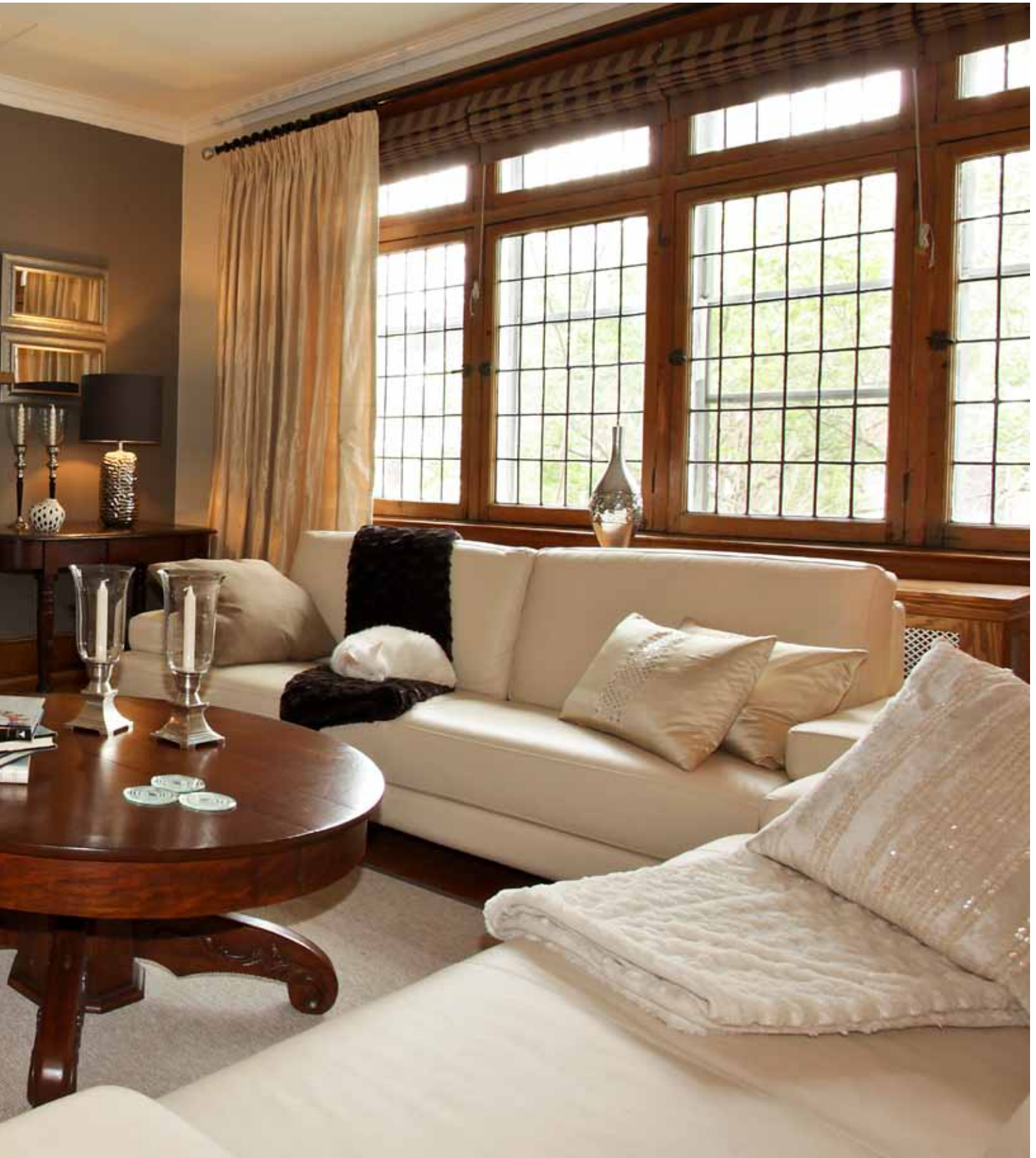


UN DESIGN QUI A DU SENS

*Le style de design présent dans notre maison peut affecter
notre esprit, tout autant que le ferait un médicament*

PAR TRACEY MACKENZIE PHOTOS SHUANE THOMPSON





DES COUSSINS PELUCHEUX, UN CANAPÉ EN DUVET D'OIE, un bol rempli de coquillages, des bougies parfumées et une fontaine Zen. Tous sont des éléments de notre décor qui contribuent à nourrir nos sens.

