à regarder ses environs, mais surtout à "être présente dans le moment, ne pas être trop dans ma tête et me concentrer sur l'extérieur". Elle attribue des valeurs méditatives à se concentrer sur ses perceptions, notamment dans un lieu comme celui-ci. C'est aussi pour ces raisons qu'elle aime le vélo, elle ne met pas ses écouteurs et elle est obligée d'être présente dans le moment et dans l'espace. Elle trouve que son attention est constamment attirée par son téléphone, et être occupée, sur son vélo, ou sortir de ses environnements familiers et quotidiens lui permettent de ne plus subir les distractions infinies qu'il y a sur son téléphone. Elle ne trouve pas cet endroit ennuyeux, et même se demande comment quelqu'un pourrait le trouver ennuyeux. Elle précise, qu'elle ne trouve pas le lieu fascinant, mais il est tout de même agréable. Lors de la dernière affirmation, elle précise que l'eau, le végétal, les animaux et les personnes sont des éléments qui méritent d'être observés. Cet espace est particulièrement cohérent pour Juliette. Notamment, elle

trouve qu'il est "parfaitement équilibrée" : il n'y a ni trop de choses, ni pas assez qui se passent ici et qui attirent son attention. Elle ne considère pas subir des distractions, elle caractérise les éléments qu'elle perçoit non pas comme distrayants mais comme ayant des qualités contemplatives. La manière dont est aménagée cet espace par la main de l'homme est particulièrement appréciée par Juliette, et explique selon elle qu'il ne peut pas être chaotique. Son organisation spatiale à petite échelle lui convient parfaitement. Il semblerait qu'à travers ses réponses aux affirmations concernant la cohérence, Juliette a démontré qu'elle retrouvait dans cet endroit un équilibre stimulant et approprié de la répartition de son attention, n'engageant ni ennui ni stress.

Globalement, elle perçoit cet endroit comme étant compatible avec ce qu'elle en fait. Cependant, elle explique qu'elle ne sait pas s'il est cohérent avec sa personnalité : elle a l'impression en ce moment de s'occuper constamment, pour "fuir quelque chose", pour ne pas penser à des choses difficiles. Elle ne sait pas si cet état d'inconfort face à son intériorité est quelque chose d'éphémère ou faisant réellement partie de sa personnalité. Ainsi, ce lieu étant pour elle un espace idéal pour "ne rien faire", elle se demande s'il est compatible ou non avec sa personnalité, malgré la satisfaction qu'elle en a tirée lors de sa pratique solitaire. Elle pense pouvoir trouver plus de satisfaction dans la vie en travaillant cette solitude volontaire, et a conscience de l'importance du contexte spatial et temporel pour accompagner cet état mental. Autrement, ses pratiques et comportements sont selon elle clairement compatibles avec l'espace. Elle se sent à sa place ici, et elle l'explique notamment par le fait qu'elle a l'impression d'être chez elle, qu'il s'agit de son quartier. Elle peut se sentir bien ici, elle y trouve même un effet curatif : elle se sentait angoissée avant de venir, et a trouvé dans cet espace une plus grande sérénité. Le cadre de ce lieu est apaisant selon elle. Elle résonne particulièrement avec l'affirmation suivante, sans pour autant pouvoir l'expliquer : " Vous vous sentez comme ci vous faisiez parti de cet endroit". Elle considère les berges comme évidemment lisibles, comme un endroit où il est dur de se perdre. Elle admet pourtant avoir des problèmes d'orientation, mais la nature linéaire de l'espace et sa grande familiarité avec cet endroit rendent la confusion quasiment impossible.

Appréciations et projections

Juliette est plutôt satisfaite des berges en tant que telle, notamment en tant que piste cyclable non interrompue entre son domicile et son travail. Lorsqu'elle s'y installe, elle insiste que c'est bien la végétation "sauvage" qui lui a initialement donné envie de s'y arrêter. Elle n'aimerait pas y voir une végétation taillée, elle aime l'esthétique du "sauvage".

Concernant son logement, elle apprécie le fait qu'il donne sur une allée peu fréquentée et plantée d'arbres. Elle a l'impression d'être dans la nature depuis son logement : la vue sur le végétal, le chant des oiseaux et l'odeur du jasmin participent énormément à sa qualité de vie. C'est également le cas de son lieu de travail, à proximité immédiate du parc de la Tête d'Or. La vue depuis la fenêtre de son bureau, et ses sorties dans le parc le midi sont très appréciées. Enfin, ses trajets domicile-travail sont également quelque chose dont elle est très satisfaite. Finalement, elle ne voit pas ce qu'elle changerait dans ses environnements quotidiens.

Elle avoue cependant que la maison avec jardin lui manque. C'est une typologie dans laquelle elle a vécue une partie de son enfance. Pour elle, habiter dans une maison aujourd'hui c'est habiter au moins à deux, en couple, donc ce n'est pas dans ses plans. Ce serait également s'éloigner de la ville, alors qu'elle apprécie particulièrement son mode de vie urbain : elle n'arrive pas à s'imaginer "tout faire en voiture", elle compte énormément sur le fait de pouvoir facilement sortir voir des gens, et de ne pas se sentir isolée. Même quand en étant en couple, elle a besoin de fréquenter une variété de personnes différentes. Elle pourrait se sentir assez enfermée, en vivant à deux dans une maison loin de la ville. Son rêve serait une maison en ville, mais elle trouve ça assez irréaliste. La ville est pour elle une manière de rester connectée avec le monde. La nature urbaine lui suffit, elle la retrouve dans l'ensemble des lieux qu'elle fréquente au quotidien. La fréquentation typique de la métropole est un point positif socialement et sensiblement, autant pour rester connecté avec ses cercles sociaux, mais également en appréciant le spectacle des inconnus avec qui elle partage l'espace public. Elle n'a pas particulièrement associée des éléments sensoriels comme des nuisances. Elle

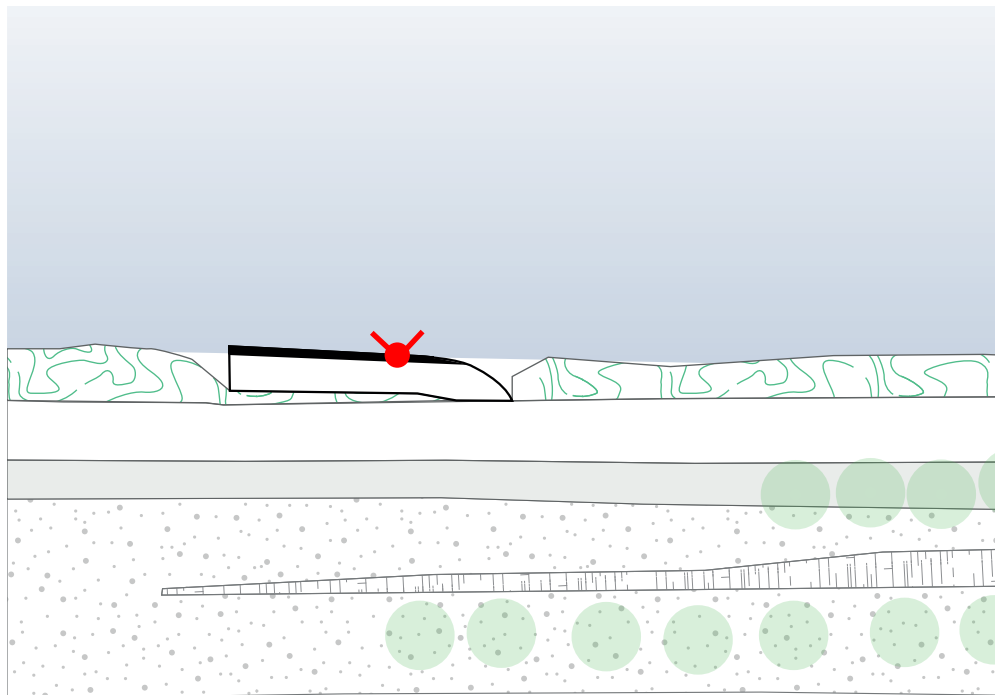
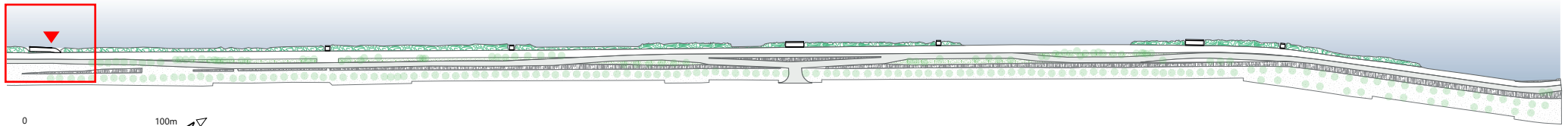
n'apprécie pas forcément le bruit de l'autoroute, mais à la fois c'est un fond sonore qui fait partie du paysage urbain, paysage qu'elle apprécie particulièrement et qu'elle a du mal à s'imaginer le quitter.

