



Rifiphytothérapie



Préface

Soin	06
2038	08
Super Bien-Être	20
2018	24
Alimentation	26
Répertoire de formes	28
Prends soin de toi - Minuscule traité du soin	30
Peur - Minuscule traité de la peur	34

Rifiphytothérapie chez les loulous

C'est quoi la phytothérapie ?	40
Du rififi chez les loulous - Brève histoire et débats autour de la phytothérapie	44
Encore du rififi chez les loulous - sujet épineux dans le corps médical + son utilisation aujourd'hui	48

Quatre (chapitres) Care - Le care une autre façon d'appréhender le soin).

Documentation du care aujourd'hui (c'est quoi le care ?)	52
Travailler l'émotion par le soin ?	56
Design et thérapie	64
Comment utiliser une plante médicinale	70

Le designer phytothérapeute

Hypothèses de design	76
Comment prélever une plante ?	92
Un métier de toute urgence ? (Conclusion)	93

Annexes

Bibliographie

Remerciements

L'ouvrage que vous tenez entre les mains a été envisagé de façon à ce qu'il puisse stimuler les 4 sens, à savoir le toucher par une variété de feuilles légèrement rugueuse, lisse et agréable ; l'odeur d'un papier pur ayant eu le moins de traitements possible, contribuant au bien-être de notre chère planète bleue. Quand vous tournerez les pages, je voudrais que le son de celles-ci viennent caresser votre nerf auditif comme s'il s'agissait d'écouter une musique ambient, c'est-à-dire un son discret et intéressant¹. Et enfin, je veux que la qualité de ce mémoire puisse satisfaire votre regard et bien entendu, votre curiosité et votre réflexion.
Bonne lecture.



¹ Un peu comme cet album de Moby «*Long Ambients 1: Calm. Sleep*» sorti le 25 février 2016.



SOIN ?



pensée qui occupe l'esprit, préoccupation, prendre soin de (qqn, qqch), soigner, actes par lesquels on soigne, actes par lesquels on veille au bien-être de quelqu'un, actes de thérapeutique qui visent à la santé de quelqu'un, de son corps, actes d'hygiène, de cosmétique qui visent à conserver ou à améliorer l'état de la peau, des ongles, des cheveux (soins de beauté), actes qui visent à entretenir, préserver quelque chose, un végétal : cette plante a besoin de soins réguliers...

«Prendre soin de soi» est une pratique holistique (prendre en compte la personne dans sa globalité) et essentielle pour être bien avec soi-même, mais aussi avec les autres, cependant il y a un risque de dérive (on en revient à l'ego). Le fait de prendre soin de soi ne se résume pas à se préoccuper uniquement de son apparence ou de sa personnalité comme le sous-entendent les sites web de «beauté».

Souci, préoccupation relatif à un objet, une situation, un projet auquel on s'intéresse.
Intérêt, attention que l'on a pour quelqu'un.
Priorité donnée à une chose par rapport à d'autres.
Effort, mal qu'on se donne pour aboutir.
Veiller à.
Occupation, responsabilité qu'une personne doit assumer.
Donner pour tâche à quelqu'un de faire quelque chose.
Imposer un devoir, confier une mission à quelqu'un.
Se décharger sur quelqu'un d'un devoir, d'une tâche.
S'occuper de la santé, du bien-être moral ou matériel de quelqu'un.
Soigner un animal
Veiller au bon état de quelque chose, entretenir quelque chose.
Actes de sollicitude, de prévenance envers quelqu'un, actions par lesquelles on s'occupe de la santé, du bien-être physique, matériel et moral d'une personne.
Attention, empressement envers quelqu'un dans le but de lui être agréable, de le séduire; en partic., assiduités galantes.
Attentions délicates, menus services que l'on rend à quelqu'un pour lui être agréable.
Cajoler, entourer quelqu'un de sollicitude.
Actes par lesquels on s'occupe du bon état, du bon fonctionnement, de l'entretien de quelque chose.
Travaux concernant l'entretien et le fonctionnement d'une maison.
Ensemble d'actions, de moyens mis en œuvre pour rétablir ou entretenir l'hygiène, la propreté, l'esthétique du corps, d'une partie du corps.
Ensemble des pratiques et des actions d'un soigneur pour maintenir un sportif au mieux de sa forme et de ses performances.
Ensemble des actions et pratiques mises en œuvre pour conserver ou rétablir la santé.
Ensemble des soins administrés à chaque membre d'une collectivité en cas de maladie, et aussi en ce qui concerne la prévention, la réadaptation, l'éducation sanitaire, l'entretien de la santé
Ensemble des pratiques et techniques mises en œuvre dans les cas d'urgence, les situations critiques; le service de l'établissement qui les assure.
Application, manière ordonnée, minutieuse d'effectuer une tâche. ²

² définition donnée par le CNRTL.



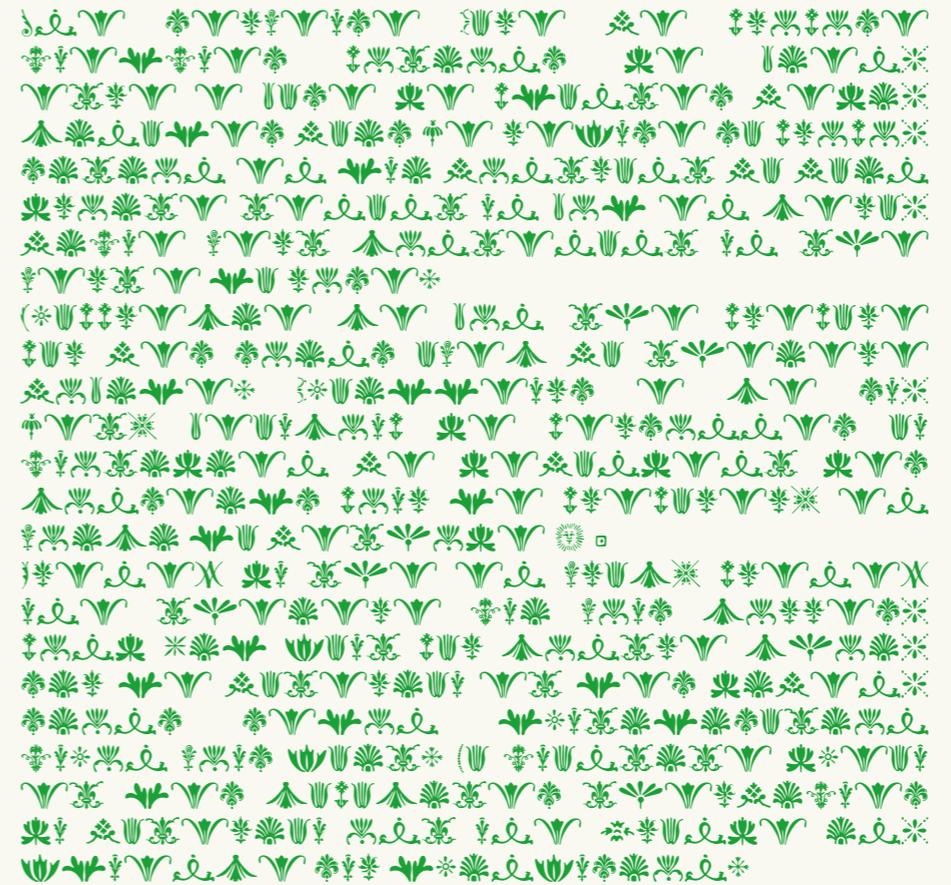


Nous sommes le dimanche 21 février 2038, il est 7h28, je suis dans un train et je prends le temps d'écrire deux trois trucs pour faire passer le temps. Je retourne en Bretagne dans le but de revoir ma compagne Esmeralda et mon enfant Alexandre, âgé de 5 ans que je n'ai pas vu depuis quelques mois à la suite d'un travail vert. J'occupe la place 223 côté fenêtre dans la voiture 62. Dans ce train à grande vitesse extrême (TGVE), les gens autour de moi font la soupe à la grimace, je crois que c'est en partie à cause de la pluie. Cela fait maintenant 3 mois consécutifs qu'il pleut partout en France, mais notre monde a besoin d'eau et d'air pour vivre, donc je relativise, je la regarde, elle me détend.

Une serveuse *Care* me propose quelques potions de bien-être à base de plantes médicinales mais je refuse sa proposition en lui montrant ma main droite tenant un bol en céramique vert contenant un thé vert à la rose.

J'apprécie ce bon thé préparé par mes soins avec ma théière mobile. D'ailleurs à ce sujet, beaucoup de personnes au quotidien me demandent des conseils pour le préparer, en voici la méthode ! :

Prenez du thé en vrac, prenez une théière qui vous correspond (il faut par contre choisir le matériau et les dimensions selon l'utilisation qu'on vous fait. La quantité d'eau et les capacités thermiques du matériau ont une grande influence sur l'infusion.

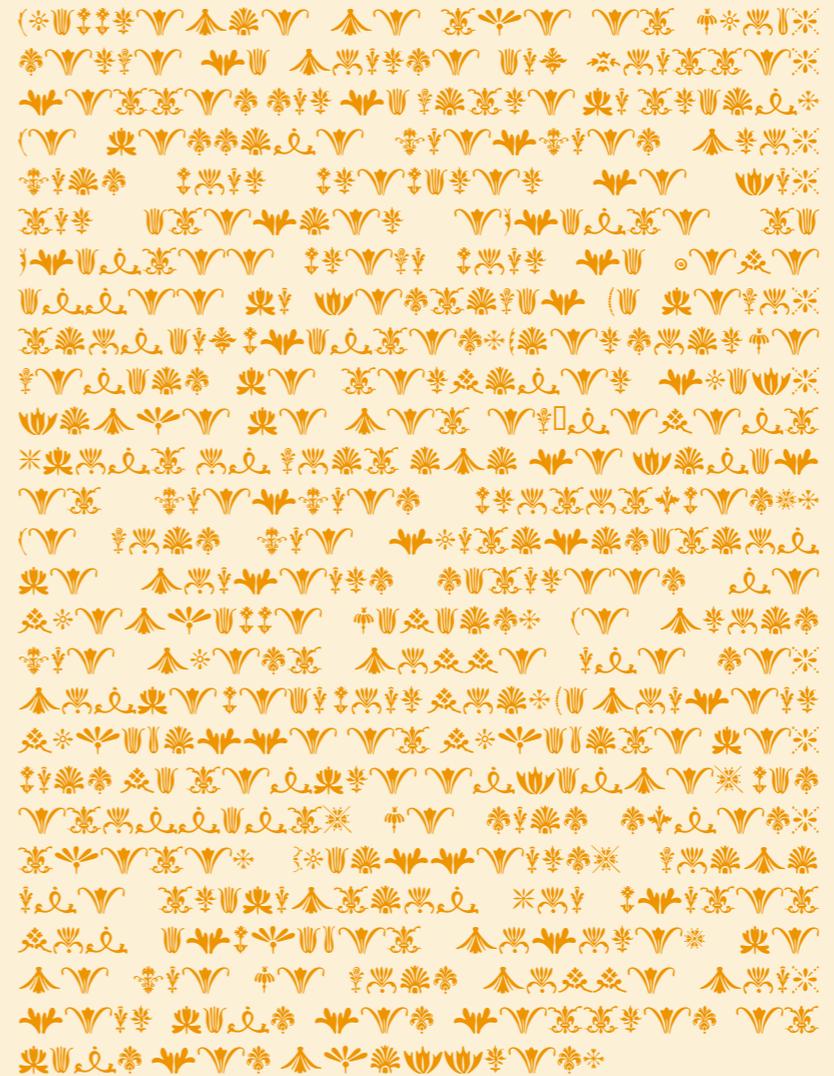


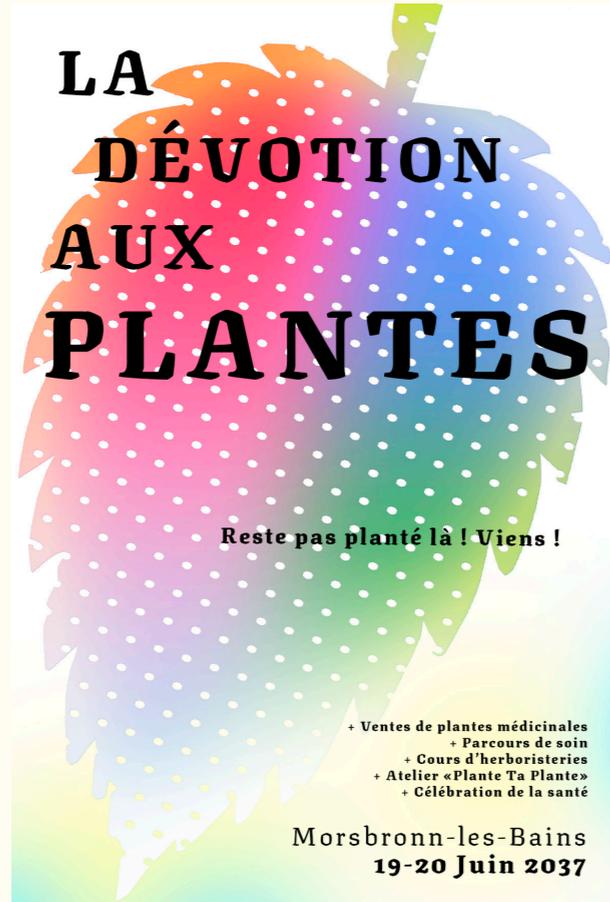
Bien nettoyer votre théière à chaque utilisation pour éviter les infusions avec de l'eau calcaire.
 Faites chauffer de l'eau jusqu'à ébullition, dans le filtre de votre théière, ajoutez la quantité de thé que vous souhaitez (en général je grave autour de 3 à 4 g de thé pour 2 grands bol) puis versez de l'eau chaude. Remuer. Je laisse infuser mon thé pendant 6 minutes, tout dépend de l'intensité que vous souhaitez obtenir. Servez, buvez ! et voilà vous êtes devenu un vrai sommelier de thé.



J'apprécie ce thé et j'observe la course aux gouttelettes sur la vitre du train.

Je dessine quelques croquis pour préparer le futur atelier *Plante ta Plante* prévu pour la 9ème année du festival *La dévotion aux plantes*. Hier soir je venais de terminer l'affiche de cet événement (dont on voit ici le final et quelques prototypes) ³. Je vois que l'utilisation de couleurs saturées ne m'échappe jamais. Je crois que c'est comme une seconde peau pour moi. La couleur m'habille et m'habite depuis ma tendre enfance, pas étonnant, je suis synesthète. D'ailleurs, voici une traduction (ou plutôt mon alphabet coloré) de ce que je vois comme couleur dans les lettres et dans les chiffres ⁴.





³ Affiche pour le festival, *La dévotion aux plantes*, Morsbronn-les-Bains, 2037.



Prototypes affiches.



⁴ Voici une traduction (ou plutôt mon alphabet coloré) de ce que je vois comme couleur dans les lettres et dans les chiffres.



L'an dernier, lors de mes 41 ans, avec mon ami Ronan Aulafur, nous avons imaginé tout un ensemble de sculptures, destinées à vénérer les plantes médicinales, c'est une façon de les remercier en dansant et chantant autour d'elles.

Celui-ci s'appelle le totem de l'ortie, toute la population de la Sauer-Pechelbronn était venue pour le vénérer afin qu'il puisse transférer toutes ses grâces de bien être dans leur vies et d'en saisir sa protection. Ma compagne a pu prendre quelques photos de ce week-end intense en émotion et en bien-être.

