

Le bureau : espace du renouveau

Comment la biophilie réduit le stress et favorise le renouveau au travail.

PODCAST

00:00

00:00

🔊 **Ecouter Le bureau : espace du renouveau**

[Ecouter plus de podcasts](#)

Aujourd’hui, plus de la moitié de la population mondiale vit dans les zones urbaines, et selon l’Agence de protection de l’environnement américaine, l’Américain moyen passe près de 90 % de son temps à l’intérieur. Pourtant, la nature et l’extérieur ont une grande influence sur notre bien-être.

Ce sont des espaces qui nous attirent, où nous rechargeons nos batteries et qui nous apaisent. Les êtres humains ont évolué dans des environnements naturels riches et variés. Comment pouvons-nous apprendre de la nature et créer des milieux aussi variés à l’intérieur ? Le travail moderne évolue et exige de plus en plus de créativité et de connexion. Les designers se tournent donc vers la biophilie, principe selon lequel les êtres humains ont en eux un besoin inné de communier avec la nature, pour les aider à évoluer. Il a été prouvé que les éléments du design biophilique créent un bien-être émotionnel, cognitif et physique. Ils améliorent la productivité, accentuent le sentiment de bonheur, réduisent le stress, et participent de l’apprentissage et de la guérison. Une étude sur les salariés européens (Human Spaces Global Report par Interface) montre une augmentation de 13 % des niveaux de bien-être et de productivité dans des environnements contenant des éléments naturels. Loin d’être superficielle ou ornementale, la nature joue un rôle crucial dans la création d’environnements de travail essentiels.

Les chercheurs Steelcase qui étudient le bien-être ont découvert que la présence de la nature au sein des environnements de travail pouvait constituer un véritable atout. Basé principalement mais pas seulement sur le travail des pionniers E.O. Wilson et Stephen Kellert, les chercheurs Steelcase et les designers industriels ont développé un cadre de référence sur les différentes manières dont les humains interagissent avec la nature. Ce qui a débouché sur une série de recommandations concernant les inspirations de design et les applications à l’environnement de travail.

«Ce processus ne se limite pas à un tissu ou une pensée isolée sur la biophilie. »

JOHN HAMILTON | Directeur de Design, Coalesse

Le problème est que, dans la course à l'efficacité, les espaces de travail sont devenus épuisants, ternes et déconnectés. Le bureau aseptisé et gris signale littéralement à la partie la plus profonde du cerveau que l'endroit est stérile, voire nocif, ce qui explique pourquoi les individus n'ont qu'une envie : s'en éloigner au plus vite. Un nombre étonnant de salariés sont toujours privés d'accès à la nature. Selon le rapport mondial sur les espaces humains, 42 % des employés de bureau travaillent dans des endroits dépourvus de lumière naturelle, 55 % dans des espaces sans verdure et 7 % dans des espaces sans fenêtre. « Nous voulions voir comment les effets réparateurs de la nature pourraient inverser cette privation et nous aider dans notre approche pour concevoir des expériences de travail saines à la fois créatives et productives », explique Beatriz Arantes, chercheuse chez Steelcase.

Selon le psychologue environnemental Stephen Kaplan, la nature stimule l'esprit par une « fascination involontaire », ce qui contribue à rétablir l'attention et la concentration, sans effort. Elle favorise la réduction du stress, permet de se ressourcer tout en aiguisant la curiosité et l'imagination. Stephen Kaplan affirme en outre que les individus sont à même de mieux se concentrer après avoir passé du temps dans la nature. Le rapport sur les espaces humains confirme que les personnes ayant une vue sur des éléments naturels, tels que les arbres, l'eau ou la campagne, présentent des niveaux de bien-être plus élevés que les personnes ayant une vue sur des environnements plus urbains : immeubles, routes ou chantiers de construction.

Les fractales sont des figures courbes ou géométriques dont le motif répétitif reste identique à l'échelle près. Lorsqu'elles se produisent dans la nature, ces formes créent une complexité visuelle que l'œil accepte automatiquement. Coalesce et Designtex ont créé un tissu dont le motif évoque de manière abstraite l'ondulation irrégulière de l'eau, du sable ou du bois. Il mobilise les sens et a un effet apaisant sans qu'il soit consciemment reconnaissable comme naturel.