3ème entretien : Isabelle, le Rhône approprié et la routine assumée

Date et horaire : Le dimanche 30 juin 2024 de 17h45 à 18h38.

Météo : Ciel majoritairement ensoleillé, vent constant et agréable, température moyenne de 23 degrés.

Position initiale sur le lieu d'entretien : Assise pieds ballants aux dessus de l'eau sur le quai technique, face au fleuve.



Portrait général et conditions de vie

Isabelle est à la retraite, ce qui lui laisse beaucoup de temps pour se promener. Elle a 67 ans, et habite à Lyon depuis la fin des années 90. Elle est née à Rennes, puis a emménagé successivement à Paris, à Grenoble et enfin à Lyon.

Elle fréquente cette rive du Rhône depuis très longtemps, avant les aménagements réalisés en 2008. Avant, il n'y avait "pas de béton, juste des pierres, y'avait rien du tout hein." Depuis, elle apprécie ces berges aménagées, sur une très grande longueur et de manières très diverses. Quasiment tous les jours, elle vient sur le lieu de l'entretien pour penser, et jamais accompagnée.

Elle affirme que "Mon Rhône, mais alors franchement si je l'avais plus, je pense que ce serait très difficile pour moi. Tout ce qui est liquide c'est chouette". Elle s'est appropriée le fleuve depuis le temps qu'elle le "fréquente". Elle l'appelle comme ceci depuis que ses proches ont commenté de manière taquine sa pratique quotidienne : "C'est le Rhône à Isabelle".

Elle s'est rendue sur les berges comme à son habitude depuis son logement dans le quartier Sans Souci, bien plus à l'est de notre terrain d'étude, au Nord Est du parc Sergent Blandan. Ce quartier est situé dans une partie toujours très dense de la métropole, dans la première zone typologique que nous avons établi lors de l'établissement de notre terrain. Elle commence par descendre le cours Albert Thomas, qui devient le cours Gambetta, jusqu'à atteindre le Rhône au niveau du pont de la Guillotière. Ensuite, elle descend les berges vers le Sud pour rejoindre notre terrain d'étude, et plus particulièrement ce ponton technique où l'on peut amarrer de petits bateaux, juste à côté de la station essence et avant le début du parc des Berges. Elle admet que ça peut faire loin de chez elle, à environ 45 minutes de marche. Quand elle est fatiguée, elle rentre parfois en prenant le tramway, à contrecœur.

Le quartier d'Isabelle est "sympa", il ne ressemble pas à ce qui se construit à la Confluence en ce moment et qu'elle n'apprécie particulièrement pas.

Elle nous parle en particulier de la rue du Dauphiné du quartier Sans Souci, dont elle aime bien l'atmosphère. C'est une rue assez hétérogène par ses typologies bâties, en grande majorité alignées à la rue. Les hauteurs des immeubles cadrant l'espace public sont assez importantes, sans pour autant dépasser le 6ème étage. Quelques maisons avec jardins et plus petits immeubles collectifs ponctuent la rue et varient les hauteurs. Elle s'y plaît bien, même si elle trouve qu'il y a plus de monde dehors le soir qu'avant, et ça lui plaît moins. Ça lui ait arrivée d'avoir très envie de crier pour faire fuir les personnes faisant du bruit la nuit. "Mais bon ça s'est partout". Elle avoue ne pas comprendre l'intérêt de ce genre d'activités, "de zoner à 15 là, à fumer des pétards où je ne sais quoi, ... mais bon c'est une fois de temps en temps donc j'ai rien contre hein, puis j'ai plus leur âge donc bon (rire)".

Elle habite un appartement assez grand qu'elle partage avec son mari. Il a plusieurs pièces dont un salon et une chambre d'amis, un grand balcon très agréable où elle fait pousser des fleurs. Elle en est satisfaite, elle n'a pas de quoi se plaindre.

Elle a noté sa satisfaction dans la vie à un 7 sur 10. Elle se sent rarement fatiguée, et ça ne l'étonne pas, elle est à la retraite. Il est essentiel pour elle de sortir tous les jours, ça lui fait du bien physiquement et mentalement. Elle admet que parfois son quartier la fatigue, soit à cause des incivilités qu'elle aperçoit dans la rue, soit parce qu'elle s'en lasse et qu'elle aimerait voir autre chose. Autrement, elle ne se sent rarement stressée. Isabelle ne présente pas de signes de fatigue attentionnelle ou de stress, mais elle affirme que ses sorties solitaires quotidiennes participent à son bien être mental.

Les berges

Selon Isabelle, nous sommes dans son "petit coin de paradis j'dirais, j'suis toute seule et il y a beaucoup de monde, mais oui effectivement, y'a de l'eau et j'adore ça, y'a des oiseaux, y'a des animaux". L'eau est un élément qui est revenu tout au long de l'entretien, qui est très spécial aux yeux d'Isabelle. La première fois qu'elle s'est rendue ici, c'était il y a très longtemps, avant les aménagements de la berge. Quelques jours seulement après avoir emménagé à Lyon, elle est allée instinctivement retrouver le Rhône, même si ce n'était pas aménagé à l'époque.

Malgré cela, elle ne trouve pas que cet endroit est particulièrement spécial à ses yeux. Le fleuve l'est, et cet espace est simplement le plus approprié pour elle pour se trouver à proximité du Rhône. Nous lui demandons donc si elle fréquente d'autres endroits à proximité d'une surface en eau, ou plus précisément près du Rhône. Elle réponds que non, et qu'elle comprend qu'on peut trouver ça étrange, de toujours revenir au même endroit après toutes ces années. Elle aime particulièrement voir la mer, mais l'occasion ne se présente pas au quotidien en habitant Lyon.

Le motif principal qu'Isabelle attribue à cette pratique, c'est simplement d'être tranquille, de pouvoir rêvasser au bord de l'eau, seule. Parfois, d'autres personnes viennent s'installer avec elle sur le petit quai d'amarrage. Ils restent généralement moins longtemps qu'elle et ne la dérangent pas trop. "Tant qu'on vient pas m'embêter". Elle n'est jamais accompagnée quand elle s'installe ici. Justement, c'est la solitude qu'elle recherche. Son mari reste généralement dans leur logement, il a aujourd'hui des problèmes pour se déplacer. De plus, c'est depuis très longtemps dans leur relation qu'ils se laissent beaucoup de temps seuls sans l'autre. "C'est comme ça qu'on fonctionne, on s'agace quand on reste collé tout le temps ensemble".

Elle s'installe systématiquement face à l'eau, et lorsqu'il fait assez chaud elle y trempe les pieds. A la fois pour se rafraîchir quand il fait chaud, mais également parce qu'elle trouve agréable la sensation de l'eau sur sa peau. Le ponton est assez bas pour ça, ce qui n'est pas le cas d'autres

lieux aménagés. Elle ne veut pas se baigner dans le fleuve, pas tant parce qu'il est sale mais surtout parce qu'elle trouverait ça dangereux : le courant pourrait l'emporter, et l'eau douce ne porte pas aussi bien les corps que l'eau de mer. Elle ne s'installe pas sur les pontons aménagés, munis de bancs. Il y a plus de monde, et les versions plus petites sont un peu oppressantes, elle a l'impression d'y être enfermée. De plus, on est obligé de les enjamber pour s'y asseoir et faire face à l'eau. D'une certaine manière, le fait de devoir les enjamber lui donne l'impression d'y être coincée.

