

R a p p o r t



Nadia Sahmi

Architecte DPLG

en Psycho-sociologie
de l'Architecture

Consultante

Access et Qualité d'UsageS

1 rue Montaigne

37000

TOURS

nadia.sahmi@gmail.com

02 47 61 63 64

06 82 10 47 17

Séminaire de travail

HCFEA-CNSA-12.10.2021

France Stratégie, 20 avenue de Ségur

Retours d'expériences Covid

Et la question du traitement de nos grands séniors

Titres

- Le virage domiciliaire

Sous-titre

- re-configurer le lien dedans-dedans, dedans-dehors, dehors-dehors, dehors-dedans
- Pour oeuvrer au maintien sur son lieu de vie et non pas au confinement à domicile

LE COVID, Un accélérateur et un révélateur de la nécessité de penser, aménager, conceptualiser les lieux de vie d'aujourd'hui et de demain autrement

Nadia Sahmi, Cyrus Mechkat – 12 octobre 2021



INTRODUCTION

LE COVID, UN EXHAUSTEUR ... DE TOUT

Le COVID s'est révélé être un accélérateur et un révélateur de la nécessité de penser, aménager, conceptualiser les lieux de vie d'aujourd'hui et de demain autrement, pour améliorer la qualité de vie de tous les habitants, dont les plus fragiles, ceux qui souffrent d'isolement, de rupture numérique, de rupture sociale, de rupture de soin, etc. Sans oublier la question du maintien « sur leurs lieux de vieS », en lien avec les autres et, notamment les seniors, pour lesquels nous devons encore développer des parcours résidentiels diversifiés et mieux adaptés aux évolutions sociétales.

LE COVID nous aide à faire reconsidérer les paradigmes de base à partir desquels réorganiser et réaménager la cité et, avec elle, les logements et les EHPAD de demain.

Mais commençons par cesser de mal nommer les choses car, « **Mal nommer les choses c'est ajouter au malheur du monde** » Albert Camus.

En effet, **il est urgent de reformuler la commande publique** en cessant de parler de « maintien à domicile ». De l'avis de tous, à commencer par les intéressés pour lesquels ce mot engendre de la coercition, ces mots génèrent du confinement à domicile en réduisant la compréhension du sujet à de simples aménagements des salles de bain.

Cesser de se tromper de paradigme et faire montre de pédagogie sont les principales missions que nous menons, depuis des années, auprès des aménageurs et, que LE COVID est venu mettre en lumière.

« Donnez-moi matière à rêver, voyager, m'évader, sourire et rire ... près de chez moi.
Je veux continuer à profiter de mon quartier, pas être enfermé chez moi ! »

Ces attentes de nouveaux modes d'habiter ensemble nous obligent à reconsidérer l'espace non pas seulement autour du corps en mouvement, mais de l'individu dans son entier, du relatif, du subjectif, du sensible, du perçu.

Contrer des lieux de passage inhabitables, c'est concilier le pratique, le sécurisant, l'intime et le convivial, la prise en compte du corps et dans le même temps, ce qui donne à se repérer, se soulager, se stimuler, se poser, s'appuyer, échanger, toucher et être touché, regarder et être regardé, écouter et être écouté, percevoir et être perçu, recevoir et donner.

1. COMMENT REPENSER L'IMMOBILIER et LE MOBILIER AFIN DE REpondre AUX BESOINS DE RUPTURE DE L'ISOLEMENT, LA SEDENTARITE ET REPOUSSER D'AUTANT LE MOMENT D'ENTREE EN DEPENDANCE ?

Une des pistes d'évolutions de l'organisation spatiale des quartiers, pour un virage domiciliaire qui créer de nouveaux parcours résidentiels prenant en compte la transition démographique, consiste à cesser de nier les conséquences psychologiques dévastatrices d'une simple approche sanitaire des questions liées au vieillissement. Nos anciens considèrent, à juste titre, que leurs vies leurs sont volées, « rabougries ». Une expérience de « survie » face à laquelle le COVID nous a tous rendu égaux en nous spoliant de nos libertés et notre santé psychique.

La priorité doit être de ré-introduire la santé psychique à sa juste place dans le débat. Un paramètre incontournable pour favoriser le bien-vivre ensemble, donc le bien-vieillir, bien au-delà des simples besoins physiologiques et de sécurité de la pyramide de Maslow, pris en compte par les aménageurs.