L'idée de nourrir les sens constitue le fondement d'un nouveau champ de recherche appelé "neuroscience adaptée au design." Alors que la convergence entre le design et la neuroscience peut sembler improbable au premier abord, il y a énormément de recherches qui suggèrent que le décor d'une maison peut avoir un impact majeur sur le bien-être émotionnel et psychologique de ses habitants.

"Les architectes s'intéressent depuis longtemps au cerveau et à la manière dont celui-ci réagit à son environnement, mais ils n'en connaissent pas la raison," dit John Zeisel, un sociologue qui a initié l'étude de la neuroscience en architecture. "Nous ne possédions pas la neuroscience pour nous permettre de l'expliquer, jusqu'à il y quinze ans. Maintenant nous savons que notre environnement affecte notre cerveau autant que le font les médicaments."

John Zeisel, qui a enseigné aux universités McGill et Harvard, est le fondateur et le président de Hearthstone Alzheimer Care Ltd. Il donne des conférences sur un traitement non pharmacologique proposé par la compagnie pour la maladie d'Alzheimer, et utilise le design comme outil dans le cadre des soins dans les cas de démence.

À titre de designer d'intérieur et de consultante en feng shui, je suis consciente depuis longtemps de l'effet de l'environnement sur la qualité de vie des gens. Je me suis vivement intéressée à la philosophie de John Zeisel lorsque ma mère a souffert d'un accident vasculaire cérébral. En passant chaque journée avec elle, j'ai noté quelque chose d'intéressant. Lorsqu'elle était dans sa chambre d'hôpital terne et sans aucune stimulation, elle avait de la difficulté à articuler et était particulièrement anxieuse et apeurée. Mais à la minute où je l'ai amenée dans la salle commune de l'étage, avec son piano, la télévision, un sofa et un fauteuil confortable, elle s'est mise à sourire, à interagir avec les autres patients et à parler de manière plus intelligible. De plus, elle semblait plus heureuse et en sécurité dans la salle commune, là où il y avait de la musique et un éclairage atténué.

Cet environnement confortable, comparable à la maison, avait un effet important sur son esprit.

John Zeisel, un membre de l'Academy for Neuroscience for Architecture, basée aux États-Unis et auteur de l'ouvrage *Inquiry By Design* (W.W. Norton and Co., 2006), indique que les personnes malades ne sont pas les seules à réagir à ce qui les entoure. Nous le faisons tous, que nous en soyons conscients ou non. "L'environnement joue un rôle important dans notre comportement, notre perception et nos actions," a-t-il expliqué, durant un entretien conduit à sa maison de Montréal.

Cela signifie que notre maison n'est pas seulement un abri fonctionnel nous permettant de nous protéger contre la rigueur des éléments, comme c'était le cas pour nos ancêtres. C'est un refuge contre le chaos de la vie moderne. La maison est devenue un cocon et chaque pièce devrait être conçue minutieusement.

Alors, à quoi ressemble et quelle impression se dégage d'une pièce conçue en respect des principes neuro ? Cela peut largement ressembler aux deux pièces que j'ai créées à l'intention de ma cliente, Claire Vessot.

Dans sa chambre, j'ai habillé le lit d'un assemblage de textures qui incluent un couvre-lit et des oreillers de soie, des draps en fibre de

bambou, et une couverture en fausse fourrure pour l'hiver. Tout fait appel au sens du toucher. De délicates chaises antiques représentent l'élément féminin contrastant avec une grande armoire masculine. Parce que Claire est une conceptrice de bijoux, nous avons intégré des éléments qui rappellent son métier: des lampes en argent, des accessoires de cristal et des panneaux muraux métalliques

J'ai déplacé le lit de Claire vers un mur afin de lui donner une vue sur le jardin de la cour arrière, à partir d'une fenêtre, lorsqu'elle se réveille. Et cela m'amène à un aspect important inhérent à la philosophie neuro pour le design. "Nous devons avoir accès à l'extérieur", dit John Zeisel. "Le fait de voir le soleil et la température extérieure nous procure une notion du temps qui nous aide à réguler nos rythmes circadiens. L'accès au soleil est un élément clé qui nous permet de nous aligner sur le temps."