Ce qu'elle aime particulièrement sur les berges, c'est de pouvoir observer la faune, particulièrement au printemps où elle peut voir des petits. Parfois, elle s'arrête pour essayer de siffler avec des merles lors de sa promenade. Elle apprécie les espèces aquatiques comme les hérons, les cygnes et les martins pêcheurs. Certaines espèces sont assez rares, elle profite de son temps libre et de la régularité de ses sorties pour apercevoir des animaux rarement observés.

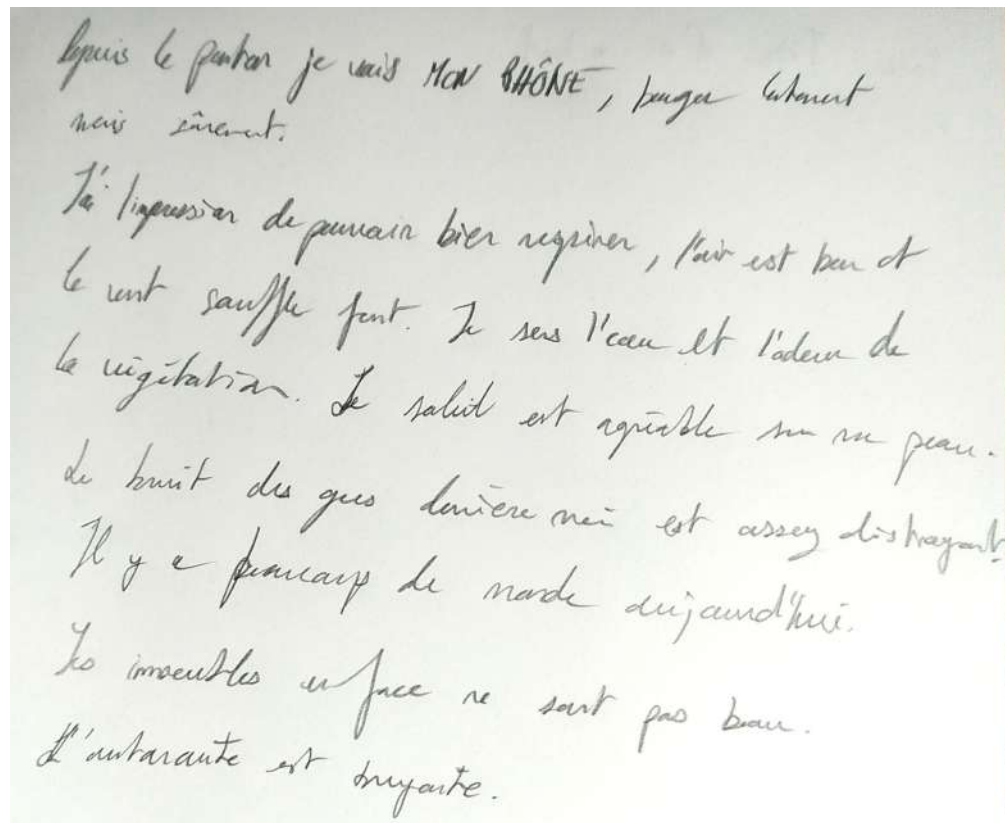
Il lui ait arrivée de s'installer plus au Nord sur les berges, au niveau des péniches (en dehors du terrain d'étude), parce qu'elle était fatiguée et ne voulait pas rallonger son trajet. Cependant, elle n'a que rarement recommencer l'expérience, elle ne trouve pas ça à son goût : "ça bouge beaucoup, c'est moins naturel ... et je trouve que les péniches ne sont pas très belles, 'fin pas autant que celles sur les quais de Saône par exemple".

Le lieu d'entretien est à proximité d'une station essence. Elle trouve ça pratique, pour acheter quelque chose à boire ou pour aller aux toilettes. En tant que femme, les toilettes dans l'espace public sont rares.

Captage d'ambiance

"Depuis le ponton je vois MON RHÔNE, bouger lentement mais sûrement. J'ai l'impression de pouvoir bien respirer, l'air est bon et le vent souffle fort. Je sens l'eau et l'odeur de la végétation. Le soleil est agréable sur ma peau. Le bruit des gens derrière moi est assez distrayant. Il y a beaucoup de monde aujourd'hui. Les immeubles en face ne sont pas beau. L'autoroute est bruyante."

Isabelle attribue systématiquement des appréciations positives ou négatives à ce qu'elle perçoit pendant l'exercice. Elle retranscrit son sentiment de propriété du Rhône, comme énoncé plus tôt dans l'entretien. Le mouvement de l'écoulement de l'eau est ressenti par le sens de la vue, et cette fois n'est pas attribué comme positif ou négatif. Elle exprime également la conscience qu'elle a de sa respiration, qu'elle attribue au moins en partie au lieu et à son caractère aéré, exposé au vent. Le fleuve dans la ville peut être un couloir dans lequel les vents s'engouffrent, et proposant donc des espaces particulièrement propice à la perception sensible de l'air. L'eau et la végétation participent notamment à l'ambiance du lieu via l'odorat. L'après midi, les berges sont particulièrement exposées au soleil. Le matin, les alignements d'arbres sur l'avenue Leclerc et sur la promenade portent leur ombre sur les berges. Pour un début d'été, cette sensation des rayons du soleil sont perçus par Isabelle comme un élément positif de son expérience. Selon la saison et le moment de la journée, on peut imaginer que ça ne peut pas être le cas, et que l'on puisse chercher à s'y protéger. Le quai d'amarrage ne propose peu d'espaces ombragés l'après midi, peut être qu'un autre lieu ou un autre horaire de la journée pourrait être choisie dans des circonstances de forte chaleur. Au contraire, cet ensoleillement particulier peut être recherché par basses températures. L'attention d'Isabelle est constamment retenue par les personnes passant derrière elle. Elle note que la promenade est particulièrement bondée aujourd'hui, par rapport à son habitude. Isabelle ne trouve pas que la vue des immeuble est à son goût, elle ne saurait pas l'expliquer. Enfin, elle rappelle les nuisances sonores causées par l'autoroute sur l'autre rive.



Depuis le ponton je vois MON RHÔNE, bouger lentement
mais sûrement.
J'ai l'impression de pouvoir bien respirer, l'air est bon et
le vent souffle fort. Je sens l'eau et l'odeur de
la végétation. Le soleil est agréable sur ma peau.
Le bruit des gens derrière moi est assez distrayant.
Il y a beaucoup de monde aujourd'hui.
Les immeubles en face ne sont pas beau.
L'autoroute est bruyante.

Finalité de l'exercice de captage d'ambiance du troisième entretien, sur le lieu d'entretien de 18h05 à 18h10, le dimanche 30 juin 2024.

Nous essayons d'expliquer la fréquentation particulièrement forte de la promenade des berges aujourd'hui. Un concert en plein air est organisé plus loin au parc des berges, et de nombreuses personnes se dirigent dans cette direction. Également, elle exprime que le dimanche en fin d'après midi est le moment où l'endroit est le plus fréquenté dans la semaine. Par saison, Isabelle note clairement qu'il y a moins de monde l'hiver. C'est sans surprise, le froid et les intempéries peuvent influencer la sortie de certaines personnes. Ça n'arrête que très rarement Isabelle, qui a d'ailleurs un souvenir tout particulier, celui de premières neiges à Lyon il y a quelques années. Ce moment lui est spécial, elle se rappelle se retrouver quasiment seule sur les quais, et la neige transformant radicalement l'ambiance de cet endroit, rendant l'espace encore plus beau à

ses yeux. En hiver, elle se retrouve parfois toute seule, surtout les matinales, ce qui améliore grandement son expérience.