Le design est l'outil qui permet d'interpréter la nature, de la rendre beaucoup plus accessible, pour activer notre goût inné pour les espaces apaisants, agréables et sécurisés. Beatriz Arantes ajoute que ces expressions de la nature ne se limitent pas à une traduction explicite ou littérale. « Il s'agit de tromper notre cerveau, de lui faire croire que nous sommes dans un environnement naturel, en déclenchant des modèles sous-jacents auxquels nous sommes programmés pour reconnaître et dans lesquels nous nous sentons bien. »

L'absentéisme au travail serait donc lié au design d'un bureau dépourvu de contact avec la nature. Un constat qui fait du design biophilique un business case convaincant. En réincorporant la nature dans des expériences multisensorielles, les entreprises peuvent attirer et fidéliser leurs talents au sein d'environnements évocateurs qui atténuent de nombreux facteurs de stress et améliorent la perspicacité des employés. Le design biophilique donne aux individus le sentiment d'avoir trouvé l'espace approprié où s'installer, explorer, s'adapter et être créatif. Ces avantages conduisent à une connexion et à une collaboration plus solides, ainsi qu'à une confiance dans la capacité à se régénérer au travail.

LES QUATRE FACETTES DE L'INTÉGRATION DE LA NATURE AU TRAVAIL

Beaucoup de tentatives consistant à intégrer des éléments naturels au sein des espaces de travail sont restées soit superficielles soit trop littérales : un panneau d'herbe accroché au mur ou encore des feuilles positionnées sous une table de verre. Les facettes suivantes offrent une perspective plus nuancée :

Richesse sensorielle

Les environnements multisensoriels intègrent une variété de couleurs, de motifs, de texture et d'éléments qui éveillent les sens. Ce faisant, ils permettent de se ressourcer et de trouver l'inspiration, de stimuler l'attention et de réduire le stress. Par exemple, les angles droits et les aplats de couleurs souvent utilisés dans les espaces de bureau n'existent pas dans la nature qui elle offre une variété de formes organiques, comme les hexagones, les spirales, les pointes et les sphères. Les formes arrondies comme les dômes, les arches et les voûtes procurent un confort psychologique. Les couleurs et matériaux naturels ajoutent de la profondeur. L'ajout d'éléments naturels, comme les plantes, aident à prévenir la fatigue lors de tâches exigeant beaucoup de concentration.

Rythmes et signaux naturels

Les individus s'habituent mieux à l'environnement intérieur et constatent une amélioration de leur humeur et de leur sommeil lorsque des facteurs tels qu'une vue ou des variations de lumière, la durée du jour et la température sont davantage en phase avec l'environnement extérieur. La lumière naturelle et la couleur de la lumière peuvent y participer en contrebalançant l'éclairage artificiel et la surstimulation des écrans lumineux. En l'absence de fenêtres et donc de source de lumière naturelle, les nouvelles technologies peuvent aider à fournir le spectre de lumière dont nous avons besoin pour rester attentif, optimiste et confortable. La circulation de l'air est aussi un élément naturel dynamique qui nous relie au climat, à la fraîcheur et aux saisons.

Le design biophilique donne aux individus le sentiment d'avoir trouvé l'espace approprié où s'installer, explorer, s'adapter et être créatif.

Les défis de la nature

Selon l'écologiste social Stephen Kellert, relever des défis dans des environnements naturels, de l'exploration d'un paysage à la création d'un abri, a toujours fait partie de la vie de l'être humain. C'est ainsi qu'il a appris à surmonter l'adversité et à renforcer la résilience. Les défis nous inspirent, nous poussent à résoudre les problèmes de façon créative en faisant preuve d'ingéniosité, d'empathie, de travail d'équipe et de sensibilisation. Dans l'espace de travail, s'orienter dans différents environnements aide les individus à développer des compétences cognitives et perceptives. Encourager le mouvement grâce à un élément tel qu'un « escalier irrésistible » bénéficie aux personnes qui ont renoncé à l'ascenseur et préféré une expérience spatiale.