LA DÉVOTION AUX PLANTES

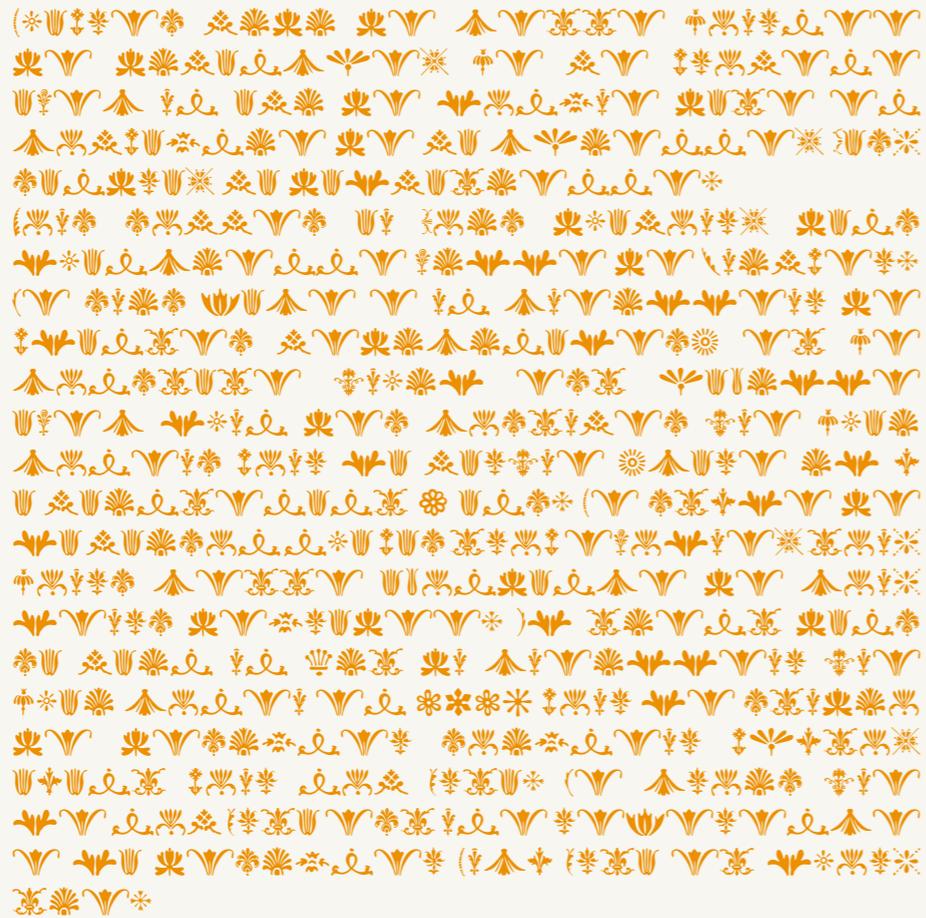


6 Totem de l'ortie, sculpture pour le festival La dévotion aux plantes, Sauer-Pechelbronn, 2037, photographie, @ Esmeralda LE NY.



5 Sculptures pour le festival La dévotion aux plantes, Sauer-Pechelbronn, 2037, photographie, @ Esmeralda LE NY.



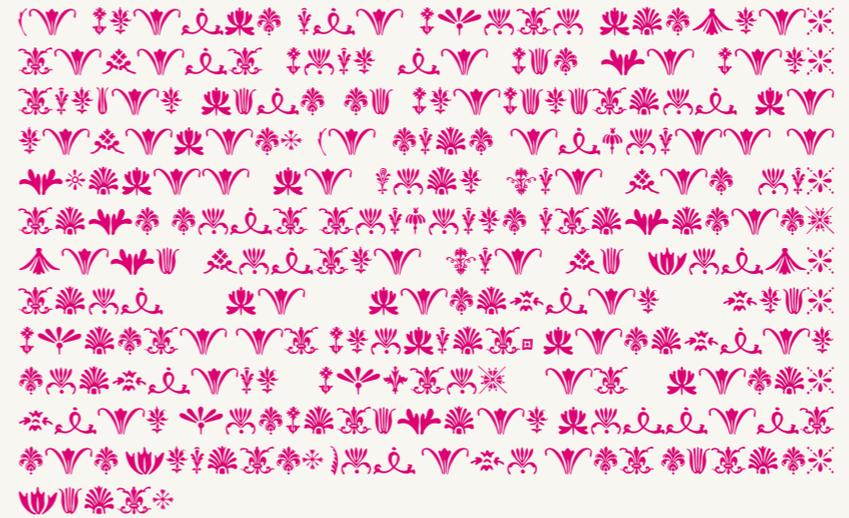


✻

L'après midi de cette journée de dimanche, je me promène avec un ami de longue date en compagnie de ma chienne, Cassandra, ma dalmatienne. Nous sommes au Bois d'amour, dans l'ancienne ville de Quimper. Je suis face à un cueilleur de plantes médicinales ⁶ et je constate qu'il est habillé avec l'un des costumes que j'ai conçus pour la marque 4care il y a maintenant 3 ans. Le style de la maison n'a pas trop évolué, toujours cette abondance de couleurs dégradées. Il tient dans sa main un kit du cueilleur que j'ai conçu en 2026 pour le studio de designer phytothérapeute, ayant pour nom Orta. Je crois que le nom Orta est une référence à la designer Lucy Orta et l'ortie.



⁶ Cueilleur de plantes médicinales.



✻

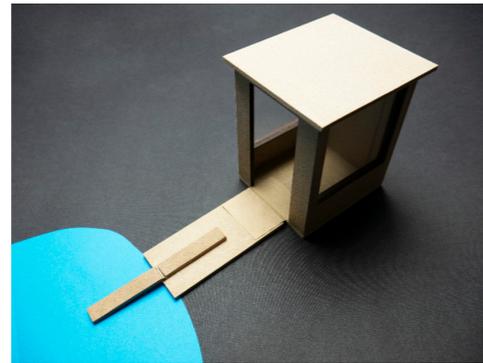
Je prends une photo discrètement pour ne pas le perturber dans sa préparation de remèdes. Je suis enjouée à l'idée de voir que mes outils sont toujours utilisés, cela montre que ma fonction de designer graphiste et produit; designer phytothérapeute, et designer hospitalier donnent ses fruits. Mon ego est satisfait.

Défilé des druides à Morsbronn-les-Bains lors du 9ème anniversaire du festival *La dévotion aux plantes*, 2037.

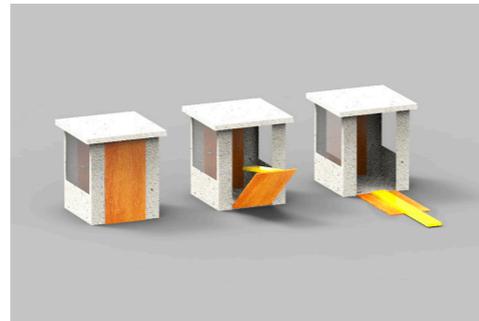


L'idée de ce projet de diplôme sur la question du soin par les plantes vient de plusieurs travaux réalisés pendant ces deux années en DSAA. Le premier fut le projet "Super Bien Être" réalisé au mois de novembre 2019. Il s'agissait de repérer les initiatives déjà émergentes en termes de prévention santé sur le territoire de Saverne et de Wasselonne. À la suite de plusieurs entretiens avec des professionnels de la santé sur le territoire, nous avons été à la rencontre d'un public intergénérationnel en abordant avec eux leur relation sur leur santé. Nous avons imaginé plusieurs dispositifs permettant de mettre en valeur la notion du bien-être en intégrant un caractère fantasmé.

L'investigation que nous avons menée sur le territoire de Saverne était de mobiliser certaines ressources territoriales, et de compléter par une enquête de terrain pour repérer les parties prenantes possibles à intégrer dans le champ du design. Prendre soin de soi, prendre soin des autres, améliorer les liens intergénérationnels dans le cadre de la prise de soin, activer le champ des possibles qui permettent d'agir dans l'intérêt du bien-être dans un souci préventif de santé.



A

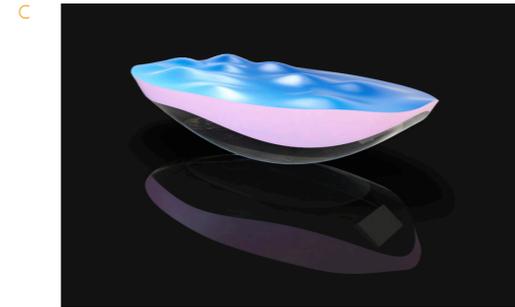


B

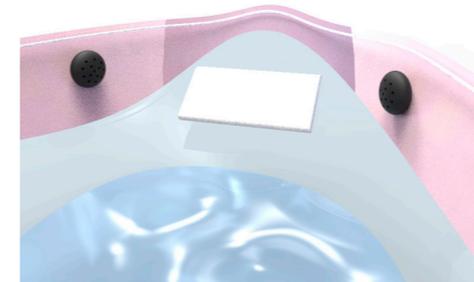


- A Cabine de sauvetage
- B Biblieau
- C Sommeil Abyssal
- D Bulle de spectacle

plus d'informations des projets sur ce lien : <https://www.aurelienleny.com/produit>



C



Mon groupe de projet, **Abord'âge** et moi, avons travaillé avec le centre nautique l'Océanide de Saverne. Après une journée d'échange avec les acteurs et les habitants du territoire, nous avons pu établir une liste de plusieurs projets qu'il serait intéressant d'imaginer et éventuellement produire sous la forme d'un design fictif. Le fait d'être amené à connecter ma fonction de designer et d'échanger avec les acteurs de la santé a été très stimulant pour moi et m'a permis de déterminer vers quoi je voulais tendre ma fonction de designer.



D



Modélisation 3D des projets, Aurélien LE NY, 2019.



Restitution publique *Super Bien-Être* au Château des Rohan à Saverne, 2020

Début 2020, lors d'une présentation orale du projet au Château des Rohan à Saverne, une sensation étrange m'est venue, et elle était positive. Pour la première fois de ma vie, j'ai eu le sentiment d'avoir trouvé ce que je cherchais vraiment. J'ai laissé parler ma tête et mon cœur. Depuis ce jour, j'ai envie d'étendre ma pratique de designer dans le champ du soin. Je ressens ce besoin de créer des outils qui contribuent à la réflexion et à la recherche de soi.

Jamais en BTS ou dans une autre formation autre que le design de service public, je n'aurais été amené à travailler sur cette thématique avec cette méthodologie. Jusqu'ici mon apprentissage de designer consistait à concevoir du mobilier (lampes, meubles), en bref concevoir des choses que je ressentais comme sans âme. Quand je travaille dans le champ du "care", j'inscris une complémentarité, j'intègre de l'empathie et de la sensibilité que je ne peux retrouver dans la conception d'un objet traditionnel ou usuel.

Je m'intéresse à la thématique du soin et plus particulièrement au développement personnel depuis 3 ans maintenant.

L'élément déclencheur s'est produit quand j'étais en deuxième année de BTS Design de produit au Lycée Vauban en Bretagne (2018). Frustré de ne pas avoir eu assez de considération de la part de mes enseignants à l'égard d'un travail mené pendant 5 semaines avec acharnement, lors d'une présentation orale, je me suis plaint auprès de mes enseignants sur les raisons de cette frustration.

C'est alors que l'une de mes enseignantes s'exprima et me dit : "ton ego en prend un coup", et un autre enseignant ajouta : "tu as un complexe d'infériorité".

Je ne savais ce que voulais dire le mot "ego" mais je l'ai deviné à peu près par rapport à l'étymologie des mots suivants : égocentrique, égoïste, égoïsme, etc.

Selon Wikipedia, L'ego désigne la représentation et la conscience que l'on a de soi-même.

Il est considéré soit comme le fondement de la personnalité (notamment en psychologie), soit comme une entrave à notre développement personnel (notamment en spiritualité).

Ces deux phrases données par mes professeurs ont été le déclencheur de mon envie de poursuivre une recherche approfondie autour du développement personnel. Dans un certain sens, ils m'ont rendu service, ces phrases choc ont été un électrochoc. J'avais besoin de comprendre ce qu'il se passait dans mon corps et dans mon esprit face à ce genre de situation, comprendre pourquoi je ressentais telles sensations, pourquoi j'avais réagi de cette manière.

J'avais besoin de remonter à l'origine de cette colère pour connaître la réponse et ainsi comprendre comment les émotions fonctionnent pour ensuite les appréhender, notamment en milieu professionnel.

Après l'obtention de mon diplôme de technicien supérieur en 2018, pendant mon année de césure, je me suis mis à lire des ouvrages autour du développement et de la connaissance de soi.⁸

8

OSHO, *Le Courage*. JOUVENCE, 2013.

OSHO, *La Liberté*. JOUVENCE, 2012.

OSHO, *Être en pleine conscience : une présence à la vie*. JOUVENCE, 2012.

Dr. Serge MARQUIS, *On est foutu, on pense trop !*, Points, 2016.

Thierry MARX, *La stratégie de la libellule*, Cherche Midi, 2018.

Lise BOURBEAU, *Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même*, Pocket, 2013.

Jeffrey E. YOUNG et Janet s KLOSKO, *Je réinvente ma vie*, de l'Homme, 2018.

Tiffany WATT SMITH, *The Box of Emotions*, Laurence King Publishing, 2020.

Napoléon HILL, *Plus Malin que le Diable : le secret de la liberté et du succès*, Aska Editions, 2013.

Shamash ALIDINA et Hélène FILIPE, *La méditation de pleine conscience pour les nuls*, First, 2016.



Cet engouement pour la question du soin provient également d'un travail plastique autour de l'alimentation, réalisé au mois de mars 2020. Il s'agissait de connaître les nombreux avantages qu'offrent les différentes techniques de conservation à l'ancienne.

Les savoir-faire de conservation des aliments sont nombreux mais malheureusement, ils sont en voie de disparition. Pour ce projet, il s'agissait de réactualiser les savoir-faire anciens autour des différentes techniques de conservation.

Bien manger, c'est aussi prendre soin de soi. En consommant de bons produits, notre corps va bien, on se sent mieux, en pleine forme et en bonne santé, bref une explosion, un méli-mélo de bien-être...

"Vous êtes ce que vous mangez".

Si on prend soin de la nature, de notre environnement alors on prend soin de nous, c'est un donnant-donnant avec mère nature.

Dans le cadre d'un projet plastique, Lucas Andrea Moreau et moi, nous nous sommes intéressés à une alimentation saine par une recherche autour de la transformation des aliments au travers d'un extracteur de jus, afin d'envisager une autre façon de consommer des aliments (légumes & fruits). À la suite de ces expérimentations autour du pressage, nous les avons conservées dans des bocaux.



Expérimentations de jus de légumes et de fruits avec un extracteur à jus.

D'ailleurs cela me fait penser à un extracteur de jus que j'avais imaginé pendant le confinement, qui utiliserait le moins de technologie possible.