La fréquentation est clairement identifiée comme une certaine nuisance au caractère calme du lieu par Isabelle. En effet, elle aime se sentir seule. Pour elle, cet arrêt dans sa journée est un "point de réflexion", où elle "pense à pleins de choses en même temps". Les sons des personnes se déplaçant derrière elle sont des distractions pour son introspection.

Similairement à l'anecdote de la neige, Isabelle affectionne particulièrement de s'étonner des changements de son environnement. Puisqu'elle vient tous les jours, elle remarque la moindre perturbation dans cet espace.

Lorsque interrogée à propos de la vue des bâtiments en face, elle ne sait pas expliquer précisément pourquoi ça ne lui plaît pas, à part que les bâtiments sont gris, en béton.. Elle se demande ce qu'il se passe sur l'autre rive, "ce qu'ils vont faire". Elle ne se rend jamais sur la Confluence, ça ne lui dit pas du tout, ça ne l'intéresse pas.

S'installer sur ce quai d'amarrage, c'est pour Isabelle une question de place. Peu de personnes s'y installent par eux même, et elle tire cela à son avantage. Cet aménagement, qui n'est pas fait pour l'assise, n'est pas forcément identifié comme un espace d'arrêt pour le promeneur, et ainsi Isabelle peut y rester tranquille sans qu'on s'installe à côté d'elle. Elle ne va pas plus loin au Sud, puisqu'elle ne trouve pas d'endroits aussi proches de l'eau : "on voit moins souvent l'eau, et quand on la voit et bien on est trop haut, et puis y'a des barrières". Également, cela pourrait rallonger son trajet, et elle exprime bien qu'elle ne veut pas trop se fatiguer parce qu'elle n'aime pas avoir à prendre les transports en communs pour rentrer chez elle. Elle note également qu'elle ne se sent pas toujours à l'aise au parc des berges et de Gerland plus au Sud, elle n'aime pas y aller trop tard. Il ne lui ait jamais rien arrivé, mais elle a tout de même ce sentiment d'insécurité quand elle passe par là bas. Elle se considère comme naturellement et particulièrement méfiante, de manière générale.

Sur le quai d'amarrage, c'est rare que des personnes viennent lui parler, et selon elle c'est tant mieux, elle n'est pas à la recherche de nouvelles rencontres. Lorsque c'est arrivé, c'était très souvent dû à un événement particulier, comme l'apparition de la faune sauvage et remarquable (un héron, des cygnes, ...) qui interpelle tout le monde et donne une raison d'échanger quelques mots. Ou alors, il lui ait arrivée de parler avec des personnes promenant leurs chiens, qui viennent particulièrement sur ce quai d'amarrage pour lancer des frisbees dans le fleuve, et les chiens plongent pour les rattraper. Elle apprécie particulièrement ce spectacle, elle aime beaucoup les animaux et ça lui rappelle des bons souvenirs avec ses anciens animaux de compagnie. Elle ajoute que généralement ça ne dure pas trop longtemps et tant mieux, ça pourrait être fatigant à la longue.

Isabelle porte un rapport particulier à l'eau : elle affectionne ses souvenirs d'été à la mer quand elle était plus jeune, avec sa famille en Espagne. L'eau est un rappel de sa jeunesse et de ses origines espagnoles. Selon elle, apprécier l'eau a toujours été dans sa nature. Elle n'aime pas forcément nager, ce qui lui importe c'est de pouvoir regarder l'eau et de la sentir sur sa peau. Une perturbation notable à sa relation à l'eau sont les bateaux naviguant le fleuve, et particulièrement les bateaux de police et les jet-skis qui sont les plus bruyants.

Capacités restauratives du lieu perçues

Qualité restaurative du lieu	
Défaut restauratif du lieu	
Réponse mitigée	

Thématiques	Affirmations	Notation qualitative	Commentaire ajouté
Évasion, échappée	. Être ici, c'est une manière de s'évader.	Oui	
	. Passer du temps ici, c'est prendre une pause de la routine quotidienne.	Non	X
	. Cet endroit permet de s'éloigner de tout.	Pas vraiment	X
	. Être ici vous permet de ne plus penser à ce que vous avez à faire.	Oui	X
	. Venir ici, c'est éviter les sollicitations indésirables sur l'attention et la concentration.	Oui	
Fascination	. Cet endroit est fascinant, du moins partiellement.	Non	X
	. Votre attention est attirée vers pleins de choses intéressantes.	Pas vraiment	X
	. Vous aimeriez connaître mieux cet endroit.	Non	X
	. Il y a beaucoup à explorer et à découvrir ici.	Oui	X
	. Vous voulez passer plus de temps à regarder vos environs.	Non	X
	. Cet endroit est ennuyeux.	Non	X
	. Le cadre de cet endroit est fascinant.	Non	X
. Il n'y a rien qui mérite d'être regardé ici.	Non		
Cohérence, autre monde	. Il y a trop de choses qui se passent ici.	Non	X
	. C'est un endroit déroutant.	Non	X
	. Il y a beaucoup de distractions.	Non	X
	. Cet endroit est chaotique.	Non	
Compatibilité	. Être ici correspond bien à votre personnalité.	Un peu	X
	. Vous pouvez faire des choses qui vous plaisent ici.	Oui	X
	. Vous avez l'impression que vous avez votre place ici.	Oui	
	. Vous pouvez vous sentir bien ici.	Oui	X
	. Vous vous sentez comme ci vous faisiez parti de cet endroit.	Non	
	. Il y a des repères qui vous aident à vous orienter.	Non	X
	. Vous pourriez facilement faire une carte de cet endroit.	Non plus	X
	. C'est facile de trouver votre chemin ici.	Oui	X
	. C'est facile pour vous de voir comment les choses sont organisées ici.	Je ne sais pas	

Grille de restitution des réponses données pour l'échelle de perception des capacités restauratives du troisième entretien.

Pour Isabelle, s'évader ne veut pas dire découvrir quelque chose de nouveau. Sa pratique est éminemment routinière, et pourtant c'est un moment d'échappée dans sa vie quotidienne. Elle présente sa routine comme "une bonne routine", en réponse à la deuxième affirmation qui semblerait induire que la routine serait "mauvaise", à fuir. Elle n'a pas l'impression de "s'éloigner de tout" pour plusieurs raisons : le bruit est un rappel que l'on est en ville. Elle sors souvent de ses pensées pour vérifier « qu'il ne se passe rien, qu'il n'y a pas de problèmes ... J'ai pas tellement envie de faire des mauvaises rencontres ou des choses comme ça ». La coprésence est ressentie comme une certaine vulnérabilité par Isabelle, lui demandant parfois de tourner son attention sur les autres personnes autour d'elle pour se sentir en sécurité. Lorsqu'elle est ici, elle ne pense plus à ce qu'elle a à faire, ses pensées sont tourner vers des sujets agréables, des souvenirs ou des éléments de son environnement qui attisent sa curiosité.

Comme les autres participantes, les qualités de fascination sont remises en question par Isabelle. Elle interpelle le terme même : selon elle, il n'est pas approprié à l'endroit qui présente des choses très belles, mais qui n'est pas "époustouflant" pour autant. Pour elle, quelque chose de fascinant, c'est quelque chose d'extraordinaire. Au contraire, Isabelle est très au courant de son environnement, et ce qui dépasse de l'ordinaire est rare et pas forcément très impressionnant. Lorsqu'elle affirme qu'il y a tout de même de quoi explorer et découvrir ici, elle se met à la place d'un enfant. Elle imagine qu'en ayant entre 5 et 10 ans, cet endroit doit être particulièrement stimulant, notamment grâce à la faune et à la flore présente. Malgré ces réponses mitigées et le manque de clarté quand à la notion de fascination, l'expérience d'Isabelle semble bien correspondre à une attention sans efforts, balayant l'environnement sans se concentrer constamment sur quelque chose. Cet endroit n'est ni extraordinaire, ni ennuyeux. Si il l'était, elle ne viendrait pas ici.