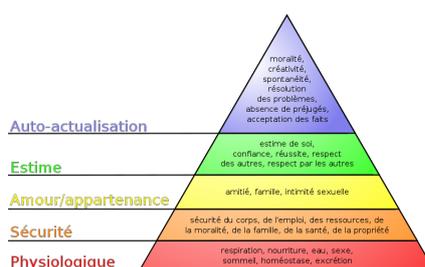


La liberté de choix, la liberté de mouvement, le désir, le respect de l'autonomie, le besoin de prise de risque, doivent être tout autant écoutés que le besoin de protection au sein d'une société de dépendance et d'interdépendance où l'on souffre tant d'isolement.

Ce devrait être le rôle politique des aménageurs et architectes citoyens que de résister à « la vitesse et aux formes refuges » qui produisent tant de violence, dans le respect de l'attachement au territoire, cet espace-temps connu, structurant et rassurant.



Copyright Nadia Sahmi – Cogito Ergo Sum – 2021



Ce langage positif, à appliquer à l'habitat de tous les jours, est né d'une réflexion simple.

« Nous vieillirons tous-tes, le tout est de bien vieillir ». Cela doit nous faire reconsidérer nos réflexes d'anticipation, d'innovation et de plasticité dans nos procédés d'aménagements.

Tout comme les politiques publiques et privées doivent cesser de cloisonner et de mettre en silo les gens, les genres, les âges, les classes sociales, les lignes budgétaires, les actions et les projets de lois.

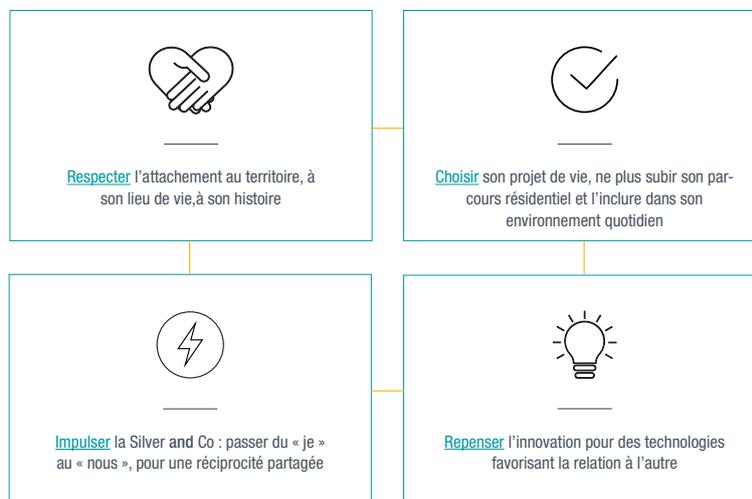
Comment cette marque urbaine du XXI siècle s'incarnera-t-elle ?

Tout le monde s'entend aujourd'hui sur la transition environnementale et socio-démographique qui voit cohabiter 4 à 5 générations. Une transition démographique qui s'opère en simultanéité avec des mutations sociales, culturelles, économique, technologiques et numériques, énergétiques et climatologiques majeures.



Avec l'actualité COVID, le défi n'est plus à de nouvelles analyses prospectives mais à l'immédiateté de réalisations concrètes réactivant la ville, comme lieu qui fait le lien et liens qui font les lieux. Il faut recréer des combinaisons d'émotions positives en convertissant les villes passage en une succession de places de villages de partage, où l'on trouvera de nouveaux champs d'activités partagés comme la santé, la culture, le sport, le travail, les arts, les échanges, les pauses, les petits riens, **au pied de chez soi**.

Cela oblige à restructurer des espaces publics qui prennent en compte la simultanéité de rythmes de vie parfois en opposition, les temps de l'actif et les temps de l'inactif, les temps du pressé et les temps du lent, les temps libres et l'intelligence de coeur.



2. COMMENT ROMPRE LA SOLITUDE imposée par un COVID, le Vieillessement, un problème de santé ou encore, une situation personnelle défavorable ?

Le COVID a signé l'entrée dans un monde qui doit faire place à des archipels de nouvelles solidarités qui permettent de rester en contact avec le sensible. Il a renforcé la nécessité de redessiner l'Urbain et de lui rendre une dimension humano-paysagère qui fait toujours plus de place à la nature et au piéton pour ré-enchanter l'ordinaire de Tous, ré-enchanter le quartier ordinaire et le logement ordinaire.