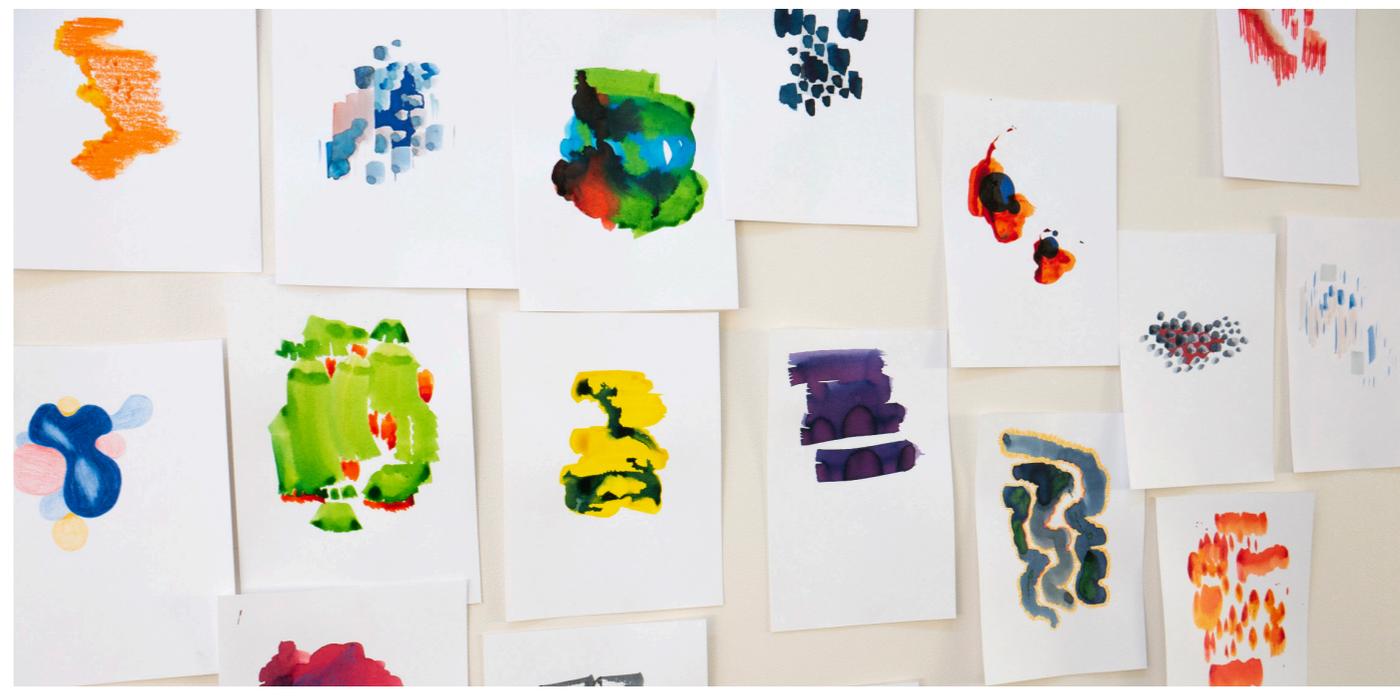


De gauche à droite : Jus de radis, de patates douces, de carottes, d'oignons, de pommes avec céleris.



Aurélien LE NY, Répertoire de formes, 2020.

Avant d'effectuer une longue étude sur les différents moyens de conserver des aliments, j'ai imaginé des résultats "fictifs" que l'on pouvait obtenir suite à des traitements d'aliments par "pressage" (extraction de jus par pasteurisation ou distillation, etc.) dans un but de conservation.
En imaginant la transformation des aliments avec un alambic, je me suis intéressé à son contenu avant de m'intéresser à son contenant.



Exposition Répertoires de formes à l'In Situ Lab, 2020.





Été 2020 : à la suite d'un premier jet de travail concernant "La Contribution du design dans le développement personnel" et par un questionnement autour de la création d'outils pour la compréhension des émotions, j'ai ressenti l'envie de collaborer avec des professionnels de la santé. Je voulais retrouver ce lien que j'avais établi à Saverne au sujet du design et du "prendre soin" avec Super Bien Être.

Cependant, il y a eu la problématique d'avoir un projet trop ambitieux par rapport au peu de temps dont nous disposons. De plus, le sujet abordé ne gravitait pas assez autour des enjeux TEPOS et ne s'ancrait pas suffisamment sur le territoire. Je me suis donc restreint à un univers plus fermé, mais toujours dans le champ de la santé, il s'agit de la phytothérapie (le soin par les plantes).

Après avoir fait à peu près le tour du mot "soin" au travers d'un minuscule traité du soin, lien en bas de page, j'ai pu créer un parallèle avec mon projet de diplôme sur la question du soin par l'utilisation de plantes médicinales.

*Prends soin de toi*⁹ est un minuscule traité du soin qui répertorie les diverses façons de prendre soin de soi sur le plan physique mais aussi psychologique. Dans cette édition, il est question de sport, d'alimentation, de bien-être et bien plus encore. En ces périodes de troubles, il est important de garder le contrôle de soi, de canaliser ses émotions, de pratiquer des activités permettant de s'entretenir, etc.

⁹ Aurélien LE NY, *Prends soin de toi - Minuscule traité du soin*, [en ligne] < <https://www.aurelienleny.com/letitretemporaire> > 2020.



Détails du minuscule traité.

La situation de covid et le confinement nous ont permis de nous questionner sur nos différentes pratiques, et la thématique du soin n'a jamais été aussi d'actualité qu'aujourd'hui, de plus en plus de personnes se posent des questions d'ordre existentiel. On ressent un retour aux sources (le numérique mis de côté au profit d'une méthode convoquant des approches de création sans technologie), à une connexion à soi, à un questionnement sur notre rapport au monde, à notre environnement. On assiste à une nouvelle résurgence des émotions, parce que notre quotidien fait que nous sommes amenés à établir de nouvelles recherches liées à nos activités quotidiennes ébranlées par cette crise de covid.

32

Certaines personnes ont peur de sortir de chez elles à cause du covid, du coup elles sont amenées à être autonome sous différents angles, à faire leurs trucs elles-mêmes...¹⁰

Cette crise de covid m'a permis de faire un long voyage en moi, d'aller en profondeur..

¹⁰ Propos de Nathalie STURNI, conseillère adjointe de Freddy KUNTZ (maire de Gærdsdorf).

Aristote disait que "la main est le prolongement de la raison", j'ai mis du temps à comprendre que ma vie a un sens quand je crée. Je pars du principe qu'une œuvre, une création, est vivante à partir du moment où le créateur insère une âme, une émotion, et pour cela il doit parcourir le siège de ses émotions, il doit voyager en lui. L'art est un acte de l'âme.

Jusqu'ici je faisais des choses qui m'étaient assez familières depuis des années en termes de création, à savoir la photographie, le graphisme (création de visuels variés, pochette d'albums, t-shirts, etc), de la modélisation 3D, mais je ressentais une forme de lassitude. Pour pallier cette sensation, j'avais besoin de créer autre chose avec mes mains, de me tourner vers plusieurs autres médiums.

33

Laissez moi vous parler un peu d'une de mes expériences professionnelles, je suis loin d'avoir eu un parcours linéaire.

Pendant 3 ans (2011-2014), j'ai été amené à faire un Bac Pro Cuisine. Pour être honnête avec vous, ces 3 ans m'ont donné du fil à retordre, car je me suis engagé dans cette filière de cuisinier par dépit (il fallait bien faire quelque chose après le collège et je n'avais pas les compétences suffisantes pour accéder à une filière artistique).

Après cette mauvaise expérience de cuisinier, j'ai tout simplement abonné cette pratique pendant les années qui ont suivi. Je ne voulais plus cuisiner quoi que ce soit qui demandait du temps.

Je faisais un rêve (ou plutôt un cauchemar assez récurrent), je rêvais que mon chef cuisinier de l'époque m'appelait pour retourner aux fourneaux. Dans ce rêve, je me vois à nouveau enfiler ma tenue noire et grise de cuisinier. Dans ce rêve j'étais en état de stress, je me revois dans cette grande cuisine froide avec mes collègues de l'époque. Dans ce rêve, je n'arrivais pas à appliquer la recette comme il faut. A mon réveil, dans mon ventre, il y avait une boule d'énergie intense, c'était une boule de stress.

Toujours en lien à la cuisine, fin année 2020, il s'est passé quelque chose d'assez extraordinaire, je faisais mes courses au Lidl à côté de l'*In Situ Lab*. A la sortie de la caisse, dans un bac, il y avait des invendus de légumes dont un potimarron, des avocats, des citrons et de la mâche. Le bac de légumes ne coûtait que 1€, je me suis dit, après tout, je peux changer le temps d'un soir mon alimentation. Jusqu'ici mon alimentation se résumait souvent à des grands plats de pâtes bolognaises recouvertes de fromage râpé. Le soir même je décide de faire un gratin de potimarron, je trouve une recette sur internet et je l'applique, je reste un peu inconscient à l'idée que je cuisine.

Je mets la préparation dans le four, une fois la préparation prête, je la sort, je m'assois puis je mange...

Un déclic s'est alors produit, mes 5 sens étaient éveillés, j'étais en totalité avec ce plat, je n'en revenais pas de la qualité visuelle et gustative qu'avait le repas que je venais de faire. Sans le savoir, j'y avais inséré une âme, j'avais créé quelque chose d'autre de ce que j'avais l'habitude de créer dans ma pratique de designer et de photographe. J'ai alors pris un plaisir intense à déguster ce dîner.

Dans la semaine j'ai recommencé à faire ce rêve récurrent qui tapi dans l'ombre de mon inconscient, mais cette fois-ci, j'avais réussi à faire la recette et je n'étais pas stressé...

Depuis le jour où j'ai préparé ce gratin de potimarron, je continue à cuisiner, car quelque chose de magique se produit, de la préparation jusqu'à la consommation. Ce soir où j'écris ces phrases, je me suis préparé un porc au caramel accompagné d'un riz thaï et de frites de patates douces. Mon ventre sourit.

Toute forme de création contribue à mon bien-être personnel, qu'elle soit dans une préparation culinaire, dans l'art, le design...

Cette année, je mène une recherche personnelle autour du "prendre soin" en général, qu'il s'agisse du corps ou de l'esprit. Pour cela, j'ai mis en place un travail d'édition autour des différentes émotions et leurs variantes. Ces micro-éditions ont pour but d'aider les personnes à mieux reconnaître les émotions et leurs variantes pour mieux les identifier, de les comprendre et de les canaliser. Les premières éditions sont consultables sur ce site (lien en bas de page).



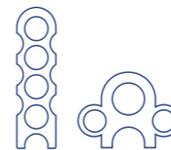
Aurélien LE NY, *Peur - Minuscule traité de la peur*, [en ligne] < <https://www.aurelienleny.com/letitretemporaire> > 2020.



Nos émotions prennent souvent le dessus et il est important de savoir les identifier, de les comprendre afin de les canaliser.

J'ai créé une édition de la peur qui répertorie les différentes peurs et leurs déclinaisons.

En cette période de crise sanitaire, l'une des émotions les plus présente dans notre quotidien est la "peur", mais qu'est-ce que la peur, d'où vient-elle ? Ces moments de doute, d'inquiétude face à la situation sanitaire actuelle nous permettent de prendre le temps de nous questionner sur nous-mêmes et sur notre environnement. Comme première ébauche de projet personnel, j'ai travaillé sur la « peur », car c'est une émotion qui s'alimente de plus en plus dans l'esprit des gens face à l'insécurité actuelle. Nos émotions prennent souvent le dessus et il est important de savoir les identifier, de les comprendre afin de les canaliser. J'ai créé une édition de la peur qui répertorie les différentes peurs et leurs déclinaisons.



Face à tous ces différents travaux menés au cours de ces 4 dernières années ainsi que ce travail mené de longue haleine, à la suite de ce DSAA, j'envisage de m'engager dans un travail à long terme autour de la question du "design et du care" en collaborant avec des spécialistes de la santé.

Par quelle méthode les habitants d'un territoire peuvent-ils prendre soin de leur santé par la phytothérapie et des émotions ?

L'objectif serait d'apprendre, ou plutôt revoir la façon dont nous voyons les plantes, reconnecter l'humain à sa santé par la nature.

C'est quoi la phytothérapie ?

40



Se soigner avec des plantes, c'est s'orienter vers médecine alternative connue sous le nom de phytothérapie.

La phytothérapie permet de se soigner avec les plantes. Que ce soit pour mieux dormir ou en atout minceur, la phytothérapie permet de remédier à des problèmes du quotidien de manière naturelle. C'est une solution à la fois alternative et complémentaire aux traitements de la médecine conventionnelle.

La phytothérapie contribue à favoriser l'équilibre de l'ensemble de l'organisme par des plantes médicinales et agit sur tous les types de maladies. Il existe sur le marché un grand manuel de phytothérapie¹¹, constitué de 1300 pages qui étudie dans le détail une centaine de plantes médicinales documentées de manière scientifique.

La phytothérapie peut également s'associer à une médecine holistique, c'est-à-dire à une médecine alternative qui considère l'individu dans son intégralité, à savoir son corps, ses émotions, son mental, son esprit. La médecine holistique définit la santé comme un état de bien-être à la fois physique, mental et social. Donc, quand on se traite à base de plantes, on contribue au bien-être de notre corps mais aussi à soulager notre structure émotionnelle (peur, stress, fatigue, etc.).

¹¹ Dr. Eric LORRAIN, *Grand Manuel de phytothérapie, Les nouveaux chemins de la santé*, Dunod, 2019. Cet ouvrage fondamental aborde les bases de la phytothérapie clinique sur des bases médico-scientifiques à destination des professionnels de la santé et du public averti, dans l'esprit du DIU de phytothérapie. L'objectif est d'apporter au lecteur les éléments nécessaires, suffisants et pratiques pour pouvoir pratiquer la phytothérapie dans le cadre de la médecine basée sur des preuves tout en intégrant la notion de terrain, c'est-à-dire en tenant compte de l'interaction des systèmes de régulation de l'organisme. L'esprit du DIU de phytothérapie. L'objectif est d'apporter au lecteur les éléments nécessaires, suffisants et pratiques pour pouvoir pratiquer la phytothérapie dans le cadre de la médecine basée sur des preuves tout en intégrant la notion de terrain, c'est-à-dire en tenant compte de l'interaction des systèmes de régulation de l'organisme.

41

Les vertus de plantes médicinales sont utilisées par les personnes qui souhaitent avoir une meilleure hygiène de vie au naturel sans passer par des médicaments constitués de composés chimiques administrés par la médecine conventionnelle. Les plantes améliorent notre harmonie physique mais aussi amplifient notre structure émotionnelle.

Les spécialistes des plantes affirment que certaines plantes ont le pouvoir de stimuler les énergies et de nous donner une sensation de bien-être tous les jours.

Pour comprendre l'ensemble des lois au sujet de la phytothérapie et de la place qu'elle occupe aujourd'hui dans la pensée collective et dans la communauté scientifique, il faut faire un bon en arrière afin de comprendre les différentes nuances.

Ce sont, à la fois, des recherches sociologiques, scientifiques, réglementaires et historiques qui ont construit la phytothérapie moderne.

Étymologiquement, le mot phytothérapie provient du grec *phyton* qui signifie plante et *therapeía* qui signifie cure, dérivé de *therapéuô* (servir, prendre soin de, soigner, traiter).

La phytothérapie a connu diverses approches et évolutions vis-à-vis notamment avec le développement scientifique et industriel.

Elle a été transformée par des pratiques diverses avec la littérature scientifique, la législation des médicaments à base de plantes par une approche traditionnelle et une approche scientifique de la phytothérapie. On distingue deux types de phytothérapies :

la phytothérapie traditionnelle et la phytothérapie moderne.

La phytothérapie traditionnelle est née d'un concept philosophique, voire idéologique pour certains, on constate son utilisation au travers de diverses époques, notamment dans l'empirisme, elle reste cependant controversée par la médecine moderne.

On parle de phytothérapie traditionnelle lorsqu'on fait référence aux connaissances traditionnelles sur les plantes médicinales et leurs vertus.

Un ensemble de connaissances s'est constitué par l'observation et par l'expérience menée au cours des siècles au sujet des plantes médicinales.

Elle constitue depuis plusieurs siècles une méthode thérapeutique saine de par son absence de compositions chimiques et d'effets secondaires qui parfois s'avèrent être dangereux pour la santé.