Isabelle est satisfaite que justement, il ne se passe pas trop de choses ici. Elle comprend très bien son environnement, il n'a rien de déroutant : "il y a un devant, un derrière, c'est petit, c'est simple". La simplicité et la banalité de l'endroit est une qualité à ses yeux. Elle a auparavant identi-

fié des distractions pendant l'entretien, mais finalement c'est normal vu l'endroit où nous sommes, c'est la ville. Il existe également des distractions vécues comme positives par Isabelle : les apparitions ponctuelles d'animaux la sortent de ses pensées de manière agréable.

Isabelle ne sait pas si vraiment cet endroit en particulier correspond à sa personnalité. Elle a toujours eu l'habitude d'être seule de temps en temps, ça lui correspond mais ça n'est pas spécifique à l'endroit. Notamment, elle raconte que lorsqu'elle ne se sent pas bien émotionnellement, elle a tendance à chercher à s'isoler momentanément, et cela se traduit souvent par sortir à l'extérieur. En affirmant qu'elle peut effectivement se sentir bien ici, elle ajoute que malgré le fait que la présence des autres la dérange, elle s'imagine que s'il n'y avait vraiment personne, elle pourrait se sentir mal à l'aise. En ce qui concerne son orientation, elle n'a pas besoin de repères, affirmant que maintenant elle se déplace sans vraiment réfléchir, et arrive toujours au même endroit sans soucis. Par rapport à sa capacité à établir une carte des environs, elle affirme qu'elle ne saurait pas quoi mettre dessus. Il semblerait qu'Isabelle vit son environnement de manière instinctive, malgré sa connaissance très fine des berges.

Appréciations et projections

Isabelle est restée assez brève quant à ses appréciations et ses projections dans le futur. Si tout lui était possible, elle raserait les immeubles qui gâchent sa vue, à la fois sur la presque île et sur les versants des collines, s'offrant ainsi une vue plus qualitative. Elle ajoute qu'elle peut d'ordre général apprécier des bâtiments, et notamment des ponts. Ceux là ne sont simplement pas à son goût, elle n'aime pas le gris du béton. Elle reste cependant très satisfaite des aménagements des berges, elle en profite tous les jours et ne changerait globalement rien.

Pour ce qui est de ses lieux de vie, elle ne s'imagine pas changer de lieu de résidence. Bien sûr, elle aimerait voir la mer plus souvent, mais ce genre de changement serait trop compliqué au vu de ses situations personnelles : la santé de son mari et leur situation financière notamment.

Conclusion

Les pratiques solitaires que nous avons analysées au travers des entretiens sont identifiées par l'ensemble des participantes comme des déterminants de leur santé mentale et de leur bien être. Notre entrée méthodologique par l'environnement restaurateur nous a guidés pour permettre d'établir une connexion entre spatialité et santé mentale. Cependant, l'utilisation de l'échelle de perception des capacités restauratives n'a pas permis de définir clairement si oui ou non ces lieux répondaient aux 4 caractéristiques des environnements restaurateurs. Certaines affirmations issues de cet outil ont été difficilement saisies par les participantes. Les traductions de ces affirmations ont peut-être été déroutantes pour les personnes, ou ont été comprises de la mauvaise manière. Notamment pour ce qui est de la fascination, les affirmations associées ne semblent pas essayer de décrire un état d'attention involontaire, nécessitant un minimum de ressources attentionnelles pour un maximum d'intérêt de la chose perçue. La fascination a pu être interprétée par les participantes comme des qualités particulièrement extraordinaires des éléments de leur environnement. Selon elles, le terrain d'étude était plutôt un environnement banal et routinier auquel elles sont habituées, et qu'elles apprécient particulièrement. La familiarité à ce contexte est également brisée ponctuellement par des événements (comme l'apparition d'animaux difficilement observables, le passage des bateaux, le spectacle du chien qui nage dans le Rhône pour attraper un frisbee) ou par sa transformation (comme la floraison des jonquilles, la neige), vécus positivement. Le caractère banal et routinier de ces espaces appropriés ne vient en aucun cas remettre en question l'appréciation des lieux étudiés par les participantes. Au contraire, elles ont l'impression d'apprécier ces endroits plus qu'une personne lambda.

Il est difficile de dire si oui ou non les personnes se trouvent dans un état mental de fascination, étant donné le sens attribué aux affirmations par les participantes. Il est cependant clair que le terrain d'étude n'était jamais trop stimulant, mais rarement ennuyeux non plus, et que cet équi-

libre a un effet bénéfique perçu par les participantes. Le terme fascination est particulièrement compliqué à saisir et à communiquer, ce qui rejoint les points de vue de certains chercheurs en psychologie environnementale, comme vu précédemment dans ce mémoire, qui considère la notion trop floue.

Pour ce qui est de la caractéristique précédente, celle de l'évasion, le terrain d'étude est perçu globalement comme une échappée à certaines parties de la vie quotidienne, mais certainement pas à l'ambiance de la métropole. Cet endroit n'est pas vécu comme un espace naturel, malgré le fait que les participantes attribuent au terrain des attributs naturels. La vue de la rive urbanisée, le bruit de l'autoroute ou encore la perception de la coprésence sont des rappels perçus comme plus ou moins nocifs à cette évasion, et donc aux expériences restauratives. Dans l'ensemble des cas cependant, ces perturbations sont largement acceptées : les participantes adoptent des comportements d'adaptation permettant de réduire ces nuisances, et rationalisent ces nuisances pour mieux les accepter, et donc les ignorer. La perception de l'intensité de la métropole, pouvant être un rappel d'où l'on se situe, est gérable par des comportements concrets et également par une prédisposition mentale. La méthodologie que nous avons employée, et les résultats qu'elle a produit, apportent une réflexion intéressante pour essayer de comprendre ce que sont la densité et l'intensité acceptable d'un espace habité.

Notre échantillon, de par les méthodes de recrutement choisies, est composé de personnes ayant une pratique régulière du terrain d'étude. Ce choix méthodologique s'est révélé intéressant lorsque croisé avec les caractéristiques de l'environnement restaurateur. Les études typiquement "descendantes" en psychologie environnementale établissent un échantillon, et un ou plusieurs terrains d'étude séparément, pour ensuite y placer les participants. Cette méthode "en laboratoire" ne permet pas d'étudier la place de la routine dans l'expérience restaurative, séparant dès le départ la personne du lieu. Dans la caractéristique d'évasion, la

routine est assumée comme un aspect négatif de l'environnement restaurateur. Dans notre cas, la routine était au contraire une caractéristique systématiquement positive et permettant un certain contrôle de l'espace, assurant un sentiment de sécurité. L'aspect routinier d'un environnement peut être une manière pour une personne de moins mobiliser ses ressources attentionnelles. La caractéristique d'évasion est censée apporter un changement d'environnement par rapport à ce qui est considéré comme habituel, mais ici il semblerait que le simple changement d'un environnement habituel à un autre suffise, voire même améliore les conditions de la restauration. Finalement, la définition de l'échantillon selon les pratiques authentiques d'un lieu semble présenter des avantages méthodologiques notables, qui changent réellement les résultats de l'enquête.

Globalement, le terrain d'étude est perçu par les participantes comme particulièrement cohérent. La connaissance de cet environnement qu'elles ont accumulée à travers le temps, par la régularité de leur pratique, induit qu'il n'est pas nécessaire de faire des efforts mentaux pour le comprendre. Elles sont habituées à cet endroit, ce qui rend très facile sa compréhension et sa lecture. La routine est encore une fois un élément positif dans la capacité restaurative perçue de l'environnement. La forme des berges a souvent été mentionnée comme claire, simple. Son caractère linéaire et ses délimitations par les différents revêtements du sol en font un espace public facile à appréhender.

