



Bien plus que beige

Repenser la couleur, les motifs et la richesse visuelle dans les environnements de psychiatrie et de santé mentale

Pineapple

BIEN PLUS QUE BEIGE

Repenser la couleur, les motifs et la richesse visuelle dans les environnements de psychiatrie et de santé mentale

Dr Melissa Steach, Ph.D.

Responsable de la psychologie environnementale et de la prospective

Pineapple Contracts

14 août 2026

Note. Les recommandations présentées dans ce livre blanc visent à éclairer les décisions d'aménagement fondées sur les données scientifiques. Elles doivent être considérées conjointement avec les recommandations cliniques applicables, le programme fonctionnel de l'établissement, les exigences réglementaires et les besoins des populations accueillies.

Entre apaisement et morosité, la frontière est mince

Dans les environnements de psychiatrie et de santé mentale, l'utilisation de la couleur et des motifs doit trouver un juste équilibre : créer des espaces apaisants sans pour autant les rendre ternes, froids ou déprimants. Pendant longtemps, des choix d'aménagement pourtant bien intentionnés se sont appuyés sur l'idée qu'une palette monochrome serait la meilleure solution pour créer des espaces calmes, apaisants et propices à la régulation émotionnelle. Cette approche repose en partie sur des travaux aujourd'hui dépassés, selon lesquels des couleurs peu stimulantes permettraient de limiter l'agitation.

Les recherches plus récentes montrent toutefois que les environnements inspirés de la nature et les approches biophiliques peuvent favoriser les émotions positives, réduire le stress, restaurer l'attention et soutenir les fonctions cognitives — autant d'éléments particulièrement pertinents dans les environnements thérapeutiques (Kaplan & Kaplan, 1989 ; Ulrich et al., 2010 ; Zandi & Wung, 2025). Ils peuvent également favoriser les comportements prosociaux (Zhang et al., 2023) et contribuer au bien-être psychologique des patients, des soignants et des visiteurs.

Les couleurs et les motifs qui présentent une richesse visuelle inspirée de la nature, dans toute sa diversité saisonnière, sont ainsi régulièrement associés à des effets restaurateurs (Taylor, 2021 ; Ulrich et al., 2010). Un champ d'herbe verte ponctué de fleurs jaunes ou magenta, par exemple, stimule les sens et introduit une variété visuelle qui peut éveiller la curiosité plutôt que la vigilance. Ce livre blanc s'intéresse à ce que les connaissances scientifiques émergentes nous apprennent sur la couleur, les motifs et la richesse visuelle, et à la manière dont les concepteurs peuvent les mobiliser intentionnellement au service des objectifs thérapeutiques.

Pourquoi avons-nous conçu ainsi ?

Le mouvement dit « anti-ligature » a commencé à prendre forme à la fin des années 1980 et au début des années 1990, lorsque les établissements ont pris conscience des risques d'automutilation associés à certains éléments présents dans les environnements psychiatriques. D'abord centré sur les charnières de portes, les équipements fixes et la plomberie, ce mouvement a conduit les organismes de réglementation à formaliser des normes d'aménagement visant à réduire, voire à supprimer, les possibilités dont certains patients pourraient se servir pour se

blessé (Liu et al., 2024).

Dans les années 2000, ces exigences ont été standardisées et mises en œuvre, conduisant notamment les fabricants de mobilier à adapter leurs produits. En 2007, la Joint Commission a renforcé cette évolution en mettant l'accent sur la prévention du suicide et la réduction des risques liés aux points d'accroche (The Joint Commission, 2007).

En grande partie pour répondre à trois préoccupations majeures — la surcharge sensorielle, la régulation émotionnelle, ainsi que l'hygiène et l'ordre — les premières philosophies d'aménagement ont privilégié le principe selon lequel « moins, c'est mieux ». Cela a favorisé la généralisation de palettes monochromes composées de couleurs communément qualifiées de « blanc clinique », « vert hospitalier » et « gris doux » (Karlin & Zeiss, 2006).