Aménager des facilitateurs de liens et de complicités « avec, pour et par », au travers d'espaces de partages semi-privés (paliers, halls, pieds immeubles), d'espaces de partages publics (30 m, 300m, dernier km) devraient devenir une action institutionnalisante de nos pratiques.

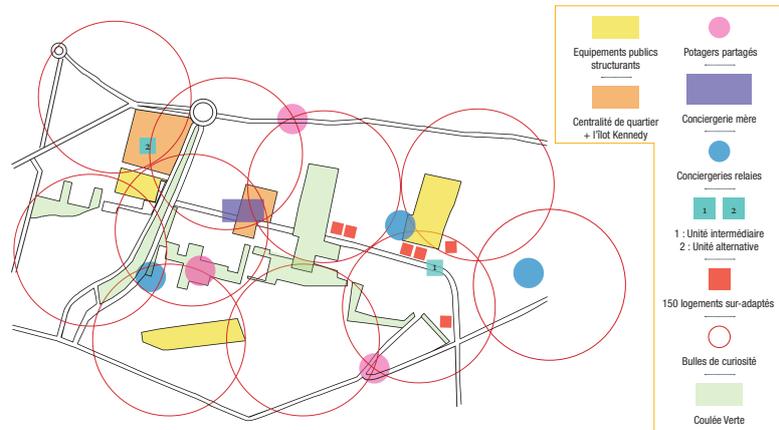
Plusieurs niveaux d'isolements exigent une attention particulière :

- Rompre l'isolement en mettant en mouvement à l'échelle de la résidence
- Rompre l'isolement en favorisant le mouvement à l'échelle du quartier

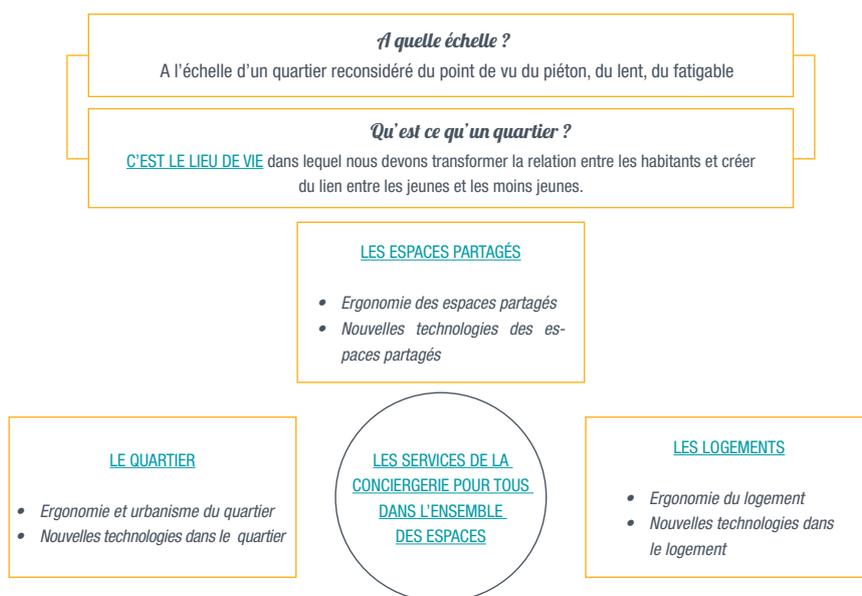
- Rompre l'isolement favorisant le mouvement à l'échelle de l'îlot

// • VERS UN QUARTIER SILVER AND CO - LA MÉTHODOLOGIE

À L'ÉCHELLE DU QUARTIER DE SARAGOSSE



- Cela passe par la nécessité de favoriser les liaisons douces entre, notamment, les espaces urbains, les centres de santé, les logements évolutifs, des Halls de partages connectés à la conciergerie solidaire, des espaces et pieds d'immeubles de partage, les antennes relais connectées de la conciergerie solidaire, des lieux de vie et BHC intergénérationnels, interconnectés et solidaires en liens étroits avec les cantines, les universités, les cités administratives, les espaces petite enfance, des potagers Urbains et autres curiosités, des poumons verts, etc, etc, ce, afin de favoriser le co-living, le co-working et les espaces de vies partagées.
- Sans oublier de favoriser le sentiment de bien-être lié à un microclimat créé notamment par la présence d'arbre et d'eau et d'activités en étroite relation avec l'eau autour desquelles tout le monde se retrouve. A noter que ces éléments clés de valorisation d'un territoire et du mieux-être psychophysiologiques des habitants-Promeneurs font aussi parti des solutions à apporter au plan anti-canicule.