Pour ce qui est de la compatibilité, certaines affirmations dans cette catégorie ont été également perçues comme déroutantes par les participantes. Notamment, l'image de la carte, ou bien l'idée d'organisation de l'espace n'est pas toujours claire. Généralement, le terrain d'étude est particulièrement compatible avec les appropriations faites par les participantes.

Notre méthodologie qualitative a permis d'approfondir une intuition de certaines études récentes de psychologie environnementale : le contexte social, et notamment celui de l'espace public, est un déterminant important des capacités restauratives d'un environnement. En appliquant la

notion d'interaction publique non focalisée dans l'analyse, il a été possible de déterminer si oui ou non ce contexte avait un impact, de découvrir de quelles manières il était vécu par les participantes et de mettre en lumière les manières dont il était possible de s'y adapter.

En premier lieu, le choix de la pratique dans l'espace public est motivé par les conditions de logement. Les espaces extérieurs associés aux logements, à la fois les balcons et les cours d'immeubles, sont considérés comme inadaptés à l'expérience restaurative. S'éloigner de son logement, au moins symboliquement, fait partie de l'expérience en tant que telle. L'espace public peut offrir des qualités paysagères et d'ambiance qu'il semblerait impossible de retrouver dans un jardin ou dans des parties communes d'un ensemble de logements dans la métropole dense, et apporte donc une certaine qualité à l'expérience, même s'il est à la merci d'autres nuisances potentielles. Notamment, la coprésence est clairement identifiée par deux des participantes comme une perturbation, à accepter et auquel il faut s'adapter. Les adaptations prennent place dans l'espace par les choix des emplacements, les positions et les orientations du corps, et par la posture adoptée (parfois aidée par des accessoires, comme le livre ou les écouteurs). Pour la deuxième participante, la perception de la coprésence est perçue comme particulièrement positive. Être dans la ville, constamment entouré d'autres personnes, peut être rassurant. La foule peut être un spectacle agréable. L'observation de l'inconnu peut être stimulante. Mais à travers cette disposition, la seconde participante ne cherche pas non plus l'interaction sociale focalisée, qui serait trop fatigante. L'interaction publique non focalisée peut être préférée à d'autres formes d'interactions sociales, notamment en grand groupe, dans des moments de ressourcement.

Se sentir en sécurité est effectivement essentiel pour la pratique restaurative. Cependant, ce n'est pas difficile pour les personnes avec lesquelles nous nous sommes entretenus, particulièrement sur notre terrain d'étude. L'accompagnement par un proche lors de ces moments n'est pas recherché, la pratique perdrait de son sens, elle n'aurait pas les mêmes finalités. Ressentir la coprésence participe au sentiment de sécurité, sans pour autant imposer d'interaction focalisée, permettant ainsi

de trouver un équilibre intéressant pour être seul dans l'espace public. Des formes plus ou moins spécifiques de l'espace public permettent une perception de l'autre dans l'espace plus ou moins adapté aux pratiques restauratives. Par exemple, la matérialité du ponton et son accroche à la berge permettent de percevoir une personne s'approcher par les vibrations dans le bois, participant au sentiment de sécurité et rendant possible de rediriger son sens de la vue vers le fleuve ou vers le livre sans pour autant baisser sa garde. Les dimensions des micro-espaces étudiés, et notamment la ripisylve cadrant plus ou moins les pontons et le quai d'amarrage, sont choisis spécifiquement par les participantes pour améliorer leur expérience. Par exemple, les pontons les plus petits sont évités par la 3ème participante, lui procurant un sentiment claustrophobique et de malaise. Pourtant, c'est elle qui recherche le plus explicitement la solitude, et les petits pontons semblent être les espaces les plus isolés du terrain d'étude. Elle explique son choix du quai d'amarrage par son appétence particulière à l'air, au dégagement et au fait de pouvoir se sentir respirer profondément et agréablement, choisissant donc de se "risquer" à être abordé par quelqu'un.

Dans les diversités de dimensionnement des espaces sur le terrain d'étude, les pontons les plus petits sont particulièrement adaptés pour deux personnes. Ces espaces, lorsque investis par une personne seule, sont tout à fait appropriables en solitaire. Les normes sociales et la posture de la personne permettent d'éviter de potentielles intrusions dans la proximité immédiate, qui pourrait perturber l'expérience restaurative. Dans des espaces aux plus grandes dimensions, le partage du lieu peut être possible, mais peut également nuire aux pratiques solitaires. C'est notamment par le son émis des personnes avec qui l'on partage l'espace que l'ambiance restaurative est perturbée.

Les participantes ont une vision très tranchée de ce qui ressort de la nature ou de l'anthropique. Il est intéressant de voir que dans nos résultats, la dévalorisation systématique des "contextes urbains" que l'on remarquait dans certaines études de psychologie environnementale, n'a pas vraiment lieu. Les éléments identifiés comme anthropiques par les participantes ne sont pas forcément évalués comme négatifs pour une

expérience restaurative. L'exemple le plus frappant est le grand bateau de croisière, considéré comme parfaitement en harmonie avec son environnement, produisant une sonorité particulière et positivement reçue, et accentuant la présence sonore de l'eau dans l'ambiance des berges. Également, la "maîtrise" par l'homme de cette berge à travers ses aménagements est particulièrement importante pour les expériences des participantes : l'organisation et la séparation des modes de déplacement sont cruciales, les aménagements participent énormément en proposant des matérialités plus appropriables. Cependant, il est important de noter qu'aucun élément considéré comme naturel par les participantes n'a été déclaré comme négatif pour le ressourcement.

Nous avons pu à travers notre enquête trouver des intérêts à davantage spatialiser et à utiliser des méthodologies qualitatives, lorsque l'on s'empare de la notion d'environnement restaurateur, notamment pour rechercher ce que sont la densité et l'intensité acceptable. Densifier est, dans le discours de certains acteurs médiatiques et politiques, et également dans les discours de deux des participantes, une vertu notamment écologique, et pour d'autres une perte de qualité de vie évidente. Une approche géographique et qualitative de l'environnement restaurateur permet de rendre compte des capacités de la métropole dense et intense de proposer tout de même des lieux de ressourcement et de repos, participant ainsi à la qualité de vie et aux bien être des habitants. La maison individuelle (dans des contextes variés : urbains, ruraux et même "forestiers") est toujours un idéal pour les participantes, mais pour autant l'appartement dans la métropole n'est pas catastrophique non plus. La restauration psychologique confrontée à la densité et à l'intensité métropolitaine peut être considérée comme une pratique frugale, comme une acceptation que l'alternative parfaite, la maison individuelle, n'est plus forcément une possibilité pour des raisons écologiques, économiques ou même de santé et de vieillissement.

Bibliographie

Ouvrages

Caiozzo, A., Foulon, B. (2018). Le jardin entre imaginaire, patrimoine et sociabilité / recueil d'articles dirigé par Anna Caiozzo & Brigitte Foulon. Presses universitaires de Valenciennes.

Denèfle, S., Bresson, S., Dussuet, A. et Roux, N. (2006). Habiter Le Corbusier : Pratiques sociales et théorie architecturale. Habiter Le Corbusier : Pratiques sociales et théorie architecturale. Presses universitaires de Rennes. <https://books.openedition.org/pur/12479>

Howard, E. (1898). To-morrow : a peaceful path to real reform. London : Swan Sonnenschein. <http://archive.org/details/tomorrowpeaceful-00howa>

Lieury A., Léger L. (2020). Introduction à la psychologie cognitive / Alain Lieury, Laure Léger ([2e édition]). Dunod.

Marchand, D., Weiss, K. et Pol, E. (2022). Psychologie environnementale : 100 notions clés. Dunod.

Maslow, A. (1943). A Theory of Human Motivation.

Monnais, L. (2016). Médecine(s) et santé : Une petite histoire globale - 19e et 20e siècles. Presses de l'Université de Montréal PUM. <https://unra-scholarvox-com.sid2nomade-1.grenet.fr/book/88858558>

Morval, J. (2007). La psychologie environnementale. Presses de l'Université de Montréal. <https://doi.org/10.4000/books.pum.10099>

Mumford, E. P. (2002). The CIAM Discourse on Urbanism, 1928-1960.