L'idée était que les couleurs très saturées seraient trop stimulantes pour les patients et pourraient contribuer à une montée de l'agitation.

Aujourd'hui, certains établissements de psychiatrie et de santé mentale se sont éloignés de l'esthétique froide et stérile du passé, tout en conservant les palettes inspirées de la nature que l'on retrouve désormais dans de nombreux projets.

Figure 1. Évolution des tendances en matière de conception des environnements de santé



Note. Figure conçue par Melissa Steach, Ph.D. (2026), à partir des principes du design fondé sur les données scientifiques, de la psychologie environnementale et de la littérature consacrée à l'aménagement des environnements de psychiatrie et de santé mentale.

L'être humain n'a pas évolué dans un monde beige

L'être humain n'a pas évolué — et ne vit pas — dans un environnement neutre. Notre évolution s'est faite dans des milieux riches en informations visuelles. Il suffit de comparer la diversité et les contrastes d'un paysage naturel à ceux d'un couloir institutionnel stérile (Appleton, 1975).

C'est précisément cette richesse visuelle, inspirée du monde naturel, qui nourrit aujourd'hui une grande partie des travaux en psychologie environnementale.

Figure 2. Contraste entre les environnements visuels naturels et institutionnels



Note. Les images sont présentées à titre illustratif afin de mettre en contraste la richesse visuelle naturellement présente dans l'environnement et la simplification visuelle d'un environnement institutionnel.

Cette préférence pour des aménagements visuellement riches, inspirés de l'environnement naturel, est observée depuis longtemps dans différentes cultures et constitue aujourd'hui l'un des fondements de la recherche en psychologie environnementale (Kaplan & Kaplan, 1989 ; Kellert & Calabrese, 2015).

Dans son étude devenue une référence, Roger Ulrich a montré que les patients bénéficiant d'une vue sur l'extérieur récupéraient plus rapidement que ceux dont la chambre donnait sur un mur de briques. L'étude a également montré que ces patients avaient besoin de moins d'antalgiques puissants et faisaient l'objet de moins d'évaluations infirmières négatives (Ulrich, 1984).

L'une des explications avancées est que lorsque l'aménagement reproduit certains éléments de la richesse visuelle du monde naturel, le système nerveux peut y répondre de manière favorable (Kaplan & Kaplan, 1989 ; Taylor, 2021 ; Ulrich et al., 2010).