Je suis d'accord avec John Zeisel. C'est pourquoi je dis à mes clients qui n'ont pas la chance de bénéficier d'une belle vue, de créer la leur en accrochant des images d'objets qui les inspirent (j'adore les images de Bouddha dans mon propre espace de vie). La première chose que vous voyez en vous réveillant est importante également, parce qu'elle détermine votre humeur de la journée.

Dans le salon de Claire, nous avons conservé le thème métallique. Des lampes à bases argentées, quelques balles disco brillantes, des coussins à sequins, des miroirs à cadre d'argent et des vases métallisés qui rappellent à Claire les merveilleux bijoux en argent qu'elle conçoit.

Nous avons également intégré à son décor des bougies qui procurent un éclat chaleureux à la pièce durant la soirée, et des jetés en fausses fourrures sur les sofas de cuir afin d'ajouter un élément texturé. Des draperies en soie brute encadrent la vue sur les arbustes visibles à travers les fenêtres au vitrage de plomb.

"Il existe des éléments déclencheurs émotionnels auxquels nous répondons dans notre environnement," dit John Zeisel. Les espaces de vie ne sont plus de seuls espaces; ce sont des représentations de vous-même et de vos expériences."

Le type de design présent dans votre maison peut affecter votre cerveau de telle manière qu'il influence la sécrétion de sérotonine, un neurotransmetteur qui régule votre humeur, votre appétit et votre sommeil. Les couleurs, les textures, l'éclairage, les odeurs et les sons ont également un effet sur votre esprit.

L'un des objectifs du design neuro est de créer des espaces au sein desquels les gens se sentent en sécurité et aimés. Tout le monde que je connais aime la lueur des bougies, l'odeur du pain qui cuit, le crépitement du feu dans la cheminée, le froissement de l'herbe dans le vent ou le bruit de la pluie qui tambourine sur un toit de fer-blanc. Ces stimuli affectent directement le fonctionnement de notre cerveau.

À une époque où une grande partie de l'humanité vit dans des villes, au sein d'un environnement qui altère notre lien avec le monde naturel, l'ajout de bois, de pierre, le bruit de l'écoulement de l'eau et des plantes dans la maison peuvent nous aider à restaurer notre rapport à la terre.

J'ai choisi consciencieusement tout ce qu'il y a chez moi, n'achetant rien sans considérer la manière dont l'objet s'intégrerait à mon décor, et sans me demander s'il me permettrait de nourrir mon âme. Et, oui, j'ai en effet un bol rempli de coquillages, des bougies parfumées et une fontaine Zen.



Allégez, à plus d'un sens

COMMENT PARVENIR À CRÉER UN ENVIRONNEMENT NEUROLOGIQUE RICHE À L'INTÉRIEUR DE LA MAISON DE MANIÈRE À NOURRIR VOS SENS ? VOICI LES RECOMMANDATIONS DE LA DESIGNER TRACEY MACKENZIE.

RETIREZ de votre maison tous les objets qui n'ont aucune signification ou connotation personnelle à vos yeux. Ajoutez des éléments qui en ont. **PERSONNALISEZ** votre espace avec des éléments qui évoquent des souvenirs qui vous sont chers. Suspendez aux murs des images qui vous inspirent, telles que des photos de vacances, des portraits de famille ou de scènes tirées de la nature. **LAISSEZ** entrer la nature à l'intérieur. Utilisez des plantes de grande dimension, des fontaines de table ou des pierres de rivière afin de vous replonger dans un environnement naturel. **INCORPOREZ** à votre espace de vie des objets qui vous représentent. Lorsqu'il s'agit d'accentuer votre décor, choisissez des éléments qui vous rappellent les activités que vous aimez, incluant votre activité professionnelle. **COMBINEZ** les textures, la lumière, la couleur, les odeurs et les sons au cœur de votre espace de vie. Des coussins duveteux, des éclairages atténués, des bougies parfumées, de la musique, le bruit de l'eau qui s'écoule et les accessoires colorés sollicitent nos sens. Faites entrer la lumière naturelle dans votre maison en ouvrant les rideaux ou en relevant les stores. Car la lumière aide à réguler notre horloge biologique.