Actons par ailleurs que lutter contre l'isolement, ce n'est mettre en place ces politiques locales qui invitent Madame, Monsieur à venir y participer. Lutter contre l'isolement, c'est commencer par aller prendre chacun-nes d'entre eux-elles par la main, au pied de chez eux. C'est respecter chacun-nes dans ce qu'il est et l'inviter doucement, dans un rapport au temps et au mouvement qui est le leur.

Respecter chacun-ne dans ce qu'il-elle est, c'est respecter la règle du 1^{er} Triangle de déplacement, la règle des 30 mètres, la règle des 300 mètres avant même de parler de la règle du dernier kilomètre avec laquelle aménageurs et transporteurs sont bien mieux accoutumés, mais qui est déjà trop loin.

Construire un programme d'aménagement solide basé sur l'observation et l'écoute des habitants de tous âges et de toute condition exige de :

- a) venir aux habitants
- b) inviter les habitants à rester en mouvement en créant des bulles de curiosité de 30m, de 300 m jusqu'au 1^{er} km.
- c) mettre en place une politique de réaménagements et d'interventions organisationnelles, Humaines, Technologiques et bâtie, locale
- d) réinventer un projet de 'lutte contre l'isolement' fédérant l'ensemble des acteurs concernés, de l'aménageur du territoire au jardinier, en passant par le CCAS, les élus aux affaires sociales, au sport, à la culture, l'enseignement supérieur, ... le département, la région et l'état

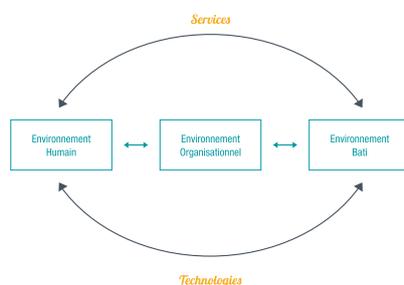
Et comme l'expérience du sensible ne peut être réduite aux besoins élémentaires, pratiques et utilitaires, il est aussi nécessaire de créer des ponts organisationnels, transverses, technologiques, humains et bâtis entre 'les habitants', les visiteurs de passage' et les 'autres'. A l'exemple de ceux qui ont faim de n'avoir rien (les étudiants, les paupérisés, ...) et de ceux qui ont faim de n'avoir personne avec qui partager une assiette (les habitants avançant en âge, les habitants en désuétude, ...), un bout de pain, ou un verre de vin.

C'est stimuler le corps et l'esprit de chacun-nes en les invitant à tendre vers « tous ces petits riens de leur choix », de bulles de curiosités, en bulles de curiosités. Aménager des Bulles à thèmes incitant les habitants à aller au-delà de leur zone de confort, à découvrir et participer à d'autres activités (potagers, ludique, sportif, ateliers à thème, espace où l'on se soigne autrement, Biblio-café, ...).



Lutter contre l'isolement, c'est maintenir chacun en mouvement. Ce mouvement si précieux à la santé psychique, physique, mentale, intellectuelle et sociale.

Lutter contre l'isolement, c'est lutter contre le mal vieillir, le mal manger, le mal soigner, le mal penser, le mal tomber, ... le mal tout court.



Respecter la personne et son projet de vie
Favoriser l'appropriation des services, aménagements, technologies qui doivent faire sens pour LES habitants
Penser, projeter et aménager Avec, Pour et Par
Développer une approche pratique systémique innovante, et un modèle économique incluant

3. COMMENT REPENSER LES ESPACES COMMUNS DE PARTAGES SECURISANTS ET SECURISES FAVORISANT LA PAUSE, LE LENT, LE RAPIDE, FAVORISANT LE BIEN VIEILLIR ?