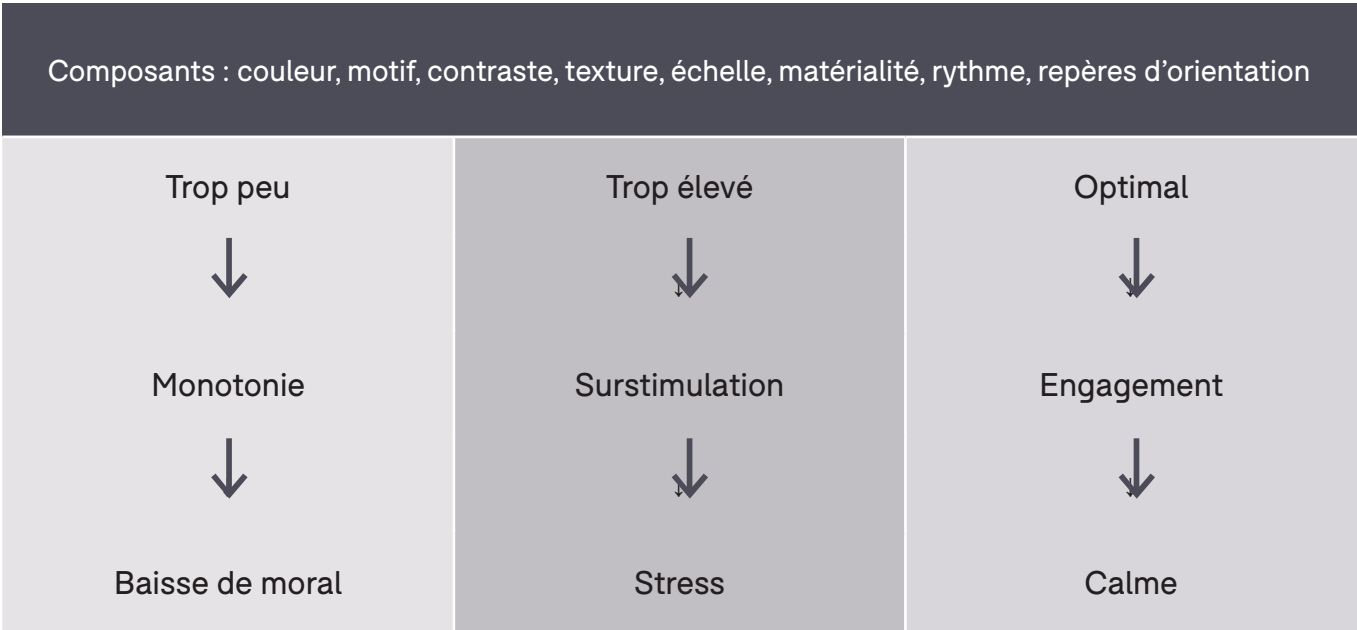
Comprendre la richesse visuelle

Notre cerveau est naturellement programmé pour percevoir les structures fractales, reconnaître les motifs et rechercher des informations sur l'état et la structure de notre environnement afin d'identifier les menaces et de déterminer si un lieu est sûr (Appleton, 1975 ; Kaplan & Kaplan, 1989 ; Taylor, 2021). Cela est particulièrement vrai chez les personnes en état de vigilance accrue.

Contrairement à une idée largement répandue, une richesse visuelle inspirée de la nature peut aussi offrir des possibilités de restauration cognitive — comme un véritable baume pour le cerveau. On pourrait comparer cette expérience à la forme de satisfaction et de décharge mentale que procure l'assemblage d'un puzzle.

La richesse visuelle repose notamment sur la couleur, les motifs, le contraste, la texture, l'échelle, la matérialité, le rythme et les repères d'orientation (adapté de Kellert & Calabrese, 2015). Comme dans la nature, la différence d'expérience entre un labyrinthe de jardin soigneusement entretenu et une forêt sauvage inconnue réside dans le sentiment de confiance et de plaisir d'un côté, et la réaction de lutte ou de fuite de l'autre. Chaque environnement construit nécessite donc une combinaison différente de ces éléments afin de soutenir les modalités thérapeutiques qui y sont mises en œuvre.

Figure 3. La complexité visuelle comme continuum



Note. Figure élaborée par Melissa Steach, Ph.D. (2026), à partir de principes issus de la conception fondée

La couleur : sortir du principe « une couleur pour tous »

Lorsqu'on parle de psychologie des couleurs, on a tendance à attribuer des connotations positives ou négatives à chaque couleur prise individuellement. Pourtant, un simple regard vers l'extérieur montre que presque toutes les couleurs connues apparaissent naturellement, selon la saison et la région du monde. La question est donc plus large : la couleur doit être considérée non seulement sous l'angle de sa teinte, de sa valeur et de sa saturation, mais aussi de la variété, des proportions et des associations de couleurs présentes dans l'ensemble de l'environnement.