Au cours de l'histoire les plantes médicinales étaient utilisées grâce à de simples transformations (macérations, infusions, alcoolats...), mais c'est à partir du XIXe siècle que la phytothérapie traditionnelle est mise de côté au profit d'une médecine chimique, notamment avec la production de médicaments de synthèse par l'apport de nombreuses molécules de plantes.

La phytothérapie moderne

La phytothérapie moderne est issue de la phytothérapie traditionnelle, de l'avancée de la chimie, des différentes expérimentations et études menées sur des plantes médicinales. La phytothérapie moderne combine les connaissances et les expériences menées au travers des siècles avec les découvertes scientifiques les plus récentes.

Elle tire ses origines des méthodes ancestrales d'utilisation scientifique des plantes.

La phytothérapie « moderne » mêle un savoir approfondi des propriétés médicinales des plantes (la pharmacognosie) aux progrès de la recherche chimique, biologique et clinique. Elle correspond donc à une forme clinique et individualisée de la phytothérapie.

Il s'agit d'une démarche médicale et scientifique basée sur les connaissances actuelles des différentes propriétés des plantes et leurs rôles thérapeutiques sur certaines pathologies.

Notion de "totum"

Le "totum" est l'ensemble des molécules actives et utiles de la plante.

Le totum d'une plante est une notion de phytothérapie désignant la globalité d'une plante.

Il s'agit d'un principe de phytothérapie défendu par les herboristes qui se tend vers une approche holistique de l'individu, le soigné dans sa globalité (corps/esprit/âme) par la globalité d'une plante.

Holistique

Ce mot provient du grec *holè* qui signifie "totalité". Une médecine holistique consiste à prendre en compte l'individu dans sa globalité, plutôt que traiter un organe, une maladie ou les symptômes d'une maladie.

L'humain, dès son apparition, s'est intéressé aux plantes dans le but de se nourrir et de soigner comme le montrent les vestiges laissés par les humains à cette époque : peintures de grotte, poteries...

La naissance de l'écriture et la fabrication du papier et du parchemin, ont permis de diffuser les recherches savantes et scientifiques, de documenter notre monde, de documenter le savoir. On retrouve des écrits au sujet des plantes vers 5000 ans avant JC, notamment dans la Pharmacopée sumérienne de Nippur, qui répertorie plus de 250 plantes différentes et une douzaine de recettes.

1500 avant JC : Le papyrus d'Ebers, considéré comme le plus ancien traité de prescription médicale, répertorie une centaine de recettes à base de plantes médicinales, de minéraux et de parties d'animaux. A cette même époque, des traces d'usage de plantes médicinales sont retrouvées dans les védas (textes sacrés de l'hindouisme) de la tradition indienne.

Durant l'Antiquité, en Grèce, le médecin et philosophe Hippocrate, réalise des observations cliniques avec plus de 380 plantes médicinales.

Le botaniste et philosophe Théophraste répertorie un ensemble de 500 plantes médicinales et réalise pour la première fois des expériences de toxicité.

Le philosophe Aristote théorise une notion de phytothérapie qui est le "Totum" désignant l'ensemble des molécules actives de la plante, c'est

une notion qui deviendra par la suite le principe fondamental de la phytothérapie.

Durant l'Antiquité puis dans l'Occident médiéval et pendant la Renaissance, une autre façon de soigner les maladies consistait à identifier les plantes ressemblant à un organe du corps afin de les soigner.

Cette théorie vient du médecin, philosophe Suisse Paracelse "*similia similibus curantur*" "*les semblables soignent les semblables*".

Cette phrase donne naissance à une "Théorie des signatures" où chaque organe du corps humain, quand celui-ci est malade, peut être soigné par une plante présentant des similitudes physiques. Elle est utilisée par sa ressemblance à l'organe : par son analogie et par son apparence extérieure (couleur, forme, odeur, goût).

Cette théorie est appuyée par l'écrivain Italien della Porta, qui évoque dans son ouvrage *Phytognomoniques*¹⁸(Naples, 1588) l'idée que les parties des plantes et celles du corps humain présentent des similitudes et qu'elles permettent donc de soigner les maladies, par exemple la grande pimprenelle (*Sanguisorba officinalis*) aurait une capacité à absorber le sang par rapport à sa couleur rouge sang. Son nom *sanguisorba* provient du latin *sanguis* « sang », et *sorbere* « humer, absorber » et fait donc référence aux propriétés hémostatiques de la plante, liées aux tanins contenus dans la racine de celle-ci.

(La théorie des signatures a évolué sous plusieurs aspects selon les époques notamment au XVIIIe siècle).

Au IX^{ème} siècle, Charlemagne introduit dans les monastères et abbayes, la culture de plantes médicinales afin qu'elles soient utilisées par les moines à des fins thérapeutiques. C'est l'époque où les maladies et les épidémies sont assimilées à des forces maléfiques, à la présence d'un démon, d'un spectre invisible. Être malade, c'est être pêcheur.

La médecine n'est réservée qu'aux moines, ils ont pour mission de soigner les malades dans les églises pour les délivrer de leurs souffrances.

L'âme était ce qu'il fallait soigner en priorité (rapport corps/esprit). Pour pallier ces maladies dont la plupart étaient dues aux épidémies (la peste noire, la syphilis), les moines cultivaient et préparaient les plantes médicinales grâce aux ouvrages médicaux hérités de l'Antiquité, ainsi qu'aux réceptaires (les recueils de remèdes).

C'est en 1258 que Louis IX, roi de France, attribue un statut aux apothicaires préparant la vente des plantes médicinales.

Pendant cette période, les apothicaires recherchent des épices et plusieurs plantes médicinales vers les Indes. Ils étaient à la recherche d'un remède permettant de soigner et de se protéger des maladies.

Les conflits entre apothicaires et épiciers notamment, sont nombreux. En effet, les premiers reprochant aux seconds d'outrepasser leur domaine d'activité en pratiquant le commerce de certains remèdes.

Au cours du XVII^e, se soigner uniquement à base de plantes a été contesté et abandonné par les savants/scientifiques au cours des siècles des Lumières. La phytothérapie a été ensuite perçue comme une approche ridicule et naïve de la médecine née de délires obscurantistes, empreinte de mysticisme et créée de toute pièce par les sorciers et sorcières.

A cette même période, la médecine et la pharmacie se séparent et deviennent des disciplines distinctes. La science entre dans une phase expérimentale en utilisant et tentant de reproduire chimiquement la molécule de la plante.

Au XIX^e siècle, le soin par les plantes est mis de côté pour privilégier une médecine chimique. Les progrès en physique et en chimie permettent l'extraction et la mise en évidence des principes actifs de certains végétaux.

De nombreuses molécules sont identifiées et sont la plupart encore utilisées aujourd'hui, à savoir la morphine tirée de l'opium du pavot, la colchicine du colchique, la théobromine du cacao, etc.

En 1838, avec du saule blanc, on parvient à extraire de l'acide salicylique, qui est le précurseur chimique de l'aspirine. En 1860, il sera synthétisé en laboratoire. À partir de cette date, la phytothérapie et les médicaments de synthèse suivent des voies différentes. En 1899, L'aspirine est créée en Allemagne à partir de la reine-des-prés. Dans la seconde moitié du XIXe siècle, ce processus se développe et la chimie pharmaceutique voit le jour.

Les progrès de la chimie vont ensuite permettre d'isoler les principes actifs et de les reproduire chimiquement. Seulement, on s'aperçoit que la molécule isolée n'a pas toujours les mêmes propriétés que la plante entière, de plus elle est souvent mal tolérée. Et comme reproduire chimiquement l'intégralité d'une plante est très coûteux, il est préférable d'utiliser la plante en minimisant sa transformation. La phytothérapie moderne a beaucoup évolué au travers des siècles, en subissant à des méthodes diverses de soin tout en restant fidèle à son principe de base : prendre dans la nature la matière végétale pour se soigner.

Au cours du XXème siècle, en 1941, le 11 septembre 1941, le diplôme d'herboriste est supprimé par le régime de Vichy au profit de la création d'un ordre des pharmaciens. La vente de plantes médicinales devient donc un acte illégal. Depuis, aucun diplôme officiel d'herboriste n'est délivré en France.

Il y avait plus de 4500 herboristes en 1940, depuis il ne reste qu'une dizaine d'herboristes en France, la plus ancienne étant la pharmacie herboristerie du Père Blaize à Marseille, fondée en 1815.

Seuls les herboristes en poste pourront vendre les plantes ainsi que les pharmaciens qui, dans leur cursus, doivent inscrire plus de 30 heures d'études au sujet des plantes médicinales. En 1941, seulement 5 plantes pouvaient être vendues en dehors des pharmaciens/herboristes.

Aujourd'hui, sur les 562 plantes inscrites à la pharmacopée française, seules 148 sont en vente libre hors officines, comme le romarin ou la menthe souvent utilisés comme arômes pour les préparations culinaires. Face à cette interdiction, plusieurs herboristes français sont amenés à répondre devant la justice pour «exercice illégal de la pharmacie».

Alors, certes le diplôme n'est plus délivré en France, en revanche il est tout à fait possible d'avoir une enseigne "herboristerie" et de vendre 148 plantes médicinales sur les 562 inscrites à la pharmacopée française, ce qui est très peu parmi les 1500 autres espèces de plantes médicinales en France (environ 20000 dans le monde).

En France il existe encore 5 écoles d'herboristerie, dont le diplôme n'est pas reconnu par l'État.

Dans l'Union européenne, en Allemagne et en Italie, le diplôme est toujours reconnu.

En Allemagne, la phytothérapie est officiellement reconnue depuis la loi sur les médicaments du 1er janvier 1978. Il existe depuis 1939 un diplôme de *heilpraktiker* ("praticien de santé", semblable aux naturopathes en France).

Depuis 1931 en Italie, un diplôme d'herboristerie est reconnu par l'État.

En 1996, ce diplôme s'est transformé en un diplôme universitaire qui est obtenu après trois années d'études de technique agricole ou en faculté de pharmacie. Ce diplôme permet d'obtenir une autorisation de cultiver, cueillir, préparer, conditionner et ouvrir une *Erboristeria* pour vendre des plantes médicinales. En revanche, il est interdit d'afficher des allégations thérapeutiques des plantes et de les vendre à des fins thérapeutiques. Seuls les pharmaciens ont l'autorisation de vendre des plantes médicinales dans un but médical.

D'un point de vue économique, la phytothérapie coûte moins cher à fabriquer que les médicaments de synthèse qui généralement provoquent des effets secondaires. Les antibiotiques sont moins efficaces, les traitements hormonaux peuvent entraîner des cancers, certains médicaments entraînent des dépendances, etc.

D'un point de vue écologie et environnemental, la production de médicament est polluante. L'industrie pharmaceutique émet plus de gaz à effet de serre que l'industrie automobile, le recyclage des médicaments est peu efficace, Les stations d'épuration ne sont pas conçues pour éliminer entièrement les produits pharmaceutiques. Des résidus pharmaceutiques, provenant de substances utilisées pour la santé animale ou la santé humaine, se retrouvent dans les eaux¹².

¹² Fiona MOGHADDAM, « Environnement : l'OCDE alerte sur les conséquences des produits pharmaceutiques » [en ligne]

<<https://www.franceculture.fr/environnement/environnement-locde-alerte-sur-les-consequences-des-produits-pharmaceutiques>> 14/11/19.



*Le monde vivant ne nous parle plus comme au temps de la Renaissance, où les ressemblances formelles entre les êtres étaient autant de clés cachées du cosmos, révélant les sympathies cachées et profondes entre les choses du monde - selon cette cosmologie dite "analogiste", la fleur d'aconit, dont la forme rappelle un œil humain, est considérée comme un remède pour la cécité. La modernité naturaliste rend extrêmement difficile toute possibilité d'une relation au vivant autre qu'instrumentale : si la nature n'est que de la matière physique, extérieure à nous, quantifiable, dépourvue d'intériorité, alors je peux la manipuler, l'extraire, l'accumuler, l'organiser, mais comment puis-je entretenir décemment une relation responsive avec elle ?*¹³

La phytothérapie moderne a nettement évolué ces dernières années en conservant son principe fondamental : extraire dans la nature la matière végétale pour se soigner.

On retrouve sur le marché plus de 40% de médicaments issus de plantes médicinales notamment des phytomédicaments contre le cancer.

Aujourd'hui, il y a toujours des barrières juridiques à cette médecine alternative. Cependant, petit à petit, le public privilégie cette médecine dans la tendance actuelle d'une remise en question des substances chimiques de certains médicaments. Des débats à son sujet cristallisent les enjeux du soin de demain : scepticisme envers l'allopathie, refus de prises de médicaments pour certains.

*En France, le cadre réglementaire est strict. Ce qui n'est pas un médicament est considéré comme un aliment. D'où l'ambiguïté des classements juridiques des actifs végétaux, souvent relégués au rang de compléments alimentaires.*¹⁴

¹³ Estelle ZHONG MENGUAL, « S'inviter à la fête des vivants », Socialter - Renouer avec le vivant. Hors-série N°9.

¹⁴ Dr. Eric LORRAIN, médecin phytothérapeute et nutritionniste, auteur du Grand manuel de phytothérapie.

Une plante peut être classée comme « médicament », « denrée » (complément alimentaire), ou encore « cosmétique ».

Les herboristes pointent du doigt la non-reconnaissance des plantes de la part des pharmaciens au sujet de leurs bienfaits sur la santé. Les pharmaciens revendiquent le non intérêt du diplôme d'herboriste. Mais certaines pharmacies se revendiquent cependant herboristeries. Chaque partie s'approprie plus ou moins les codes de l'autre (blouse blanche, ventes de plantes médicinales sous plusieurs formes (gélules, comprimés, huiles, infusions, etc.)). Bref, encore beaucoup de rififi chez les loulous.

Il faut faire la différence entre une herboristerie qui se base sur une approche traditionnelle et empirique, et la phytothérapie qui s'oriente vers une démarche scientifique (phytothérapie moderne) née de la phytothérapie traditionnelle.

Aujourd'hui, on ressent un réel engouement de la part du public vis-à-vis des plantes médicinales. De plus en plus de commerces s'ouvrent pour vendre différents produits à base de plantes (tisanes, teintures mères, huiles essentielles, savons, shampoings...). La vente de plantes se fait en 3 réseaux : par le biais des herboristes, des pharmaciens, ou encore en ligne sur internet.

La demande d'un public voulant se soigner à base de plantes (au naturel) se fait ressentir, de plus en plus de personnes s'éloignent d'une médecine conventionnelle/allopathique pour s'orienter vers les médecines alternatives dont la phytothérapie. Ils souhaitent utiliser la pharmacologie végétale en première intention.

Certains sont méfiants face à l'industrie pharmaceutique, de par les nombreuses substances chimiques de certains composants de médicaments.

Beaucoup de médicaments provoquent des effets indésirables et secondaires, perturbent le corps, créent des dépendances etc.

Chaque personne est différente et ne réagira pas de la même manière face à une même molécule chimique, cela peut s'avérer être dangereux pour sa santé.

De plus, sa mauvaise utilisation (en cas de surdosage ou d'interactions avec d'autres médicaments) peut également entraîner beaucoup de conséquences indésirables. La médecine allopathique et naturelle n'ont pas à s'opposer. Elles proposent des visions du monde différentes mais réellement complémentaires et gagneraient à être mises en place conjointement pour améliorer les soins, la prévention et la qualité de vie des patients.

Pour vendre ces différents produits à base de plantes médicinales, il faudrait enseigner aux professionnels de santé mais aussi aux professions paramédicales à utiliser la pharmacologie végétale en première intention de soin et de bien-être.

Cette démarche permettrait de donner un appui, une crédibilité à l'utilisation des plantes médicinales comme médecine et montrer que les plantes ne constituent pas un décor anonyme que l'on retrouve dans la nature, ni des compléments alimentaires pour certains.