Spécificité locale

Le recours aux spécificités locales contribue à s'ancrer dans l'espace et dans la communauté. Les couleurs et les matériaux naturels locaux ont longtemps fait partie du caractère architectural et design de la plupart des espaces. Que ce soit le bois, la pierre ou l'argile, les individus préfèrent instinctivement les matières naturelles aux matières artificielles ou qui leur sont étrangères. Ces éléments créent des associations positives et jouent un rôle d'antidote contre les bureaux et le mobilier standard aseptisés. La présence du passé et de symboles locaux accentue le lien avec la communauté, en particulier dans les espaces tels que les bâtiments rénovés et réhabilités.

Grâce à ces applications, la biophilie est en voie de définir des possibilités et des priorités nouvelles dans le design des espaces de travail et de libérer un potentiel créatif. La nature favorise la pleine conscience et la vitalité, et aide à trouver un sentiment d'appartenance et de bien-être.

UN PARTENARIAT EN BIOPHILIE

Le design biophilique s'intègre de plus en plus au mobilier et à l'architecture. Les marques Steelcase (Coalesse et Designtex) ont co-créé une série de motifs, de palettes de couleurs, de textiles et de capacités d'impression en Amérique du Nord qui importent les principes de la biophilie dans la communauté du design.

« Ce processus ne se limite pas à un tissu ou une pensée isolée sur la biophilie », explique John Hamilton, directeur du design mondial chez Coalesse. « Nous sommes intéressés par l'intégration subtile, dans nos produits, de signes, de représentations abstraites que le cerveau est programmé pour repérer. Quels sont les stimuli que nous pouvons utiliser pour créer une plus grande expérience émotionnelle ? Avec Designtex, nous développons des solutions qui vont suggérer la nature sur une variété de surfaces. Nous voulons que nos tissus et nos meubles créent un espace plus connecté et émotionnellement plus satisfaisant pour l'utilisateur. »

Nous avons collaboré en symbiose. Designtex possédait une variété d'applications techniques qu'elle voulait mettre en oeuvre, comme la broderie, le motif tissé, les méthodes d'impression sur une variété de films et de surfaces de matériaux, et elle désirait aussi exploiter de nouvelles techniques avec des fibres non naturelles. Coalesse avait développé et utilisé des motifs imprimés de différentes couleurs dans sa gamme de produits, explorant ainsi plus en profondeur les inspirations et les palettes de couleurs naturelles.

Pour créer un motif biophilique, nous sommes passés par de nombreuses étapes de manipulation en partant de sources naturelles directes. Au final, les motifs ont la résonance d'une forme ou d'un rythme naturel, mais sont exprimés sous la forme d'une texture géométrique ou dimensionnelle simple.

« Les planches de bois massif ou le placage seront moins dissonants pour le cerveau qu'un veinage imprimé sur un carreau. »

En concevant des tissus d'ameublement, nous avons également découvert une préférence pour la rencontre de motifs de petite et de grande taille, mais de façon irrégulière, au niveau des coutures. Cela évite les perturbations visuelles, et fait écho à la répétition inégale des signaux visuels dans la nature.

« Nous pouvons maintenant tisser ou broder ces motifs dans de bonnes tailles, par exemple, dans le tissu de Designtex », ajoute Hamilton. « Toute une série de tissus voit le jour dans des couleurs plus naturelles, et d'autres tissus de sol dans une variété de motifs tissés. »

Pour les impressions et les surfaces imprimées comme le film sur verre, les motifs peuvent être manipulés de manière numérique, ou les designers peuvent apporter leur propre travail pour la production. Répondant à la tendance pour plus de personnalisation ainsi qu'à la nécessité de simplifier les choix, la collection Coalesse- Designtex est proposée comme un ensemble de normes à partir desquelles travailler. « Pour un designer, l'"ardoise vierge " peut être un défi. Nous avons donc mené des recherches pour nos clients autour de ces couleurs et de ces modèles que l'on peut utiliser comme point de départ d'une personnalisation supplémentaire », note David Siegel, directeur de Surface Imaging chez Designtex. « Ce processus de thème et de variation fait écho à ce qui existe dans la nature. »

[+Notre entreprise](#)

[+Service Clients](#)

[+Legal Notices](#)

[+Suivez-nous!](#)

[+Contactez-nous](#)

Steelcase

© 1996 - 2022 Steelcase Inc. is a global leader in office furniture, interior architecture and space solutions for offices, hospitals and classrooms. Our furniture is inspired by innovative research in workspace design.