Exemples d'aménagements rompant l'isolement en favorisant la rencontre en mettant en mouvement les habitants à l'échelle des îlots de vie

Le non individualisable

- 1 – La rencontre dans le mouvement doux accompagné (ou en toute indépendance) dehors, avec des salons de convivialité, aménagements et équipements extérieurs qui font le lien entre les 2 îlots
 - o pauses et ateliers partagés organisés sur ces espaces ouverts
- 2 – La rencontre au gré du parcours de remise en forme pour un mouvement doux accompagné (ou en toute indépendance) où l'on croise les mouvements sportifs et dynamiques
- 3 – La rencontre au gré des jardins partagés et potagers partagés pour un mouvement doux accompagné (ou en toute indépendance) incluant des éléments de pique-nique, des agrées, des assises diversifiées, de bois, de pierre, ... qui racontent l'histoire du quartier, quelques lignes poétique invitant à déconnexion « écoutez le vent », « écoutez l'eau, la marée », « les oiseaux migrateurs » (selon les lieux de vie)
- 4 – etc

L'individualisable

- Le soin dehors
 - o Objectifs : manipulations douces partagées, rompre contre l'abandon d'acte de soin, favoriser la consultation en dehors des murs, ...
- L'écoute dehors
 - o Objectifs : invitation à l'échange, à sortir de chez soi, ...





4. POUR DES PROGRAMMES D'US-AGES DYNAMIQUES ET EN MOUVEMENT, EN OPPOSITION AUX PROGRAMMES FONCTIONNELS qui imposent des projections figées du temps et de l'espace

Les programmes d'Us-âges invitent à créer **des univers qui favorisent les relations en devenir**, dans des proportions humaines habitables par l'homme.

Ne pas négliger ce que les sens nous font ressentir sous prétexte que la science n'y trouve pas de prise, c'est, par exemple :

- valoriser, enfin, des escaliers « de partages et de curiosités » (les murs des arts, les murs des mots, les murs des sourires, les trombinoscopes, ..., rythmés de lumière et d'assises). Parce que monter et descendre les escaliers maintien en bonne santé physique et neuronale et parce que l'escalier, en période COVID, est la réponse à valoriser face à l'ascenseur, boîte à microbes

Notons le refus de l'ANRU de financer les escaliers (versus Tout pour les ascenseurs)

-aménager **un 1^{er} niveau de mobilité, le triangle** des Halls « de partages » parce ce qu'ils se situent au centre névralgique de tous les déplacements entre l'escalier-ascenseur, la boîte aux lettres, le conteneur et le boulanger, dans la bulle des 30 mètres et parce qu'ils permettent de recevoir et se rencontrer en respectant les distances physiques au dehors de son chez-soi

- Mettre en œuvre des Curiosités
- Motivation à sortir
- Motivation à emprunter l'escalier - FAIRE SOURIRE
- Favoriser les pauses
- Favoriser les rencontres dans les halls de partage et les pieds d'immeubles de partage - FAIRE SOURIRE
- Faciliter la préhension (soulager les douleurs, permettre la manœuvre, bonne prise en main, ...)

Des pieds d'immeubles « de partages » qui permettront de porter le soin, le pain, le vin, le livre, la curiosité du matin, au plus près de ceux et celles qui ne peuvent, dans un premier temps, ou pour longtemps, plus aller plus loin

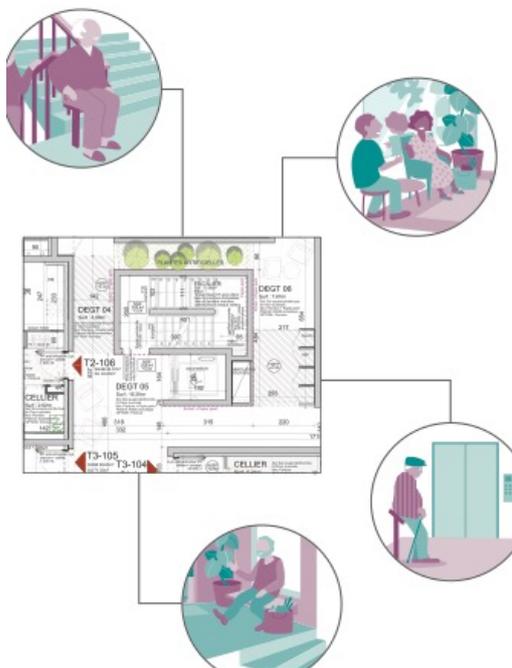
-aménager **un 2^{eme} niveau de mobilité combinant le lent et le rapide, la bulle de curiosité**, le parcours sensoriel, le parcours santé (agrès), le parcours chuchotophonie, le parcours poétiques, le parcours sportif, le parcours ludique (jeux) - FAIRE SOURIRE