Quatre (chapitres du) care

Repenser le design par le care ou le care par le design ?

«Pour Pascale Molinier, Sandra Laugier et Patricia Paperman, en 2009, ce terme est à la fois un verbe d'action qui signifie « s'occuper de », « faire attention », « prendre soin », « se soucier de » et un substantif qui pourrait selon les contextes être rendu en français par soin, attention, sollicitude, concernement. Dans son étymologie on retrouve **caru**, **cearu** qui signifie soins, souffrance, douleur, chagrin, mais aussi « **to cure** » qui vient du mot latin **curare** qui signifie **to care for, take care for** ». Dans le dictionnaire de l'Académie de Médecine 2015, il est défini en « soins n.m.pl., en médecine, ensemble des mesures et actes visant à faire bénéficier une personne des moyens de diagnostic et de traitement lui permettant d'améliorer et de maintenir sa santé physique et mentale ». Ainsi, le mot français de « soins » ne comprendrait que certains aspects du **care**, à savoir agir contre ce qui nuit à la santé de chacun[...]».¹⁵

L'ouvrage *Design et pensée du care* est une réflexion collective menée par plusieurs collaborations engagées par l'École nationale supérieure d'art et de design de Nancy, sur les relations de réciprocité entre design et pensée du care (éthique de la sollicitude), dans les domaines du soin, de l'innovation sociale, des objets ou des différentes problématiques environnementales.

52

¹⁵ Elisabeth NOEL-NUREAU, *Le care : un concept professionnel aux limites humaines ? - Recherche en soins infirmiers* (N° 122), Paris, Association de Recherche en Soins Infirmiers, 2020. p. 7 à 17.

[...] "Le concept de **care** : relations et sollicitude
La féministe et psychologue américaine Carol Gilligan explique avoir proposé le concept de **care** (mot anglais qui peut se traduire littéralement par "soin") en réaction aux théories de la psychologie du début du siècle (Piaget et Freud) qui, associant capacité morale et capacité d'abstraction, estimaient que l'empathie de la femme correspondait à un sens moral moins développé que celui de l'homme. Le propos de Carol Gilligan a été de retourner cette proposition en défendant les enjeux théoriques et ontologiques de la relation de soin[...].¹⁶

53

¹⁶ Jehanne DAUTREY, *Design et pensée du care - Pour un design des microluttes et des singularités*. Paris, Les presses du réel, 2018.



¹⁵ Elisabeth NOEL-NUREAU, *Le care : un concept professionnel aux limites humaines ? - Recherche en soins infirmiers* (N° 122), Paris, Association de Recherche en Soins Infirmiers, 2020. p. 7 à 17.

[...] Historiquement, le développement du design s'est fait dans un contexte industriel qui l'a placé du côté des normes, des techniques et des savoirs. Le contexte de l'intérêt du design pour la pensée du **care** est la crise de ce modèle industriel et normatif, auquel succède le modèle d'un design soucieux des singularités des personnes autant que de celles des situations. Ce que le **care** apporte au design est la possibilité d'intervenir dans un milieu avec une nouvelle fonction, pour occuper une autre place que celle d'un simple fournisseur d'objets ou d'aménagements d'espaces.[...]

[...] Les professionnels qui interviennent dans le domaine du soin médical tentent aujourd'hui de réinventer la relation de soin en mettant en œuvre tout un ensemble de tactiques inventives.[...]

[...] Ces professionnels du soin attendent du design qu'il les aide à réaménager leurs espaces pour aller plus loin dans l'exercice de sollicitude. Les designers sont invités à véritablement collaborer avec les équipes dans ce souci de considérer le patient comme "prochain", de prendre en compte son point de vue dans les transformations positives par la compréhension et la transformation des milieux.[...]

[...] Agir en designer, c'est transformer des dispositifs matériels au sens large (objets, espaces, organigrammes...). Même quand le designer n'agit que sur les relations ou sur les idées, il le fait toujours par des vecteurs matériels. L'appui adéquat de ces pratiques doit donc être cherché du côté d'une analyse critique des normes et des dispositifs matériels dans lesquels elles s'incarnent et s'exercent. [...]

[...] Pour le designer, ce sont alors non seulement les patients, mais aussi les équipes médicales qu'il faut aider (**to care**) à se retrouver dans ce nouvel univers.[...]

[...] Le design ne doit pas seulement se confronter à la normativité des dispositifs techniques, il doit aussi donner à ceux qui les subissent la possibilité de les transformer eux-mêmes. Penser en termes de **care**, c'est aussi mettre en valeur les capacités et les pratiques inhabituelles liées aux "anormalités" - la capacité d'un artiste ou d'un schizophrène à apprendre à lire tout seul ou à dessiner, les caractéristiques d'une maladie neurodégénérative, le geste compulsif d'un patient - en les intégrant dans un contexte qui en transforme le sens.[...] ¹⁶

¹⁶ Ibid.



Toujours en lien avec la notion de "care". L'ouvrage *Couleur et soin*, édité sous la direction de Babaray Bay & Claire Fayolle se propose d'explorer l'importance de la couleur dans le care.

"Ces pages répertorient la façon dont la couleur interfère sur nos ressentis et nos comportements par l'utilisation des savoirs expérimentiels et théoriques qu'elle convoque. Il s'agit également de venir questionner l'importance et la pertinence de la couleur dans les établissements de soin [...].

[...]Le thème couleur et soin étudie la connexion, le partage entre le sensible et le soin par la couleur. Les auteurs de l'ouvrage en analysent la complexité et leur dialogue interdisciplinaire éclaire la manière dont la relation de soin peut être l'objet du projet artistique et comment l'expérience sensible de la couleur par le patient contribue au soin ¹⁷ [...].

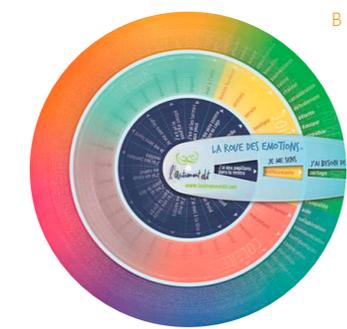
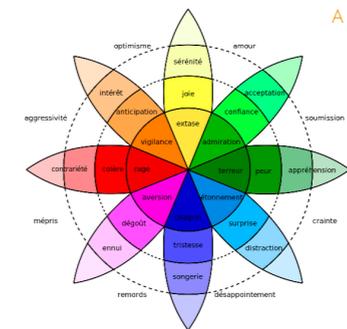


¹⁷ Barbara BAY et Claire FAYOLLE, *Couleur et soin*, publié avec l'École nationale supérieure d'art et de design de Nancy, édition française, 2021.

La couleur remplit plusieurs fonctions : elle est un support de communication entre le patient et le professionnel de santé, elle est un facteur d'identification, elle est facteur d'orientation, elle est un enjeu important dans le milieu de soin.

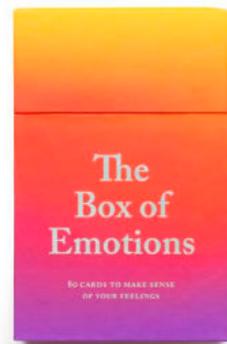
Un dialogue se crée entre le professionnel de santé et le patient quand celui-ci dispose d'outils permettant au patient de comprendre et de communiquer son ressenti.

Un des outils fondamentaux dans la recherche des émotions est "la roue des émotions" créé par le psychologue américain Robert Plutchik. Cet outil a pour but de nous aider à mieux identifier et définir nos émotions par un camaïeu de couleurs au travers d'une rosace. Ce schéma sera par la suite utilisé et retravaillé par d'autres chercheurs ayant apporté un autre regard et une autre façon d'insérer de la couleur dans cet outil. Cela permet d'approfondir les différentes variantes de chaque émotion (ex : Joie → Fier → Confiant Peur → Anxieux → Accablé/Pré-occupé).

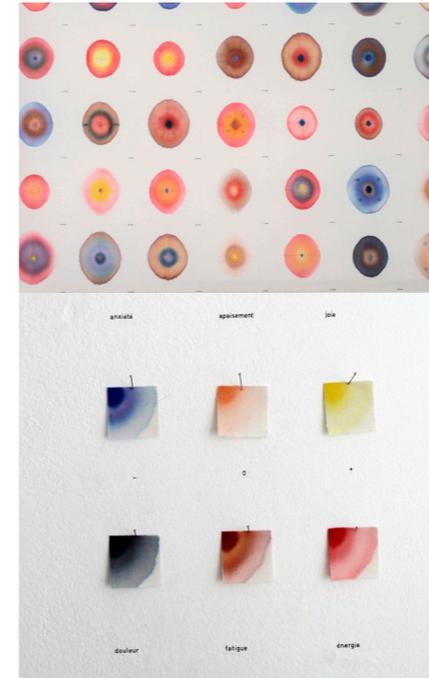


A La roue des émotions du psychologue Robert PLUTCHIK, 1980.
B La roue des émotions du collectif «L'autrement Dit», 2018.

Autre exemple encore de l'utilisation de la couleur dans le soin : *The Box Emotions*¹⁸ est un outil de compréhension des émotions réalisé par une historienne de la culture, Tiffany Watt Smith. Pour aider à comprendre nos émotions, elle a conçu avec l'aide de la graphiste anglaise Thérèse Vandling, un ensemble de 80 cartes au sujet de chaque émotion et de leurs variantes. Il s'agit également d'un travail graphique et coloré permettant de donner un exemple sur la façon dont on peut percevoir les émotions au travers de formes et de couleurs.



¹⁸ Tiffany WATT SMITH, *The Box of Emotions*, Laurence King Publishing, 2020.



En parlant des émotions, lors d'une conférence organisée par le salon d'édition contemporaine *Impression Multiple* en novembre 2020, "l'atelier des chercheurs" avait proposé aux étudiants de design graphique et éditions de l'écam Caen, un workshop d'écriture collaborative organisé par Sarah Garcin et Pauline Gourlet, designers et membres du collectif.

La couleur des émotions - Pauline Gourlet, Marion Lacourt et Victoria Tanto ont imaginé une « visualisation des données des émotions » Chaque émotion était représentée par une encre d'une couleur différente. En appliquant l'encre sur différents grains de papier et en se mélangeant à d'autres teintes, les papiers représentaient alors les états émotionnels des sujets. L'intention est de saisir la mécanique des humeurs.

Exposition *Nos états généraux* de Pauline GOURLET, Marion LACOURT et Victoria TANTO, 2015

Dès lors que nous essayons de faire le portrait de nos états, nous éprouvons leur inconstance et réalisons leur mouvement incessant. Celui du corps, celui de l'esprit, dont on s'aperçoit combien ils sont interdépendants. À travers une série d'œuvres, nous scénographions cette complexe locomotion des sentiments.¹⁹

¹⁹ Interview de Pauline GOURLET, Marion LACOURT et Victoria TANTO - La Gâterie, « [Exposition] Nos états généraux » < <http://www.lagaterie.org/evenement.html?ev=76> > 30/01/15.



Recueil d'humeurs, *Dessine ton mood*, Aurélien LE NY, 2020.

À la suite de cette présentation de projet, j'ai eu l'idée de créer un recueil d'émotions, d'humeurs au travers d'un ouvrage *Dessine ton mood*. L'idée serait de demander à des personnes d'utiliser de l'ortie infusée et de me retranscrire leurs émotions par des couleurs et des mots afin que je puisse les transférer sur des objets de créations (site web, répertoire d'humeurs colorées, éditions, objets, calendrier des plantes, répertoire de plantes médicinales, mode d'emploi de plantes médicinales, etc.).

Les plantes améliorent non seulement notre harmonie physique mais permettent aussi de soulager nos structures émotionnelles. C'est par l'utilisation de plantes médicinales à infuser et par l'application d'huiles essentielles, hydrolats et élixirs floraux, que nous pourrions mieux maîtriser nos émotions, de par leurs propriétés physiques (apaisante, relaxante, tranquillisante). Odeurs et émotions sont fortement liées...

Dessine ton mood est un recueil qui intègre le ressenti d'un individu après avoir utilisé une plante médicinale à des fins de bien-être et pour sa santé. Il s'agit de répertorier par un choix de couleurs et de mots, son mood (humeur en anglais) après avoir utilisé de l'ortie par infusion.

Les couleurs influencent la perception que nous avons de notre environnement, de nos états d'esprit, de nos sentiments.



Elles déclenchent en nous les sentiments les plus divers et influencent nos comportements personnels, elles seront perçues comme une force ou à l'inverse comme une fragilité.

En ayant eu un retour de la part de Corinne Bloch (partenaire de projet) vis-à-vis de cette première expérience au sujet de l'ortie, elle a pu me donner son ressenti. Pour elle, l'ortie ne stimule pas assez l'état psychique de notre être car c'est une plante très douce, "Il aurait fallu peut-être utiliser de la sauge ou bien de la menthe, là y a à faire".

Partant de ce postulat, je décide de proposer à nouveau le même principe sous forme d'un recueil d'humeurs avec quelques variantes supplémentaires, notamment sur le choix de la plante et la façon dont celle-ci sera utilisée.



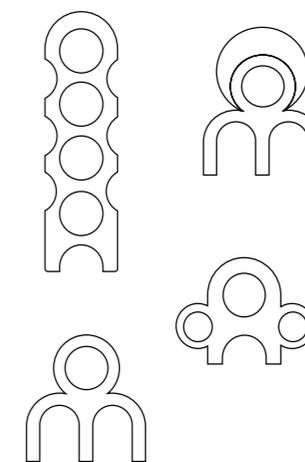


Redessine ton mood détermine l'humeur d'une personne après avoir consommé du CBD (molécule du chanvre), l'objectif est le même : retranscrire par des mots et des couleurs l'humeur (le mood de la personne) afin de pouvoir réaliser un répertoire d'humeurs colorées et de réutiliser ces couleurs pour d'autres usages déjà énoncés.



Recueil d'humeurs, *Redessine ton mood*, Aurélien LE NY, 2021.

Autre hypothèse de projet pour permettre aux habitants d'identifier les plantes : il s'agit de mettre en œuvre la création d'outils d'identification de plantes médicinales du territoire qui seront par la suite placés en plusieurs point stratégiques de la Sauer (plus d'informations au chapitre "Le designer et les plantes médicinales").



Première ébauche graphique des 4 objets d'identification, 2020.

Pour moi, le designer a tout à fait sa place dans le "care", le care n'étant pas seulement un réseau d'acteurs constitués de professionnels de santé. Il est constitué d'un réseau orchestré par des artistes, designers, enseignants, architectes et d'autres corps de métier qui contribuent à mettre à profit leurs compétences de créateurs et de porteurs d'idées sur la question du "prendre soin". Le designer est là pour outiller et accompagner les liaisons avec l'ensemble des acteurs hospitaliers, spécialistes de la santé (équipes médicales, équipes soignantes, équipes administratives, équipes techniques, etc) et leurs patients (accompagnants, patients, familles, etc). Il intervient dans la co-conception d'un écosystème de projet qui tend vers des supports de dialogue et de compréhension avec soi et avec les autres.

«Le designer étend son champ d'action à l'hôpital, l'hôpital constitue un environnement de travail [...] Concrètement, il doit mettre ses compétences de création et de conception, d'animation d'ateliers collectifs, de fabrication de maquettes et de suivi de production au service des projets portés par les équipes et pour elles-mêmes.