MIT Press.

Nizet, J. & Rigaux, N. (2014). La sociologie de Erving Goffman. La Découverte. <https://doi-org.sid2nomade-1.grenet.fr/10.3917/dec.nizet.2014.01>

Ragot, G., Dion, M. (1992). Le Corbusier en France: réalisations et projets. Ed. du Moniteur.

Rahm, P. (2020). Histoire naturelle de l'architecture: comment le climat, les épidémies et l'énergie ont façonné la ville et les bâtiments : [exposition, Paris, Pavillon de l'Arsenal, 2020] / Philippe Rahm ; [préface, Alexandre Labasse].

Articles scientifiques

Amphoux, P., Grosjean, G. et Salomon, J. (1999). La densité urbaine: du programme au projet urbain. Rapport de recherche IREC n°142, Institut de Recherche sur l'Environnement Construit. 165 p.

Andrieu, B. (2017). Cosmotique par l'écologie corporelle : lumière et respiration exacte dans les archives Le Corbusier. *Corps*, 15(1), 79-88. <https://doi.org/10.3917/corp1.015.0079>

Baratay, E. (1997). Un instrument symbolique de la domestication : le jardin zoologique aux XIXe-XXe siècles (l'exemple du parc de la Tête d'Or à Lyon). *Cahiers d'histoire*, 42(3-4), 677. <https://doi.org/10.4000/ch.314>

Baridon, L. (1998). Le Modulor de Le Corbusier : les ambiguïtés de l'avant-garde. *Interfaces. Image-Texte-Language*, 14(1), p. 163.

Bonicco, C. (2009). La ville comme forme de la vie moderne. L'étranger et le passant dans la philosophie de Georg Simmel. *Cahiers philosophiques*, 118(2), 48-58. <https://doi.org/10.3917/caph.118.0048>

Bonnefoy, B. (2017). Nature et restauration psychologique. Dans C.Fleury et A-C Prévot. *Le souci de la nature*. Paris : CNRS Editions

Bourdeau-Lepage, L. (2020). Le confinement et ses effets sur le quotidien : Premiers résultats bruts des 1e et 2e semaines de confinement en France.

Buisson, M.-A., Mignot, D. et Aguilera, A. (2001). Métropolisation et polarités intra-urbaines. Le cas de Lyon. *Revue d'Économie Régionale & Urbaine*, avril(2), 271-296. <https://doi.org/10.3917/reru.012.0271>

Courtois, S., Pailhès, A.-M. (2023). Espaces communs, espaces à protéger. L'accès aux jardins publics en France et en Allemagne. *Revue germanique internationale*, (38), 207-224. <https://doi.org/10.4000/rgi.4596>

Cusin, F. (2022). La métropolisation en question. *Espaces et sociétés*, 186187(3), 213-218.

Dodeler, V. (2021). Chapitre 5. Les environnements reconstituants. Dans *Grand manuel de psychologie positive* (p. 115-127). Dunod.

Dumont, G.-F. (2015). Les territoires dans la "mondialisation" : sur un trépied. *Population & Avenir*, 721(1), 3-3. <https://doi.org/10.3917/popav.721.0003>

Eisenman, T. S. (2013). Frederick Law Olmsted, Green Infrastructure, and the Evolving City. *Journal of Planning History*, 12(4), 287-311. <https://doi.org/10.1177/1538513212474227>

Forsé, M. (2008). Définir et analyser les réseaux sociaux. Les enjeux de l'analyse structurale. *Informations sociales*, 147(3), 10-19. <https://doi.org/10.3917/inso.147.0010>

Hartig, T., Evans, G. W., Jamner, L. D., Davis, D. S. et Gärling, T. (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology*, 23(2), 109-123. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(02\)00109-3](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(02)00109-3)

Hartig, T., Korpela, K., Evans, G. W. et Gärling, T. (1997). A measure of restorative quality in environments. *Scandinavian Housing and Planning Research*, 14(4), 175-194. <https://doi.org/10.1080/02815739708730435>

Herzog, T. R. (1985). A cognitive analysis of preference for waterscapes. *Journal of Environmental Psychology*, 5(3), 225-241. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(85\)80024-4](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(85)80024-4)

Jorland, G. (2011). La variole et la guerre de 1870. *Les Tribunes de la santé*, 33(4), 25-30. <https://doi.org/10.3917/seve.033.0025>

Joye, Y. et Dewitte, S. (2018). Nature's broken path to restoration. A critical look at Attention Restoration Theory. *Journal of Environmental*

Psychology, 59, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2018.08.006>

Jurkowicz, P. (2013). Georg Simmel, Les grandes villes et la vie de l'esprit. Lectures. <https://doi.org/10.4000/lectures.11348>

Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)

Kaplan, S. (1992). The restorative environment: Nature and human experience. In D. Relf (Ed.) *The role of horticulture in human well being and social development*. Portland, OR: Timber Press. Pp. 134-142

Kelly, B. D., Bracken, P., Cavendish, H., Crumlish, N., MacSuibhne, S., Szasz, T. et Thornton, T. (2010). The Myth of Mental Illness: 50 years after publication: What does it mean today? *Irish Journal of Psychological Medicine*, 27(1), 35-43. <https://doi.org/10.1017/S0790966700000902>

Lay, Y.-F. L., Comby, É. et Bouron, J.-B. (2023). Notions en débat. Milieu, environnement et nature. *Géoconfluences*. École normale supérieure de Lyon. <https://geoconfluences.ens-lyon.fr/informations-scientifiques/a-la-une/notion-a-la-une/milieu-environnement-nature>

Lê, A.-L. (2009). La psychiatrie domestique : auto-thérapie ou péril thérapeutique ? *Psychologie Clinique*, 27(1), 7-16.

Leone, F., et al. (2017). Apports des sciences géographiques à la prévention du risque tsunami au Maroc. *Hesperis-Tamuda* : <http://www.hesperis-tamuda.com/index.php/derniers-numero/numero-2017-fascicule1/400-17, LII, 383-414>.

Nordh, H., Evensen, K. H. et Skår, M. (2017). A peaceful place in the city—A qualitative study of restorative components of the cemetery. *Landscape and Urban Planning*, 167, 108-117. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2017.06.004>

Nuel, Z. (2020). La participation des influenceurs digitaux aux processus de démocratisation de la santé mentale et de communication autour des soins thérapeutiques chez les jeunes Français : étude de cas des contenus francophones de la plateforme numérique YouTube, 158.

Paquot, T. (2009). 18 : Georg Simmel, la ville moderne comme « état d'esprit ». Dans *Le territoire des philosophes* (p. 325-336). La Découverte. <https://doi.org/10.3917/dec.paquo.2009.01.0325>

Pelletier, J. (1990). Sur les relations de la ville et des cours d'eau / On relations between cities and rivers. *Géocarrefour*, 65(4), 233-239. <https://doi.org/10.3406/geoca.1990.5741>

Première, E. (2023). Cartographie et santé publique à Lyon : hygiénisme et politique locale avant la première guerre mondiale. *Cartes & géomatique*. <https://doi.org/10.62437/cixz354cwwtgnj8>

Quéré, L., Brezger, D. (1992). L'étrangeté mutuelle des passants : Le mode de coexistence du public urbain. *Les Annales de la Recherche Urbaine*, 57(1), 89-100. <https://doi.org/10.3406/aru.1992.1702>

Rammstedt, O. (1994). L'étranger de Georg Simmel. *Revue des Sciences Sociales*, 21(1), 146-153. <https://doi.org/10.3406/revss.1994.3051>

Santos, J. (2003). Réalité et imaginaire des parcs et des jardins dans la deuxième moitié du XIX e siècle. *Nineteenth-Century French Studies*, 31(3/4), 278-296.