- Curiosités, boîtes à faire sourire (mots, images, lettres,...)
- Mobilité douce

- Motivation à sortir
- Favoriser les pauses
- Favoriser les rencontres

Sans oublier de traiter (créer) le jardin où l'on devra pouvoir marcher pieds nus dans la pelouse, s'appuyer contre un arbre, se nicher. Dont on connaît les bienfaits, les effets apaisants pour des patients en situation de stress, de difficultés mentales ou psychique et dans le cadre de longues maladies (essentiel pour accompagner la politique ambulatoire de l'état)

Ces aménagements viendront parfaire les salons de rues, les vues de quartiers et les parcours de santé de proximité. Des parcours santé qui mêlent le lent, le rapide, l'endolorie, l'infatigable, le fort, le faible, le jeune, le vieux, la tête pensante et la tête absente, de bulle de 300 mètres en bulles de 300 mètres, jusqu'aux pieds d'immeubles et aux Halls de partage.



LES PARTIES COMMUNES

Vieillesse – Ambulatoire
Cohabitation - Travail à domicile
Rupture de la solitude

BESOINS :

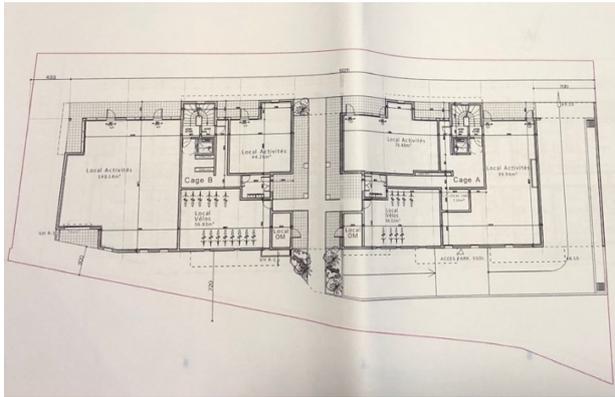
- Prendre les escaliers (gestion du lent, de la douleur, du fatigable de l'ouïe et de la vue)
- Gestion du sentiment de sécurité, de la fatigabilité des halls et des pieds d'immeuble
- Faciliter les activités sociales extérieures pour briser l'isolement, l'abandon d'actes de soins, les nouvelles contraintes sanitaires

OBJECTIFS :

- Rendre attractifs les espaces communs partagés
- Maintenir en lien avec l'autre (int. & ext.)
- Traiter le 1^{er} triangle de déplacement (appartement / BAL/containers)
- Traiter les retours des bulles de déplacements (30m – 300m et 1000m)

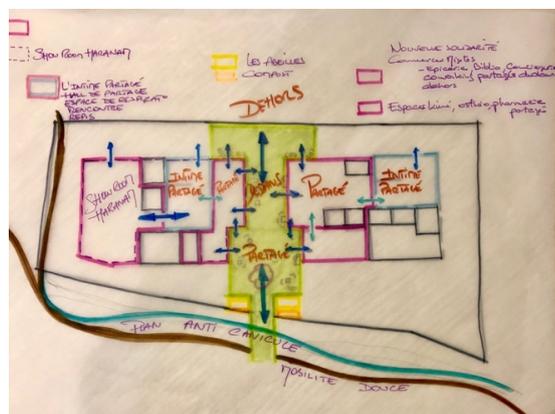
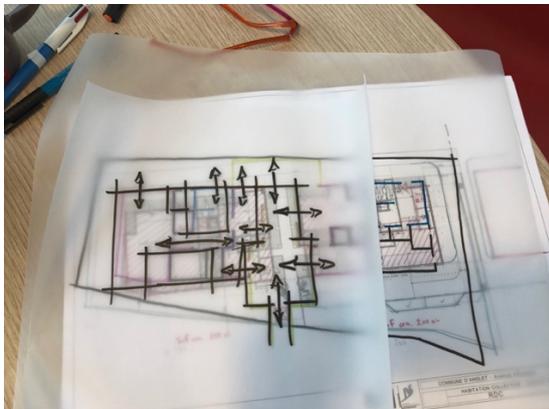
ILLUSTRATION

1 - Plans d'origine d'un Hall de dessert d'immeuble



2 - Reprise des plans d'origine en y intégrant les objectifs de partage « d'us-âges et les évolutions des attentes sociétales conscientes et inconscientes des occupants »

- Favoriser, le lien, la rencontre, la pause, le lent, le sentiment de sécurité, favorise la mobilité, ... dans un hall de partage où la vue, l'ouïe, le corps sont subtilement sollicités
- des espaces de respirations pour les aidants, patients, parents isolés-enfants, ... les grands séniors, les travailleurs à domicile, ...
- des placettes d'accueil pour les commerces et services ambulants (truck food, truck poisson, truck biblio, truck dentaire, truck graine/fleurs...)