[...]Le Designer hospitalier : pour commencer, le métier de designer hospitalier n'existe pas et n'a a priori pas vocation à exister en tant que tel. Le design hospitalier relève davantage d'une posture de conception vis-à-vis de l'écosystème de l'hôpital et reste encore largement à explorer. En ce sens, les points qui suivent ne visent pas à établir une définition absolue de cette posture, mais à poser des pistes de réflexion pour intégrer pleinement la diversité de (...)Designer hospitalier ≠ designer médical ≠ ingénieur en santé publique

Dans la vision proposée, le designer hospitalier exerce une activité différente de celle du designer dans le champ médical, en tant que qu'il n'est pas spécialisé dans la conception et le développement de matériel médical. La conception de matériel médical relève d'une spécialité du design industriel.» [...]

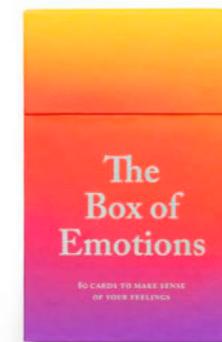
Je vous propose de découvrir un ensemble d'exemples sur la façon dont le designer s'approprie la thématique du soin au travers du rapport aux corps, aux émotions, au bien-être, à l'individu dans sa globalité.

[...]Designer hospitalier ≠ designer médical ≠ ingénieur en santé publique

Dans la vision proposée, le designer hospitalier exerce une activité différente de celle du designer dans le champ médical, en tant que qu'il n'est pas spécialisé dans la conception et le développement de matériel médical. La conception de matériel médical relève d'une spécialité du design industriel. » [...]²⁰

Je vous propose de découvrir un ensemble d'exemples sur la façon dont le designer s'approprie la thématique du soin au travers du rapport aux corps, aux émotions, au bien-être, à l'individu dans sa globalité.

Tiffany WATT SMITH,
The Box of Emotions,
Laurence King Publishing,
2020.



Précédemment évoqué, *The Box of Emotions* est un outil réalisé par une historienne de la culture, Tiffany Watt Smith. Pendant de longues années, elle a contribué à mener une recherche dédiée aux émotions au Centre for the History of the Emotions de l'université Queen Mary à Londres.

Pour comprendre nos émotions, nous avons besoin de plonger en nous.

The Box of Emotions est un outil permettant de trouver et comprendre l'expression que nous ressentons à tel moment lors d'une situation particulière. Cet outil de compréhension de soi contient 80 cartes de chaque émotion avec leurs variantes. C'est une approche pour apprendre à se connaître (sur le plan psychique).

Les 80 cartes ont graphiquement été réalisées par la graphiste Thérèse Vandling (graphiste indépendante basée à Londres). Ces cartes permettent, par un système de formes, de couleurs, la compréhension de nos émotions compléter par un texte explicatif de l'humeur ressentie.



²⁰ Jehanne DAUTREY, *Design et pensée du care - Pour un design des microluttes et des singularités*. Paris, Les presses du réel, 2018.

Autre exemple, inspiré des notions de soins et de santé : Mathieu Lehanneur, qui a créé un projet intitulé *demain est autre jour* pour une unité de soins palliatifs à Paris,

Le projet *Demain est un autre jour* se caractérise par un cercle lumineux qui est à la fois un écran et une sculpture murale. Plus explicitement, il s'agit d'une station météo vidéo qui diffuse une image précise du temps qu'il fera le lendemain.

Grâce à un logiciel qui recueille des données météorologiques à partir d'une multitude de sites via Internet, sa structure «nid d'abeille» permet de savoir quel temps il fera demain. C'est un dispositif destiné à être installé dans la chambre du patient en fin de vie.

Mathieu Lehanneur s'intéresse à la question du soin, de la santé. Il conçoit des objets qu'il considère comme utiles et généreux. Il prend soin de l'être humain, de ses désirs, de ses émotions et de ses croyances. On pourrait qualifier *Demain est un autre jour* d'œuvre contemplative qui tend vers une approche spirituelle. Formellement comparable aux Skyspaces de James Turrell et de son rapport au cosmos. Il s'agit d'une série de chambres lumineuses autonomes qui constituent une expérience artistique immersive.

Dans ce lieu d'accompagnement pour la fin de vie des patients, quand il n'y a plus de traitement pour eux, quand ils ne savent pas si demain sera vécu, l'heure où ils quitteront le vivant, pour eux, jeter un œil sur un cet objet de contemplation crée une relation/un lien propice à la rêverie et à la méditation.



Mathieu LEHANNEUR, *Demain est un autre jour*, 2012, nid d'abeilles LED, 60x60x25cm.

*Cette proposition était très émouvante pour moi car on sait que les hôpitaux français ont à peine les moyens de changer une ampoule.*²²

*Nous avons besoin de plus de rêverie, d'intériorité, de méditation, pour nous et pour les patients.*²¹

²¹ Gilbert DESFOSES (dirigeant du service).

²² Mathieu LEHANNEUR.

A



B



A James TURRELL, *Skyspaces Piz Utèr*, Grisons, 2019
 B James TURRELL, *Skyspaces pour l'Université du Texas*, Texas, 2013, photographie par © Florian HOLZHERR.



Espace hospitalier *Bon séjour*, hôpital gériatrique de la Robertsau, commande artistique et de design à l'hôpital de jour gériatrique de l'hôpital de la Robertsau, 2012-2015

Autre exemple de projet gravitant autour de la contribution du design dans la thématique du care. Il s'agit d'une commande artistique et de design à l'hôpital de jour gériatrique de l'hôpital de la Robertsau, un des quartiers résidentiels de Strasbourg.

L'espace hospitalier concerné par la commande artistique et de design *Bon séjour* connaît une première modification en 2010. L'année suivante, afin de restructurer, un espace de bien être au sein de l'hôpital de la Robertsau, pendant 8 semaines, 6 étudiants en DSAA (Diplôme Supérieur d'arts appliqués) de *In Situ Lab* ont été amenés à fréquenter l'hôpital de jour afin de consacrer des temps d'échanges et interactions avec l'ensemble des acteurs hospitaliers, leurs patients et leurs familles/accompagnants.

Le but ? saisir et proposer plusieurs pistes de projet favorisant le bien-être et le confort du service en mettant à profit leurs compétences dans le domaine du graphisme, objet et espace.

Les différentes propositions de projet de design, l'approche pluridisciplinaire, la présence des équipes et leur engagement sur le terrain ont été très pertinents et convaincants pour la structure hospitalière. A la suite de ce projet, l'équipe de l'hôpital a décidé de poursuivre les expérimentations avec la Fabrique de l'hospitalité à Strasbourg.

Ces différents projets autour du design graphique, de l'objet et de l'espace montrent que le designer peut étendre son champ d'action dans de nombreux domaines dont le care.

QUATRE (CHAPITRES) CARE

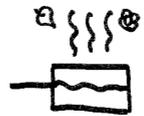
COMMENT ON UTILISE DES PLANTES MÉDICINALES ?

IL EXISTE UNE MULTITUDE DE FAÇONS D'UTILISER DES PLANTES MÉDICINALES PAR VOIES INTERNE ET EXTERNE.

LES PLANTES MÉDICINALES PEUVENT ÊTRE PRÉPARÉES ET ÊTRE UTILISÉES SOUS PLUSIEURS FORMES:

70

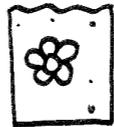
INFUSION



TISANES DE PLANTES

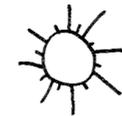
PLACER PLANTE DANS EAU BOUILLANTE.

MACÉRATION

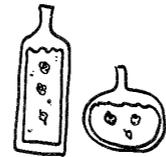


PLONGER PLANTES DANS HUILE OU VIN MÉDICINAL OU TEINTURES MÈRES

INFUSION À FROID PENDANT 10H À COUVERT. FILTRER EN PRESSANT. MACÉRATION AVEC HUILE VÉGÉTALE.



MACÈRE PLANTES PLUSIEURS SEMAINES AU SOLEIL. FILTRER HUILE PUIS PRESSÉES PLANTES.



VINS ET ALCOOLS MÉDICINAUX, ELIXIRS: PLANTES MACÉRÉES DANS VIN OU ALCOOL FORT.

TEINTURE MÈRE

SOLUTION HYDRO-ALCOOLIQUE. MACÉRÉES PLANTES PENDANT 3 SEMAINES DANS ALCOOL GRAIN PUR (ENTRE 60% ET 95%) OU MÉLANGE EAU AVEC ALCOOL.

95

EXTRAIT FLUIDE

MACÉRER PLANTES FRAÎCHES DANS SOLVANT À BASE D'EAU OU GLYCÉRINE.

71



SUC

LA PLANTE DOIT ÊTRE FRAÎCHEMENT RÉCOLTÉE, PILÉE OU PRESSÉE PUIS FILTRÉE. POUR CERTAINES PLANTES, IL FAUT LES CUIRE AVANT DE POUVOIR PASSER À L'EXTRACTION DU SUC. IL PEUT ÊTRE CONSOMMÉ EN USAGE INTERNE OU EXTERNE SELON LA PLANTE CHOISIE.

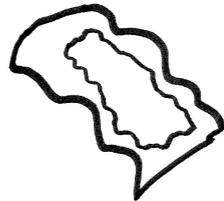
QUATRE (CHAPITRES) CARE

POUDRE: LES POUDRES DE PLANTES PRÉSENTENT 2 INTÉRÊTS: ELLES PERMETTENT DE CONTRIBUER À UNE MEILLEURE DIGESTION ET DONNER UNE MEILLEURE ABSORPTION AU NIVEAU DE LA MUQUEUSE DIGESTIVE. ELLES SONT SOIENT UTILISÉES SOUS FORME DE GÉLULES OU DE COMPRIMÉS.



COMPRESSE: COMPRESSE IMBIBÉE PAR INFUSION OU ~~DE~~ DÉCOCTION À BASE DE PLANTES. MAINTENIR LA COMPRESSE À L'AIDE D'UN BANDAGE ET ATTENDRE 20 MIN.

{ 72 **CATAPLASME:** PÂTE ÉPAISSE À BASE DE PLANTES QUE L'ON APPLIQUE SUR LA PEAU EN FAISANT TENIR UN LINGE. COMME POUR LES COMPRESSES IL FAUT LAISSER EN PLACE UNE VINGT-TRAINE DE MIN, RENOUVELLER APRÈS QUELQUES HEURES.



COMMENT UTILISER UNE PLANTE MÉDICINALE?

LOTION: FABRIQUER À PARTIR D'UNE INFUSION, DE DÉCOCTION, OU DE TEINTURE-MÈRE DILUÉE DANS EAU. UTILISER POUR PEAU OU VISAGE OU YEUX.



BAIN DE BOUCHE: POUR SOULAGER LES TROUBLES BUCCAUX, IRRITATIONS, APHTES. ABSORBER LE LIQUIDE SANS AVALER.



GARGARISME: PERMET DE SE RINCER LA GORGE EN RAFLANT LE FOND DE LA GORGE AVEC UN PEU D'INFUSION OU DE DÉCOCTION AVANT DE LE CRACHER.

{ 73 **BAIN:** SOULAGE LES PROBLÈMES CUTANÉS, CIRCULATOIRES, MUSCULAIRES, ARTICULAIRES ET NERVEUX. POUR LA PRÉPARATION D'UN BAIN AROMATIQUE, PRÉPARER UNE INFUSION OU UNE DÉCOCTION DE PLANTES AVEC 1 OU 2L D'EAU. AJOUTER LA PRÉPARATION DANS L'EAU DU BAIN.



QUATRE (CHAPITRES) CARE

INHALATION:

PRÉVOIR 1L D'INFUSION OU DE
DÉCOCTION CHAUDE QUE L'ON
AJOUTE DANS UN BOL À INHALER.



ATTENDRE QUE LA TEMPÉRATURE DE
L'EAU CHAUDE DIMINUE.

ENSUITE IL FAUT SE PLACER AU
DESSUS DU BOL EN SE RECOUVRANT
LA TÊTE D'UNE SERVIETTE EN
RESPIRANT LES VAPEURS MONTANTES.

74

FUMIGATION:

APPLICATION D'UNE PLANTE
MÉDICINALE SOUS LA FORME
DE FUMÉE, PAR VAPEUR D'EAU
OU DE GAZ POUR PURIFIER
UNE PERSONNE, UN LIEU,
UN OBJET.



Voilà ce que je propose : En 2037, dans la conserverie, il y a une herboristerie de territoire.

Celle-ci est gérée par des spécialistes, des herboristes et cela depuis plus de 15 ans. Elle propose aux habitants du territoire, des outils, des objets d'identification et un répertoire de plantes permettant de mieux identifier les plantes en milieu naturel. Dans un premier temps, cette herboristerie collabore avec des designers, des artistes et des acteurs de la santé (médecins, psychologues, etc) pour élaborer un ensemble de dispositifs.

Hier, Benoît ne connaissait rien aux plantes médicinales car jusqu'ici il se soignait par médecine plutôt conventionnelle avant de s'intéresser à la médecine alternative. Un jour il marcha dans la forêt puis tomba sur une plante, autour d'elle il y avait un objet d'identification avec le logo de l'herboristerie ainsi que ses coordonnées. Après cela, il alla vers l'herboristerie pour savoir comment prélever les plantes. L'herboristerie lui donna alors des outils, un répertoire de plantes médicinales et des ustensiles de préparation afin qu'il puisse les traiter, les sécher avant de les consommer.²³

76

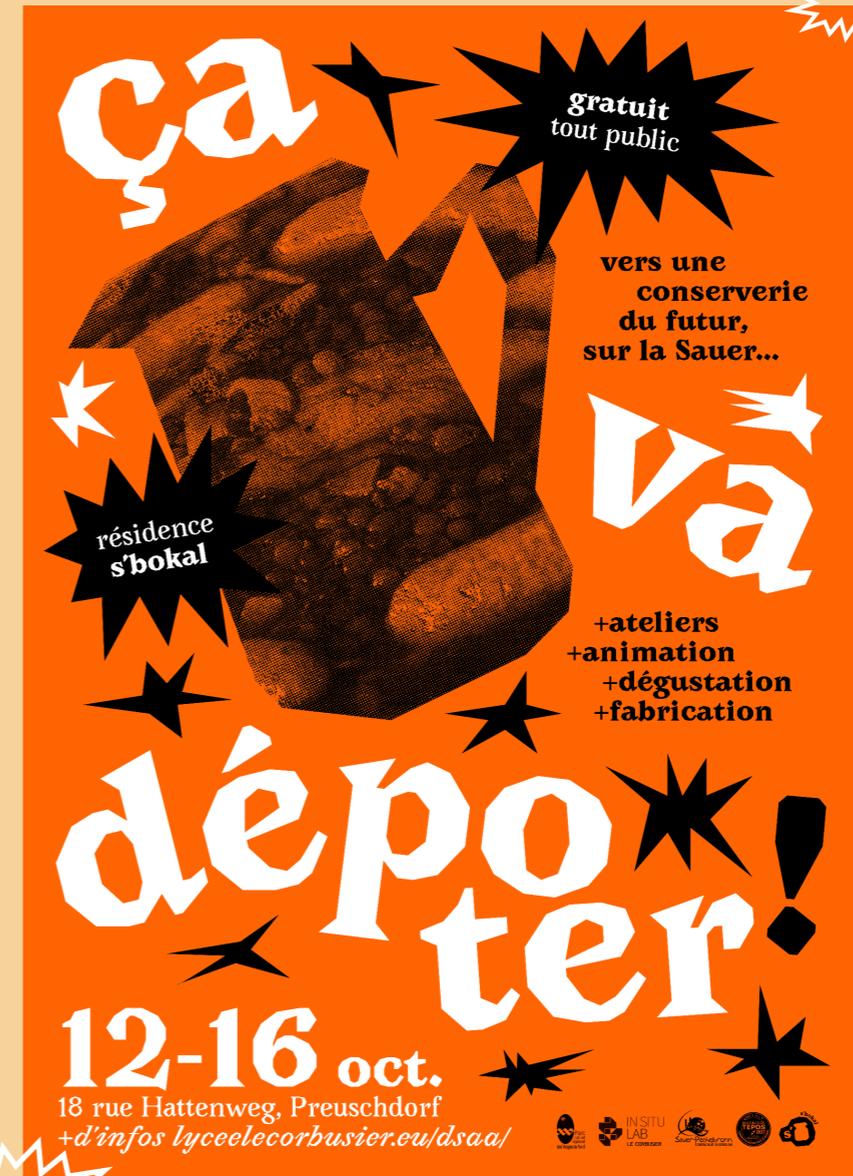
Sans le nom (des plantes), il n'y a qu'un décor anonyme.²⁴

Le monde se partage entre ceux qui aiment les plantes et ceux qui ne les voient pas.²⁵

²³ Texte écrit lors du workshop à *S'bokal* en octobre 2020.