Sévigny, R. (2019). École de Chicago. (Chicago School – Escuela de Chicago). Dans *Dictionnaire de sociologie clinique* (p. 211-215). Érès. <https://doi.org/10.3917/eres.vande.2019.01.0211>

Simkin, J., Ojala, A. et Tyrväinen, L. (2021). The Perceived Restorativeness of Differently Managed Forests and Its Association with Forest Qualities and Individual Variables: A Field Experiment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 422. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020422>

Staats, H. et Hartig, T. (2004). Alone or with a friend: A social context for psychological restoration and environmental preferences. *Journal of Environmental Psychology*, 24(2), 199-211.

Staats, H. et Hartig, T. (2004). Alone or with a friend: A social context for psychological restoration and environmental preferences. *Journal of Environmental Psychology*, 24(2), 199-211. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2003.12.005>

Stébé, J.-M. (2020). La préférence française pour le pavillon. *Constructif*, 57(3), 25-28. <https://doi.org/10.3917/const.057.0025>

Talandier, M. (2021). Métropolisation et inégalités territoriales. Bilan de trente années de recomposition territoriale. *Regards croisés sur l'économie*, 28(1), 128-136. <https://doi.org/10.3917/rce.028.0128>

Van der Wusten, H. (2016). La ville fonctionnelle et les modèles urbains qui lui ont succédé. *EchoGéo*, (36). <https://doi.org/10.4000/echo-geo.14634>

Vanoni, D. (2013). Actualités de FORS-Recherche sociale. Les espaces publics du « Libres ensemble » : l'exigence d'une conception renouvelée du rapport entre l'espace public et celui de la sphère domestique. *Recherche sociale*, 207(3), 91-95.

Vernet, N., Coste, A. (2017). Garden Cities of the 21st Century: A Sustainable Path to Suburban Reform. *Urban Planning*, 2, 45. <https://doi.org/10.17645/up.v2i4.1104>

Westbrook, D. A. (2017). "The Enemy of My Enemy Is My Friend": Thomas Szasz, the Citizens Commission on Human Rights, and Scientology's Anti-Psychiatric Theology. *Nova Religio: The Journal of Alternative and Emergent Religions*, 20(4), 37-61. <https://www.jstor.org/stable/26417720>

Sources documentaires

20minutes.fr. (2020). Coronavirus à Lyon : Les berges du Rhône fermées au public. <https://www.20minutes.fr/sante/2743111-20200318-coronavirus-lyon-berges-rhone-fermees-public>

Brausch, G. (2015). CIAM / LE CORBUSIER. LA CHARTE D'ATHÈNES (1933 / 1941 / 1957).

CNRTL. (2012). Définition de la psychologie. <https://www.cnrtl.fr/definition/psychologie//0>

CNRTL. (2024). Définition de l'architecture. <https://www.cnrtl.fr/definition/architecture//0>

CNRTL. (2024). Définition de la santé. <https://www.cnrtl.fr/definition/sant%C3%A9>

Combis, H. (2020). Petite histoire (sociale et politique) des jardins publics. France Culture. <https://www.radiofrance.fr/franceculture/petite-histoire-sociale-et-politique-des-jardins-publics-3767509>

Commission des Déterminants sociaux de la Santé, OMS. (2008). Comblent le fossé en une génération : instaurer l'équité en santé en agissant sur les déterminants sociaux de la santé : résumé analytique du rapport final. <https://www.who.int/fr/publications/i/item/WHO-IER-CS-DH-08.1>

Conseil de l'Europe. (2000). La Convention européenne du paysage. <https://www.coe.int/fr/web/landscape/the-european-landscape-convention>

DGFIP. (2016). Définitions et gestion du domaine non cadastré par la DGFIP. https://cnig.gouv.fr/IMG/documents_wordpress/2016/10/CNIG_Commission_Donnees_12102016_Domaine-non-cadastre_DGFIP-1.pdf

Dictionnaire Larousse. (2024). Définition de la psychologie. <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/psychologie/64844>

Dubois, B. (2019). Quelques références théoriques sur l'attention, en lien avec ATOLE/ADOLE. https://project.crnl.fr/atole/system/files/fichier/ATTENTION-Recensement-modeles-theo-Vsept19_0.pdf

EHESP, a-urba. (2020). Le guide ISadOrA une démarche d'accompagnement à l'Intégration de la Santé dans les Opérations d'Aménagement urbain. <https://www.ehesp.fr/wp-content/uploads/2020/06/001-Guide-entier-ISadOrA-version-web.pdf>

Finkelstein, J. (2006). Maslow's hierarchy of needs. Creative Commons.

Géoconfluences. (2023). Hygiénisme, terme. École normale supérieure de Lyon. <https://geoconfluences.ens-lyon.fr/glossaire/hygienisme>

Géoconfluences. (2023). Métropolisation, terme. École normale supérieure de Lyon. <https://geoconfluences.ens-lyon.fr/glossaire/metropolisation>

Géoconfluences. (2023). Nature, terme. École normale supérieure de Lyon. <https://geoconfluences.ens-lyon.fr/glossaire/nature>

Grand Lyon Métropole. (2017). Fascicule « Mission Gerland », mairie Lyon 7. https://mairie7.lyon.fr/sites/mairie7/files/content/documents/2018-02/BD_16P_GERLAND%283%29.pdf

Grand Lyon Métropole. (2021). Plan de prévention du bruit dans l'environnement 2021-2024. https://www.grandlyon.com/fileadmin/user_upload/media/pdf/environnement/bruit/20211220_plan-bruit-2021-2024.pdf

Grand Lyon Métropole. (2022). Carte interactive de bruit du Grand Lyon. <https://geoweb.grandlyon.com/portal/apps/webappviewer/index.html?id=b981df8fbf3940ccb8216a2ee79af856>

Hartig, T., Kaiser, F. et Bowler, P. (1997). Further Development of a Measure of Perceived Environmental Restorativeness (Working Paper #5).

INSEE, (2021), Grille de densité communale – La France et ses territoires. <https://www.insee.fr/fr/statistiques/5039883?sommaire=5040030>

INSEE, (2024), Comparateur de territoires – Intercommunalité-Métropole de Métropole de Lyon (200046977. <https://www.insee.fr/fr/statistiques/1405599?geo=EPCI-200046977>

INSEE. (2019). 38 % de la population française vit dans une commune densément peuplée - Insee Focus - 169.

Institut d'aménagement et d'urbanisme de la région d'Île-de-France (2005), Note rapide sur l'occupation du sol. Appréhender la densité. 2- Les indicateurs de densité.

Kervran. (2011). Assainir, moderniser, moraliser : les joies de l'hygiénisme à Lyon. (2011, 4 octobre). France Culture. <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/la-fabrique-de-l-histoire/assainir-moderniser-moraliser-les-joies-de-l-hygienisme-a-lyon-7121225>

Métropole du Grand Lyon. (2019). Règlement, révision n°2, approbation 2019, PLU-H du Grand Lyon.

MSSS. (2010). Cadre conceptuel de la santé et de ses déterminants - résultat d'une réflexion commune.

OMS. (1946). Constitution of the World Health Organization. <https://www.who.int/about/governance/constitution>

OMS. (2022). Santé mentale : renforcer notre action. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

OMS. (2021). Health Promotion Glossary. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HPR-HEP-98.1>

OMS. (2023). Définition du stress. <https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Pottage, A. (1996). Architectural Authorship: The Normative Ambitions of Le Corbusier's Modulor. AA Files, (31), p. 64.

Superbenjamin. (2018). Métropoles en France. Creative Commons.

Bases de données

Cadastre.gouv.fr (2024). <https://cadastre.data.gouv.fr/datasets>

Data Grand Lyon. (2022). <https://data.grandlyon.com/portail/fr/accueil>

Google streetview. (2024). <https://www.google.com/maps>

IGN. (2024). BDTOPO. <https://geoservices.ign.fr/bdtopo>

IGN. (2024). LIDAR HD. <https://geoservices.ign.fr/lidarhd>

INSEE. (2019). FiLoSoFi. <https://www.insee.fr/fr/statistiques/6036907>

Openstreetmap. (2023). <https://www.openstreetmap.fr/donnees/>