Limiter la réflexion à la seule psychologie des couleurs risque d'aplatir visuellement les espaces et d'imposer une logique de « couleur unique pour tous ». Cela peut freiner la capacité d'un établissement à créer un véritable sentiment d'appartenance, en gommant les préférences individuelles, en atténuant la diversité culturelle et en bridant la créativité collective — le tout sous une même chape beige. Les recherches de Coburn et al. (2020) suggèrent que les expériences esthétiques dans les environnements construits résultent de l'interaction de plusieurs caractéristiques — notamment la couleur, la texture, les motifs et la composition spatiale — plutôt que de la couleur seule. De même, les travaux de Taylor (2021) indiquent que les environnements reflétant les caractéristiques visuelles de la nature favorisent des réponses physiologiques et psychologiques plus favorables que ceux qui en sont dépourvus.

Les motifs : donner un rythme à l'espace

Le choix et l'utilisation des motifs nécessitent la même attention. Les motifs organiques, géométriques ou fractals, qu'ils soient de grande ou de petite échelle, peuvent tous trouver leur place. L'un des éléments essentiels est le « tempo », ou rythme visuel, créé par la complexité et l'échelle du motif. Les motifs de grande taille peuvent, par exemple, instaurer un rythme visuel plus lent tout en affirmant davantage leur présence. Utilisés à bon escient, ils peuvent créer des sensations agréables et apaisantes, ainsi qu'un sentiment d'émerveillement et de dépaysement — cette impression d'être ailleurs (Kaplan & Kaplan, 1989). À l'inverse, ils peuvent aussi sembler imposants ou intimidants. Les motifs de petite échelle peuvent produire des rythmes légers et dynamiques, contribuer à améliorer l'humeur et inviter le regard à rechercher des formes et des structures. Ils mobilisent ainsi l'attention et peuvent favoriser l'apaisement par le biais d'une distraction positive (Ulrich et al., 2010). Utilisés en excès, ces mêmes motifs peuvent toutefois devenir agaçants pour certaines personnes, accroître leur niveau d'activation ou contribuer à des sentiments d'anxiété.

Un autre intérêt des motifs dans les environnements de psychiatrie et de santé mentale est qu'ils peuvent s'exprimer à travers des matériaux texturés. Lorsque la texture est intégrée à des éléments tels que les revêtements muraux, les sols ou les textiles, ces surfaces tactiles peuvent contribuer à réduire le stress par le toucher (Kellert & Calabrese, 2015).

Concevoir en fonction de l'objectif thérapeutique

Dans un environnement thérapeutique, l'enjeu n'est donc pas de choisir « les bonnes couleurs » ou « les bons motifs » dans l'absolu. Il s'agit plutôt de déterminer quelle proportion de richesse visuelle est pertinente au regard de la fonction de l'espace et des personnes qui l'utilisent.

Figure 4. Variété visuelle selon le niveau d'acuité

Acuité	Couleur	Motif	Variété visuelle recommandée
Plus élevée	●	●	Minimale
Modérée	● ●	●	Modérée
Plus faible	● ● ●	● ●	Plus importante