²⁴ Citation de Frances THEODORA PARSONS, naturaliste, autrice et féministe américaine.

²⁵ Citation de Marie-Paule NOUGARET, écrivain et journaliste française, autrice du livre : *La Cité des Plantes*, 2011.

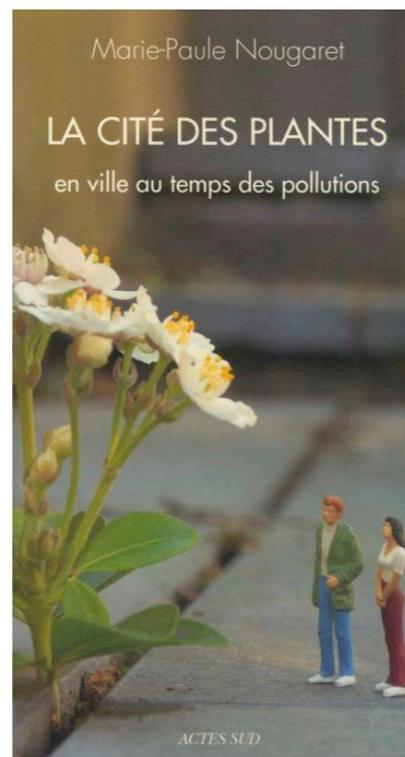


77

Lucas ANDREA MOREAU, Sophie PERRIN, Louise TUDELA, affiche du workshop *S'bokal* qui propose un écosystème de projets sur la thématique de la conservation alimentaire, Preuschkorf, octobre 2020.

« L'objectif de Marie-Paule Nougaret est plus précisément de démontrer « l'utilité » des plantes en ville dans la lutte contre la pollution, et notamment dans la préservation de la santé des humains. Le sommaire de cet ouvrage traite des pollutions et des plantes à toutes les échelles, de la planète entière à notre appartement, en passant par les villes et les jardins, et en allant jusque dans l'espace ! Il sera donc sujet de tout ou presque : de la photosynthèse aux allergies, de la déforestation à la climatisation, des plantes médicinales aux astronautes, des pollinisateurs aux lignes hautes tensions... la liste exhaustive serait longue [...].²⁶

[...] On pourrait taxer d'utilitarisme la manière dont l'auteur ramène souvent tout à l'usage quotidien des plantes pour le lecteur, comme si c'était le seul moyen de vraiment le toucher en lui prouvant qu'elles peuvent lui servir directement. Mais il s'agit plutôt d'une tentative louable de rapprocher l'écologie du quotidien des gens, et de chercher par là à retrouver (recréer ?) une part de ce rapport ancestral perdu qui liait directement les hommes et les plantes (se nourrir, se soigner...) ». ²⁷



Ainsi que l'énonçait la naturaliste Frances Theodora Parsons : *Je réalise aujourd'hui à quel point je perdais au change quand je cédaï trop facilement au découragement, bien que j'en avais déjà quelque peu conscience, durant cette longue période de ma vie où les plantes étaient pour moi anonymes. Lorsque je me retrouvais parmi des fleurs dont les visages m'étaient familiers, mais leurs noms inconnus, je sentais que je ne tirais pas la meilleur parti de la situation. Et quand je rencontraï des plantes que je ne connaissais ni de vue ni de nom, j'étais alors bel et bien étrangère parmi elle.*²⁸

Dans l'extrait de Parsons, il est intéressant de noter l'emploi d'une personnification des plantes, elle parle de "visage" des plantes.

"Theodora Parsons nous montre ici quelles allures peut prendre une culture du vivant, dans laquelle la connaissance du vivant relie, plutôt qu'elle ne sépare. Où l'on se sent chaque jour devenir un peu plus quelqu'un, un autre soi-même, noué aux autres vivants que soi".²⁹

Ces différents écrits et citations de Marie Paul Nougaret et de Frances Theodore Parsons, font sens pour moi, car beaucoup de personnes ne savent pas identifier les plantes en ville ou en milieu naturel ou du moins n'y accordent pas la même sensibilité.



²⁶ Margaux VIGNE, « La Cité des plantes » [en ligne] < <http://strabic.fr/La-Cite-des-plantes> > 6/03/11.

²⁷ Marie-Paul NOUGARET, *La Cité des plantes - en ville au temps des pollutions*, Actes Sud, 2010.

²⁸ Frances THEODORA PARSONS, *How to Know the Wildflowers* (première publication - 1893), réédition 1963 par Dover Pubns.

²⁹ Estelle ZHONG MENGUAL, « S'inviter à la fête des vivants », Socialter - Renouer avec le vivant. Hors-série N°9.



Septembre 2020 : déambulation de territoire sur le repérage de plantes en milieu urbain avec des botanistes de l'Institut botanique de Strasbourg. Il s'agissait de fabriquer des outils permettant de mieux identifier les plantes. Pour ma part, j'ai travaillé sur la Sajine Couchée, une plante très minuscule qui a besoin d'être reconnue et d'être mieux vue d'où l'intégration d'une loupe et de couleurs saturées que j'ai incorporées dans mon dispositif. En expérimentant la couleur, j'ai par la suite ajouté des couleurs non naturalistes afin que cet objet soit suffisamment visible dans un environnement qui serait susceptible de le rendre invisible.



Photographies prises lors de l'atelier Herbarier en compagnie de Corinne BLOCH.

Trouvant ce projet très enrichissant, j'ai par la suite imaginé comme première ébauche de projet, un travail autour de l'identification de plantes médicinales en milieu naturel, par la création d'objets et d'outils d'identification destinés aux habitants de la Sauer-Pechelbronn. Mon objectif en tant que designer est de créer et de donner l'information nécessaire vis-à-vis des plantes médicinales notamment sur leurs nombreuses vertus et comment elles peuvent être utilisées à des fins thérapeutiques.

Pendant le workshop à S'bokal en octobre 2020, pendant l'atelier Herbarier en compagnie de Corinne Bloch, beaucoup de choses ont émergé, notamment sur la façon d'identifier les plantes sur le territoire et leurs nombreux bienfaits. Le fait d'avoir pu discuter avec un "guide des plantes du territoire" m'a permis de penser à la façon dont j'allais m'y prendre pour ce projet. Après lui avoir posé quelques questions sur sa relation avec les plantes, cet échange m'a permis de voir plus clair sur mes intentions de projets.

Outil d'identification de plante (Sajine Couchée), septembre 2020.



Après notre intervention à S'bokal et à la suite d'un échange avec plusieurs acteurs du territoire, notamment Corinne, j'ai par la suite effectué quelques recherches de mises en formes d'objets d'identification de plantes.

J'ai conçu 4 premiers objets prototypes pour 4 plantes, afin que ces objets puissent donner aux habitants une façon de mieux les voir, connaître les informations vis-à-vis de leurs vertus, comment les récolter (en respectant la saison) et comment les utiliser à des fins thérapeutiques.



Première ébauche d'objets d'identification à placer sur le territoire selon la plante.

Les outils d'identifications de plantes que je conçois font écho à la façon dont nous percevons les émotions, quelles couleurs applique-t-on à telles émotions, formes, températures, etc, en bref des sensations et des éléments qui convoquent l'esprit. L'utilisation de ces couleurs est également une façon permettant de mieux percevoir la plante dans un contexte qui pourrait la rendre invisible.



Elles seront pensées en fonction des saisons afin d'être mieux vues, par exemple en hiver, les tons colorés sont rompus, ils sont désaturés en raison d'une lumière faible.

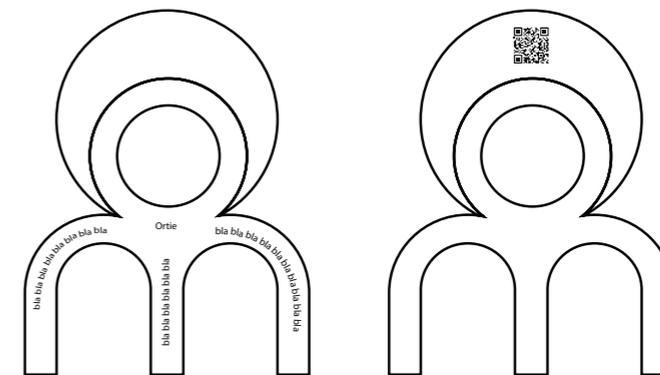




Ces objets possèdent des formes abstraites, elles font références aux caractères spirituels et mystiques des plantes, certains paraissent s'enraciner avec la nature.

Concernant l'utilisation de la couleur de ces objets, je démystifie toute forme de représentation de la couleur perçue au travers de chaque pays, de chaque religion, etc. Je retire la symbolique des couleurs pour leur attribuer une fonction plus propice à nos émotions, à la façon dont les couleurs influent sur nos sentiments, notre perception, notre état d'esprit, etc.

4 objets d'identification pour 4 plantes :
Le pissenlit la mélisse, le plantain et l'ortie,
Aurélien LE NY, 2020.

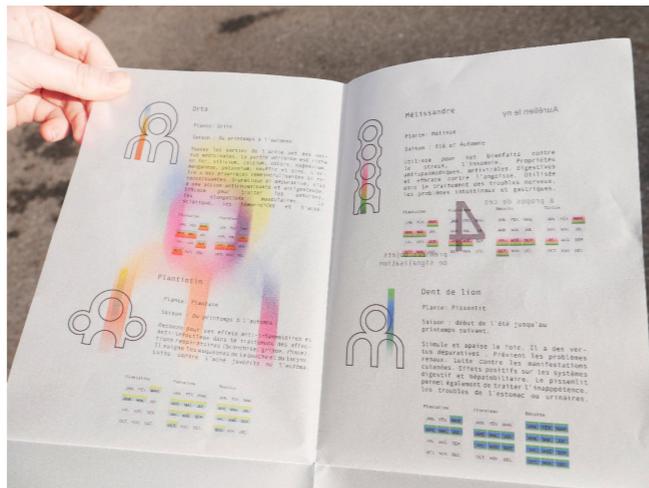


Réflexion sur la façon de donner l'information sur les vertus thérapeutiques de la plante.

En complément de ces objets, j'ai mis en place 1 support graphique concentré en 3 parties (calendrier/poster/notices) autour des 4 plantes déjà choisies pour permettre à tous de mieux les apprendre et les comprendre sur les effets thérapeutiques qu'elles procurent. Avec ce calendrier des plantes, Il s'agit également de se familiariser avec les différentes saisons pour ainsi connaître le moment où l'on plante telle plante, de la floraison et de la récolte, etc.



Calendrier/poster/notices des 4 plantes, Aurélien LE NY, 2021.



En novembre 2020, nous étions censés retourner sur le terrain dans le but de tester nos dispositifs avec nos partenaires de projet, mais avec les mesures gouvernementales liées au virus, nous avons été contraints de trouver d'autres solutions pour les tester.

La situation sanitaire ne nous a pas permis de voir plusieurs acteurs du territoire et donc pour pallier ce frein, j'ai réalisé un petit questionnaire sur mon projet d'étude. Le but était de saisir le rapport des habitants concernant les plantes et savoir comment je pouvais améliorer ou modifier mes 4 objets d'identification. Il suffit simplement de prendre en photo le qr code pour être amené sur le questionnaire.



Questionnaire «Une herboristerie de territoire», Aurélien LE NY, 2020.

Mon ami graphiste Lucas Andrea Moreau et moi étions freinés et frustrés vis à vis de la situation actuelle. Je voulais donner un impact, une crédibilité, une force, une logique, une cohérence à ma fonction de designer en allant directement sur le territoire. J'ai dit à Lucas en décembre dernier "Le week-end prochain, on prend un sac et on va sur le terrain." Il faut dire aussi que je suis en design de service public, et ma formation porte le nom de l'*In Situ Lab*, In situ qui signifie "sur le terrain". L'immersion est tout de même une phase cruciale dans la démarche du designer de service public.

Cela manque un peu de cohérence au vu de la situation actuelle due à la crise du covid, et étant donné que nous ne pouvions pas nous déplacer, nous devons revoir nos méthodes pour échanger avec les acteurs de la Sauer-Pechelbronn. Mais j'ai fini par me dire qu'un designer se doit d'être sur le terrain quoi qu'il arrive. Avec l'énergie d'un dragon et une désobéissance modérée vis-à-vis de la contrainte sanitaire, je me suis dit "ok on y va malgré tout, au risque de se faire taper sur les doigts".

Donc en étant allé sur le terrain, j'ai pu rencontrer et échanger avec Corinne Bloch, formatrice, consultante, animatrice en agroécologie, biodiversité et développement durable qui gère une ferme à Hoeffel, à Walbourg ; Freddy Kuntz, Maire de Gærdsdorf et Mitschdorf, enseignant dans une école d'ébénisterie, accompagné de ses adjoints (Nathalie Sturni, Delphine Merlo, Jean Yves et d'autres encore) ; Marthe qui est une ancienne institutrice et qui est actuellement gérante de chambres d'hôtes. Même si l'ensemble du réseau n'était pas directement lié à la question du soin par les plantes, j'en ai néanmoins tiré des éléments, des bouts de phrases, qui ont provoqué en moi une réelle réflexion à son sujet.

J'ai proposé à Corinne d'aller lui donner un coup de main à sa ferme. Elle nous a logé Lucas et moi pour que nous puissions partir le lendemain et le surlendemain à la rencontre de plusieurs acteurs se trouvant à Woerth et à Gærdsdorf.

Le soir, autour d'une bonne tarte aux blettes, j'ai pu échanger et approfondir avec elle ma réflexion autour des méthodes que je pouvais apporter pour mêler Design et Phytothérapie. En parallèle, nous avons échangé sur des sujets qui nous tenaient à cœur et qui gravitaient autour du rapport à soi, du bien-être, de l'alimentation, de l'exploitation des vaches, des différentes formations qu'elle a pu mener à Madagascar sur l'apprentissage des ressources alimentaires.

Concernant ces 4 objets, elle m'a suggéré de changer leur échelle car ils étaient trop petits et se fondaient facilement dans la masse. De plus il y avait trop d'informations, et pour saisir les informations, les gens devaient se baisser jusqu'au ras du sol pour pouvoir lire.

Ce week-end de 3 jours à vagabonder entre Walbourg, Wærth et Gærdsdorf a été très stimulant et je me rends compte que nous avons respecté les principes de notre métier de designer, à savoir l'immersion, l'observation, la rencontre, l'écoute puis la création.



Visite de la ferme Hoeffel chez Corinne BLOCH à Walbourg



Rencontre et échange avec Freddy KUNTZ et ses adjoints à Goersdorf.



Rencontre avec Marthe et son mari.



En botanique et en mycologie, un herbier est une collection de plantes séchées destinées à l'étude des plantes, et principalement à la taxinomie et à la systématique. Celles-ci sont conservées et aplaties entre des feuillets servant de support physique.