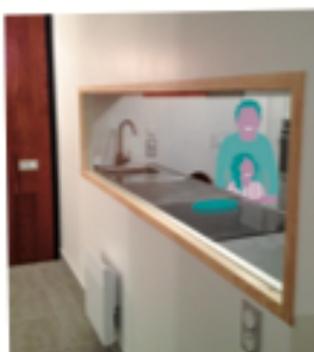
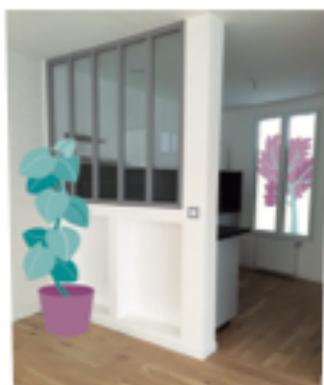


5. COMMENT REPENSER L'INTIME, LA LIBERTE D'AMENAGEMENT, POUR UN HABITAT MULTI-US-AGES, FLEXIBLE, TRANSFORMABLE, REVERSIBLE, FAVORISANT LE BIEN VIEILLIR ?

Le logement **obéit encore à la même logique de fragmentation par fonction** : séjour, cuisine, 2 chambres et couloir. Il **coûte cher** sans couvrir tous les besoins, car est encore pensé autour d'une famille de 2 adultes, père actif, mère active ou au foyer et 1 à 2 enfants alors que ce schéma ne représente plus la norme. C'est, entre-autre sujet, cela que nous remettons en cause en favorisant le logement **évolutif, doté de dispositions réversibles pour** couvrir chaque cas, quand le besoin apparaît et à moindre frais. Il en est de même des espaces extérieurs, des lieux de travail et des ERP qui se voient bousculés par les nouveaux Us-âges et les nouvelles attentes des usagers-utilisateurs-habitants. **La réponse ne se trouve pas dans la règle mais dans l'exception, la particularité de chacun et l'évolutivité des lieux de vie intimes et intimes partagés.**

EXEMPLES D'IMPLICATIONS EN TERMES D'ESPACES, DE VOLUMES ET D'AMENAGEMENTS ARCHITECTURAUX DANS LES LOGEMENTS

Pour favoriser la construction d'un consensus dans **une perspective partagée sur les domaines organisationnels, technologiques et bâtis systémiques et interconnectés** qui dessineront le « vivre ensemble Co-actif - éCo-participatif de demain ».



LE LOGEMENT

Vieillesse – Ambulatoire
Cohabitation - Travail à domicile
Rupture de la solitude

BESOINS :

- Modularité / évolutivité
- Fenêtres intérieures
- Allèges pleines permettant vue en position assise ou allongée
- Gestion du lent / rapide, du fatigable / inépuisable et de la gestion de la douleur

OBJECTIFS :

- Maintenir en mouvement
- Maintenir en lien avec l'autre (int. & ext.)
- Accueillir l'aidant familial ou le parent vieillissant ou le coin travail en respectant l'espace de chacun
- Faciliter la cohabitation dans le respect de l'intimité de chacun



Appliquer la loi handicap ne répond pas systématiquement aux besoins des personnes vieillissantes !

- Maintenir en mouvement
 - Maintenir en lien
 - Maintenir la santé (psychique et physique)
- Ex : opposition des usages dans la cuisine et dans le WC

Ces sujets rejoignent ceux de l'**ambulatoire (l'habitant en lutte contre la maladie et le vieillissement)** qui impacte des éléments de programmation clés comme les celliers de paliers, les fenêtres intérieures, les accès doubles, ...

Objectif : apporter tout ce qui soigne « l'âme autant que le corps », au pied de chez moi et près de chez moi, sur mon palier, dans un lieu de toute proximité partagé, ou chez moi si c'est mon choix.