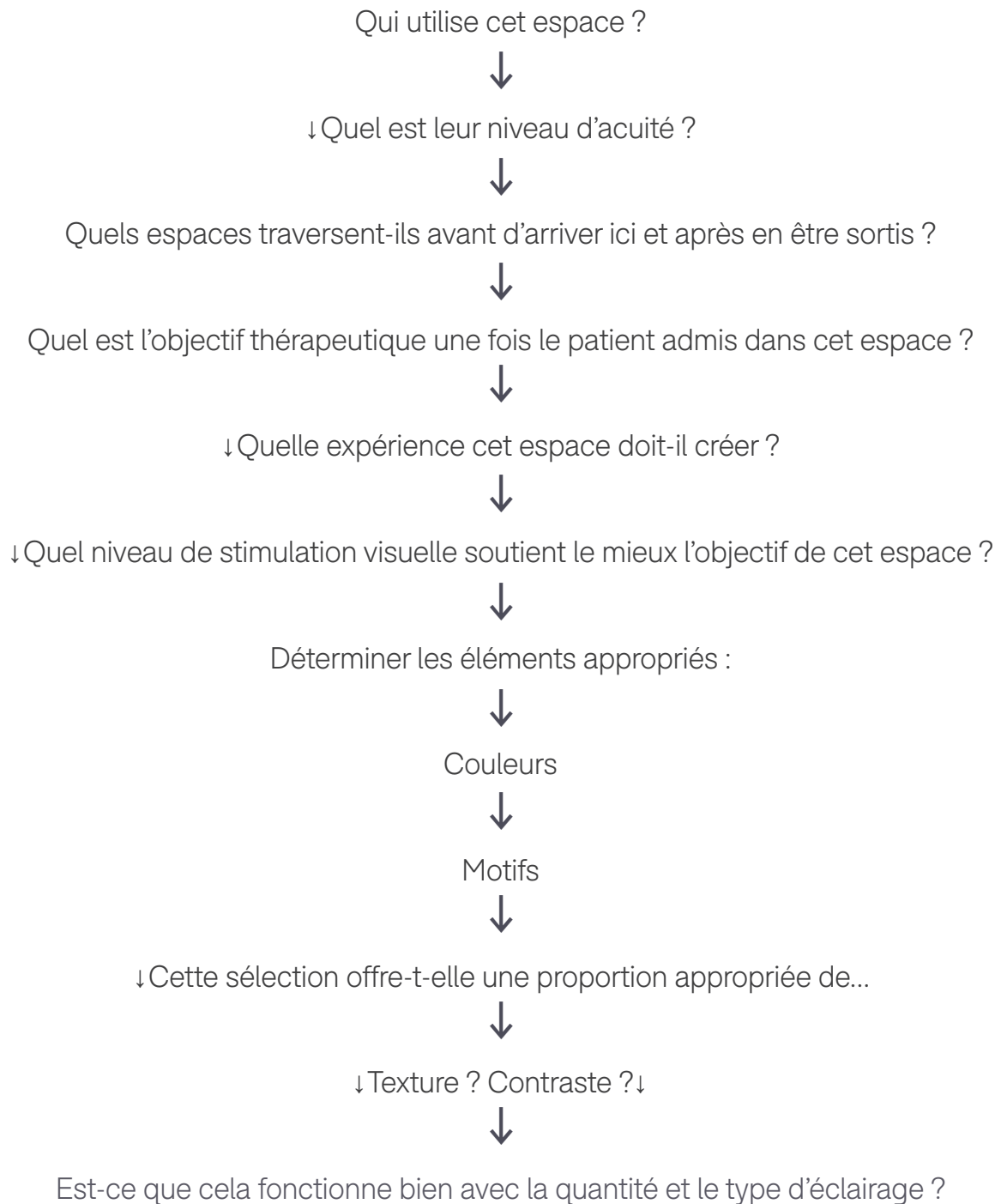
Note. Figure élaborée par Melissa Steach, Ph.D. (2026), à partir de principes issus de la conception fondée sur les preuves, de la psychologie environnementale et de la littérature consacrée à la conception des environnements en santé comportementale.

Un outil pratique pour la conception

L'outil d'aide à la décision présenté ci-dessous propose un cadre pratique pour déterminer le niveau de richesse visuelle le mieux adapté aux objectifs thérapeutiques d'un établissement. Même si les palettes de verts et de bleus doux, ainsi que les beiges et gris naturels, restent populaires parce qu'elles peuvent être efficaces, elles ne constituent pas les seules solutions fondées sur les données scientifiques. Ce cadre vise à aider les concepteurs et les responsables d'établissements de santé à prendre des décisions intentionnelles en fonction des objectifs thérapeutiques, plutôt qu'à appliquer des prescriptions de couleurs prédéterminées.

Figure 5. Outil d'aide à la décision pour les environnements visuels thérapeutiques

ARBRE DE DÉCISION POUR LA CONCEPTION



Note. Figure élaborée par Melissa Steach, Ph.D. (2026), à partir de principes issus de la conception fondée sur les preuves, de la psychologie environnementale et de la littérature consacrée à la conception des environnements en santé comportementale.