L'atelier herbier à S'Bokal nous a permis de confectionner dans un premier temps un herbier puis d'aller à la rencontre des plantes pour les extraire et les placer entre les feuilles de papier de l'herbier.

Pour les plus grandes, nous les avons mises dans de grands sacs.

Quand je suis allée voir Corinne en décembre dernier, elle m'avait montré les différents outils qu'elle utilisait pour récolter les plantes afin de les utiliser pour faire ses tisanes.

Elle disposait d'un panier en osier et d'un tamis pour séparer la terre sèche des plantes.



Fabrication d'un herbier
lors du workshop à S'bokal

J'ai écrit dans la barre de recherche sur Google la question suivante :

"Comment prélever une plante ?"

Ce qui m'a amené vers plusieurs conseils de bouturage, ma seconde recherche toujours dans la barre de recherche était "Pourquoi bouturer ?", j'ai eu comme première réponse de Google : "Le **bouturage** permet d'avoir simplement une nouvelle plante, un nouvel arbre ou un nouvel arbuste. Habituellement, les plantes se débrouillent seules en produisant des graines, on appelle cela la reproduction sexuée. ... Alors pourquoi bouturer une plante, tout simplement parce que ça fonctionne presque à tous les coups !"

Mmh... pas très convaincant comme résultat de recherche.

Ma troisième recherche était "outils pour récolter plantes", j'ai obtenu comme réponse : "Les outils nécessaires : Ciseaux, Sécateur, Couteau, Gants, Sacs de papiers ou tissus non chlorés, Carnet et crayon, Tablier de récolte ou panier, Pelle, fourche (pour les racines)".

Pourquoi cueillir des plantes et pourquoi faire cet effort ?

Tout simplement parce que la nature contribue à notre santé globale et cela dans un but sain. Cependant un apprentissage des plantes en donnant les informations nécessaires serait judicieux pour éviter intoxications alimentaires et autres conséquences graves.

Il faut aussi éviter de cueillir les plantes dans des zones polluées.

Aussi un lavage soigneux et systématique des plantes avant de les consommer est conseillé.

il n'y a qu'à se baisser...

Peut-on réellement lier le métier de designer à celui de phytothérapeute ? Il existe une branche de design qui s'oriente dans le domaine de la cuisine, celui d'un design culinaire, alors pourquoi-pas créer un nouveau métier ? Celui de designer phytothérapeute ?

On trouve sur le marché un ensemble de projets utilisant les plantes pour leurs valeurs décoratives ou alimentaire, mais malheureusement, ces projets s'éloignent du rôle grandiose des plantes pouvant contribuer à notre bien-être. Souvent, les objets en questions sont : des vases "design", des purificateurs d'airs ³¹, des lampes avec des plantes ³², des suspensions avec des plantes, des ampoules remplies d'un "bout de nature", des murs végétaux, des tapis de bain en mousse végétal ³³ (oui oui), bref beaucoup de projets différents et pas toujours utiles ou efficaces qui frôlent le kitsch. L'utilisation des plantes reste assez réductrice et devient simplement des éléments décoratifs d'un habitat. On vient sublimer la plante, en s'éloignant des effets thérapeutiques qu'elles peuvent nous apporter. La pensée design va au-delà de cette approche.

À en juger avec le peu de dispositifs mis en place au travers du design et de la phytothérapie, on peut conclure, que le designer a, encore une fois de plus, un rôle à jouer au travers de cette médecine alternative.

Comment peut-on imaginer son rôle ? À proprement parlé le designer ne suit pas dans son cursus une formation d'herboriste ou de naturopathe. Cela tiendrait de son approche personnelle. En revanche, là où son rôle peut être mis à profit est lors d'une collaboration avec des spécialistes de la santé comme nous l'avons vu précédemment dans son rôle au sein du care.

Un design-phytothérapeute penserait alors à la fois la forme et le soin, participerait à une connaissance du domaine, tisserait un réseau de relation de territoire au profit d'une relation homme-plante-bien-être.



³¹ Mathieu LEHANNEUR, *Andrea*, 2008.

³² Patrick NADEAU, *Rainforest*, 2008.

³³ Nguyen LA CHANH, *Larosée*, 2020.



Mathieu LEHANNEUR, *Andrea*, 2008.



Patrick NADEAU, *Rainforest*, 2008.



Nguyen LA CHANH, *Larosée*, 2020.

ANNEXES :

Ainsi que l'énonçait Charles PÉPIN, philosophe et romancier français :

[...] Nous sommes faits de nos liens, nous sommes la somme de nos rencontres. [...].

[...] Il faut rentrer en soi, s'ouvrir à des parts de soi et après, sortir de chez soi. [...].

[...] Cultiver sa vie intérieure, nourrir son jardin intérieur puis partir à la découverte du monde. [...].

[...] Quand je sors de chez moi, il faut que je sois relâché par rapport à mon attente première, il faut avoir l'attente pour sortir de chez soi et aller à la rencontre du monde et des autres, mais ensuite, savoir se rendre disponible à ce qu'on n'attendait pas, parce qu'autrement, on va trop restreindre le champ du réel et le champ des rencontres...[...].³⁴

Pour rebondir sur le propos de Charles PÉPIN, lorsque je parlais à la rencontre de plusieurs acteurs pour établir un rapport et une recherche sur les plantes, dans un certain cas, je m'enfermais dans une attente et parfois même dans une monotonie, je me privais de la surprise et de l'inconnu.

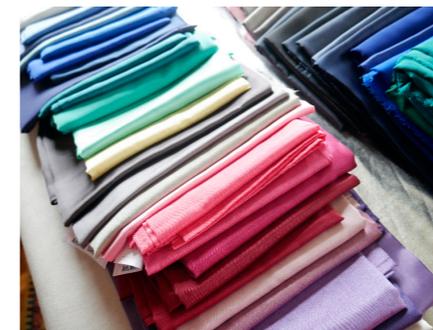
Après les différentes recherches menées sur les plantes, je ressentais ce besoin de briser les barreaux du connu.

Étrangement, là où ma position de designer a fait sens sur le « prendre soin » par les plantes, c'est au travers des rencontres sans attente. C'est-à-dire les rencontres avec des professionnels de la santé (psychologue, thérapeute), les rencontres lors d'un atelier de création, au cours d'un repas, en étant en immersion sur le terrain pour diverses raisons. Toutes ces rencontres avec des acteurs plus ou moins connectés à la phytothérapie ont contribué à ma réflexion de designer et m'ont permis de m'orienter vers un questionnement plus large, celui du rôle des plantes au sein du care.

Pour moi, un designer qui se dit pluridisciplinaire se doit d'être dans le mouvement même par une approche de l'oisiveté, quitte à s'éloigner de sa nature, de son sujet, pour créer de la richesse au travers de son étude.

³⁴ Charles PÉPIN, *La rencontre, une philosophie*, Allary Eds, 2021.

RENCONTRES :



5 mars 2021 à Hatten - Rencontre avec Josiane Rinn, coach en image, ayant recourt à la Méthode des Psycho-apparences (MPA). Il s'agit d'un outil de connaissance de soi mettant en lumière les vêtements qui sont en harmonie avec nous-même, par une étude autour de la couleur, de la forme, du tissu et de la densité des matières puis bien sûr de l'individu.

Notre corps témoigne de ce que nous sommes à l'intérieur de nous-mêmes.

La densité des matières de chaque tissu est liée à nos émotions.

Josiane

Autour d'une bonne tasse de thé, cet échange avec Josiane m'a permis de saisir l'importance des couleurs et du rôle thérapeutique qu'elles peuvent apporter au travers du vêtement (couleur, tissus, densité, matière).



6 février 2021 à Wissembourg - rencontre avec Liliane Gabel, psychologue et potière, organisatrice de l'atelier Terre & Connaissance de soi.

Modeler pour écouter parler la terre, modeler pour entendre battre votre cœur, modeler pour être en résonance avec la matière.

Pour qu'une œuvre soit vivante, pour qu'on y sente une âme, l'artiste a besoin d'accéder à ses émotions.

Liliane

Dans la prolongation de ma recherche sur le « prendre soin », cette rencontre avec Liliane et d'autres participants de l'atelier m'a permis de comprendre l'importance de la création pour le bien-être psychique.

L'atelier s'est déroulé en plusieurs étapes :

- temps d'intériorité-méditation (modelage yeux clos+exercices de centration).
- temps de partage.
- travail de création.
- repas pris en commun.
- exploration de diverses expérimentations, diverses techniques de création.
- temps de partage du vécu et de mise en commun.



29 janvier 2021 à Gærdsdorf - De nouveau sur le terrain dans le but de saisir des réactions au travers des différents projets possibles pour l'avenir de la commune.



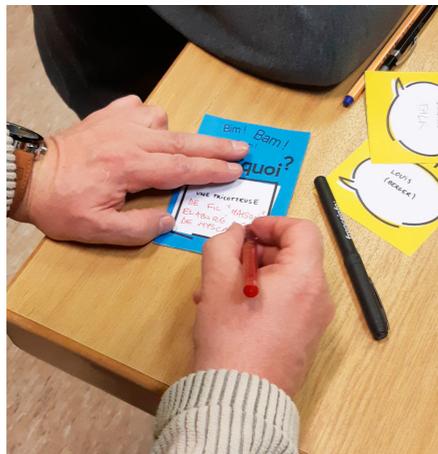


15 janvier 2021 à Gærdsdorf.

Rencontre avec les habitants et création d'un outil de médiation dans le but d'explorer les possibles, de venir recueillir les récits des habitants sur l'avenir de Gærdsdorf en terme de structure pouvant être mises en place.

Une question pour chaque papier coloré :
C'est qui ? (un acteur du territoire).
C'est quoi ? (un centre de soin alternatif).
C'est comment ? (esquisse du projet).

Le but de cet outil est d'ouvrir le dialogue par le design.



22 janvier 2021 à Wingen - Rencontre avec Amand et Geneviève Billmann afin de questionner leurs rapports aux plantes. Ces rencontres m'ont permis de mieux capter l'importance et le rôle des plantes sur le plan corporel et psychique.

L'humain a peur de la nature.

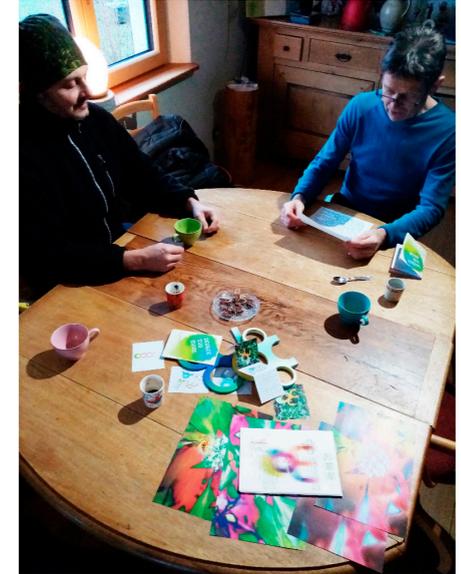
Amand

J'ai pu faire la rencontre de Julien Roy, bioénergéticien, thérapeute à Colmar qui a également appuyé ma recherche sur la phytothérapie.

J'ai établi une liste de plantes autre que celles étudiées auparavant (le pissenlit, l'ortie, le plantain et la mélisse qui restent des plantes plus « standard »), il s'agit du lamier pourpre, la cardère, l'onagre bisannuelle, la bourrache, l'ail des ours et la sauge.

Ce choix de plante s'est fait par le biais de ce que nous avons mangé, c'est-à-dire une bonne salade composée de plusieurs plantes, de poires de terre, de betteraves rouge, etc.

Sous le regard d'un designer-phytothérapeute, cette nouvelle recherche autour de ces 5 plantes va me permettre de penser autrement mes objets d'identification grâce aux différents témoignages récoltés à Walbourg, à Gærdsdorf et Preusdorf.



BIBLIOGRAPHIE :

Aurélien LE NY, *Porte à porte, Édition Qui n'existe pas encore*, 2038.

OSHO, *Le Courage*. JOUVENCE, 2013.

OSHO, *La Liberté*. JOUVENCE, 2012.

OSHO, *Être en pleine conscience : une présence à la vie*. JOUVENCE, 2012.

Dr. Serge MARQUIS, *On est foutu, on pense trop !*, Points, 2016.

Thierry MARX, *La stratégie de la libellule*, Cherche Midi, 2018.

Lise BOURBEAU, *Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même*, Pocket, 2013.

Jeffrey E. YOUNG et Janet s KLOSKO, *Je réinvente ma vie*, de l'Homme, 2018.

Tiffany WATT SMITH, *The Box of Emotions*, Laurence King Publishing, 2020.

Napoléon HILL, *Plus Malin que le Diable : le secret de la liberté et du succès*, Aska Editions, 2013.

Shamash ALIDINA et Hélène FILIPE, *La méditation de pleine conscience pour les nuls*, First, 2016.

Aurélien LE NY, *Prends soin de toi - Minuscule traité du soin*, [en ligne]
< <https://www.aurelienleny.com/letitretemporaire> > 2020.

Aurélien LE NY, *Peur - Minuscule traité de la peur*, [en ligne]
< <https://www.aurelienleny.com/letitretemporaire> > 2020.

Dr. Eric LORRAIN, *Grand Manuel de phytothérapie, Les nouveaux chemins de la santé*, Dunod, 2019

Fiona MOGHADDAM, « Environnement : l'OCDE alerte sur les conséquences des produits pharmaceutiques » [en ligne]

<<https://www.franceculture.fr/environnement/environnement-locde-alerte-sur-les-consequences-des-produits-pharmaceutiques>> 14/11/19.

Estelle ZHONG MENGUAL, « S'inviter à la fête des vivants », Socialter - Renouer avec le vivant. Hors-série N°9.

Elisabeth NOEL-NUREAUX, *Le care : un concept professionnel aux limites humaines ? - Recherche en soins infirmiers (N° 122)*, Paris, Association de Recherche en Soins Infirmiers, 2020. p. 7 à 17.

Jehanne DAUTREY, *Design et pensée du care - Pour un design des microluttes et des singularités*. Paris, Les presses du réel, 2018.

Barbara BAY et Claire FAYOLLE, *Couleur et soin*, publié avec l'École nationale supérieure d'art et de design de Nancy, édition française, 2021.

Tiffany WATT SMITH, *The Box of Emotions*, Laurence King Publishing, 2020.

Interview de Pauline GOURLET, Marion LACOURT et Victoria TANTO - La Gâterie, « [Exposition] Nos états généraux »
< <http://www.lagaterie.org/evenement.html?ev=76> > 30/01/15.

Margaux VIGNE, « La Cité des plantes » [en ligne]
< <http://strabic.fr/La-Cite-des-plantes> > 6/03/11.

Marie-Paul NOUGARET, *La Cité des plantes - en ville au temps des pollutions*, Actes Sud, 2010.

Frances THEODORA PARSONS, *How to Know the Wildflowers* (première publication - 1893), réédition 1963 par Dover Pubns.

Estelle ZHONG MENGUAL, « S'inviter à la fête des vivants », Socialter - Renouer avec le vivant. Hors-série N°9.

Charles PÉPIN, *La rencontre, une philosophie*, Allary Eds, 2010.

SITOGRAPHIE :

Aurélien LE NY : <https://www.aurelienleny.com>

CNTRL : <https://cnrtl.fr>

CAIRN : <https://www.cairn.info>

S'bokal : <http://sbokal.alsace>

La Fabrique de l'hospitalité : <https://www.lafabriquedelhospitalite.org>

La Gâterie : <http://www.lagaterie.org/evenement.html?ev=76>

Socialter : <https://www.socialter.fr>

Strabic : <http://strabic.fr>