Avec une Signalétique qui fait sourire,
Des couloirs des arts,
Des murs de mots,
Des murs de sourires,

L'étage des poésies,
L'étage des petites phrases,
Les salons des belles lettres,
Les chambres-studios partagés des bons mots et des bons soins,
Les celliers d'à côté,

6. LES ÉVOLUTIONS SOCIETALES EN QUELQUES CHIFFRES

Une approche réglementaire élargie aux Us-âges pour une meilleure prise en compte les évolutions sociétales

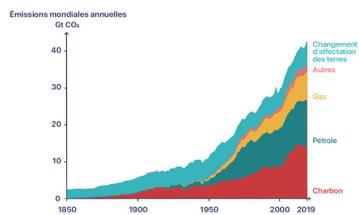
- Vieillesse de la population (loi de décembre 2015 : obligation de maintien sur son lieu de vie du grand sénior)
- Ambulatoire qui se renforce (soin lourd / maladie longue à domicile – loi de la reconnaissance des aidants familiaux)
- Familles monoparentales et 50% des divorces se font au-delà de 60 ans
- Plan anti canicule national
- Plan anti solitude
- Cohabitation générationnelle ou intergénérationnelle
- Loi handicap février 2005 (arrêté de 2014 pour l'existant / arrêté de 2017 pour constructions nouvelles)
- Le travail à domicile (télétravail)

- Précarité (35 % d'illectronisme / 19% d'illettrisme / 17% de rupture numérique / 40% d'étudiants qui ont faim)
 - 64 % des jeunes actifs ont été touchés par la crise économique sur les 12 derniers mois (sondage CSA Research)

- un tiers des 25/34 ans (31 %) ont eu recours à un crédit à la conso o pour 23 % des jeunes en difficultés financières, le passage vers une association ou à l'aide alimentaire a été indispensable
- 73% d'entre eux ont réduit leurs dépenses pour faire des économies

Une approche réglementaire élargie aux Us-âges

Pour une meilleure prise en compte les évolutions environnementales

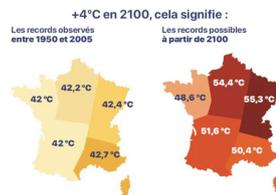


- o 2019 : + 5% d'émissions de CO² par rapport à 2015
- o Si rien n'est fait : + 4°C à 2100

Accords de Paris décembre 2015

Objectifs :

- o contenir le réchauffement climatique à +1,5°C en 2100
- o Neutralité Carbone à 2050



Les arbres sont utiles en ville

Sans les arbres...



Avec les arbres !



Copyright Amélie Clément

CONCLUSION

Faire revenir le sensible, l'Humain dans l'acte de bâtir et d'aménager nos espaces de vie, c'est commencer par réapprendre à écouter nos anciens. Leurs maux et mots rejoignent les nôtres, surtout en ces périodes de COVID. Un COVID qui nous a amené, progressivement, tous et toutes, à intégrer les réalités d'un quotidien santé-confiné que l'on évacuait en détournant la tête.

« Je suis malheureux » ... « Ce n'est pas grave, Tu ne devrais pas dire ça. Tu es en bonne santé et tout ce que l'on a mis en place autour de toi te protège.
Tu n'as pas à te plaindre, tu as à manger et tu as un toit ».

« On te protège ! On s'occupe bien de toi ! veut dire, pour moi, on m'empêche de vivre la vie que je veux vivre, on m'empêche de manger ce que je veux manger, on ne me permet pas de vivre là où je veux vivre, on ne me permet pas d'errer dans mon monde, on ne me laisse pas aller à mon rythme, parce qu'on sait mieux que moi ce dont j'ai besoin... »

Reprogrammer « des écrans de Vie à partager » c'est développer des programmes d'Us-âges qui génèrent du lien, du vivre ensemble, du partage, tant pour l'élaboration des espaces publics que pour l'élaboration des logements, des ERP et des lieux de travail de demain.

'SANS PARTAGE ON N'ACCÈDE PAS À LA CONNAISSANCE DE L'AUTRE ET SANS CONNAISSANCE DE L'AUTRE, ON N'ACCÈDE NI À L'EMPATHIE, NI À LA PAIX'

Nadia Sahmi – OCTOBRE 2022