Conclusion : l'apaisement ne se résume pas au beige

L'apaisement n'est pas l'apanage de certaines couleurs et ne s'obtient pas en supprimant les motifs ou les informations visuelles. Il naît plutôt d'une conception volontaire et maîtrisée du niveau de richesse visuelle nécessaire pour accompagner les personnes qui fréquentent l'espace.

Lorsque les couleurs, les motifs et leurs proportions sont choisis avec soin pour répondre aux besoins des personnes, soutenir les objectifs thérapeutiques propres à chaque espace et favoriser le rétablissement dans la durée, l'environnement bâti communique, souvent sans même que l'on s'en rende compte, un sentiment d'appartenance, de dignité, de respect et d'attention.

Le mobilier est l'un des éléments qui contribuent le plus fortement à l'expérience visuelle d'une pièce. Des choix réfléchis en matière de couleur, de texture et de motifs permettent aux concepteurs de créer des environnements non seulement plus sûrs, mais aussi plus favorables au rétablissement, à la dignité des personnes et à la mission thérapeutique des établissements de psychiatrie et de santé mentale.

Chez Pineapple, cette approche rejoint une conviction simple : la sécurité ne devrait pas conduire à créer des espaces impersonnels. Le mobilier et l'environnement peuvent contribuer à humaniser les lieux de soins, tout en répondant aux exigences de sécurité, de durabilité et de confort.

Références

Appleton, J. (1975). *The experience of landscape*. John Wiley & Sons.

Coburn, A., Vartanian, O., Kenett, Y. N., Nadal, M., Hartung, F., Hayn-Leichsenring, G., Navarrete, G., González-Mora, J. L., Chatterjee, A., & Vessel, E. A. (2020). Psychological and neural responses to architectural interiors. *Cortex*, 126, 217–241. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2020.01.009>

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.

Karlin, B. E., & Zeiss, R. A. (2006). Best practices: Environmental and therapeutic issues in psychiatric hospital design: Toward best practices. *Psychiatric Services*, 57(10), 1376–1381. <https://doi.org/10.1176/ps.2006.57.10.1376>

Kellert, S. R., & Calabrese, E. F. (2015). *The practice of biophilic design*. <https://www.biophilic-design.com>

Liu, A. J., Im, D. S., & Hirshbein, L. D. (2024). What does the history of inpatient psychiatric unit design tell us about balancing safety and healing for patients with suicidal behaviors? *AMA Journal of Ethics*, 26(3), E257–E263. <https://doi.org/10.1001/amajethics.2024.257>

The Joint Commission. (2007). *2008 National Patient Safety Goals: Hospital Program*. The Joint Commission.

Taylor, R. P. (2021). The potential of biophilic fractal designs to promote health and performance: A review of experiments and applications. *Sustainability*, 13(2), Article 823. <https://doi.org/10.3390/su13020823>

Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420–421. <https://doi.org/10.1126/science.6143402>

Ulrich, R. S., Berry, L. L., Quan, X., & Parish, J. T. (2010). A conceptual framework for the domain of evidence-based design. *HERD: Health Environments Research & Design Journal*, 4(1), 95–114. <https://doi.org/10.1177/193758671000400107>

Zandi, A., & Wung, S.-F. (2025). Health effects of plants, light, and natural elements of biophilic interventions in confined settings: A systematic review. *Frontiers in Physiology*, 16, Article 1700518. <https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1700518>

Zhang, Y., Howell, A. J., & Iyer, R. (2023). Nature exposure and social health: Prosocial behavior, social cohesion, and effect pathways. *Journal of Environmental Psychology*, 90, Article 102109. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102109>

**Les meilleurs environnements ne se contentent pas d'assurer une protection.
Ils contribuent également au rétablissement des personnes.**

Pineapple

Designed for Peace of Mind