



HARMONIE — BIEN-ÊTRE — HUMAIN

FORMATION

LES FONDAMENTAUX DE LA NEUROARCHITECTURE

Comprendre l'humain pour concevoir des espaces
qui soutiennent le bien-être, les usages et les émotions.

Durée 3 jours - 21 heures	Public Étudiants en architecture, architecture intérieure et design
Format Apports théoriques, expériences, analyses et atelier de conception	Niveau Initiation - aucun prérequis en neurosciences

OBJECTIF DE LA FORMATION

Découvrir comment notre cerveau et notre corps perçoivent l'environnement bâti, puis apprendre à traduire ces connaissances en choix de conception.

L'objectif est d'amener les étudiants à dépasser une approche uniquement esthétique ou fonctionnelle pour s'interroger sur l'expérience vécue : que fait l'espace à la personne qui l'occupe ?

À l'issue des 3 jours, les participants seront capables de :

- Comprendre les principaux mécanismes de perception et d'orientation dans l'espace.
- Identifier l'influence de la lumière, des couleurs, des sons, des formes, des matières et de la nature.
- Repérer les facteurs spatiaux pouvant soutenir ou perturber le confort, l'attention, l'apaisement et les interactions.
- Analyser un lieu avec une grille de lecture centrée sur l'humain.
- Justifier des choix d'aménagement à partir des besoins des usagers.

JOUR 1 – LE CERVEAU ET LA PERCEPTION DE L'ESPACE

Comprendre ce qui se joue lorsque nous entrons dans un lieu.

1. Introduction à la neuroarchitecture

- Définition, origines et champs d'application.
- Une approche à la croisée de l'architecture, des neurosciences, de la psychologie environnementale et de l'ergonomie.
- De l'espace conçu à l'espace réellement vécu.

2. Quelques clés pour comprendre le cerveau

- Fonctionnement général du cerveau et traitement de l'information.
- Attention, mémoire, émotions et prise de décision.
- Le cerveau prédictif : comment nos expériences passées influencent notre perception d'un lieu.

3. Se repérer et se sentir en sécurité

- Orientation et représentation mentale de l'espace.
- Repères, lisibilité, parcours et points de vue.
- Notions de refuge, ouverture, contrôle et sécurité perçue.

4. Le corps et les sens dans l'espace

- Vue, audition, toucher et odorat.
- Proprioception, équilibre et perception interne du corps.
- Comprendre pourquoi l'expérience d'un lieu est multisensorielle.

MISE EN PRATIQUE

Expériences perceptives et analyse collective : observer comment une même configuration spatiale peut modifier notre perception, notre comportement et notre ressenti.

JOUR 2 – LES LEVIERS SENSORIELS DU BIEN-ÊTRE

Comprendre comment les caractéristiques d'un lieu influencent notre expérience.

1. Lumière et rythmes biologiques

- Lumière naturelle et artificielle.
- Rythmes circadiens, vigilance, sommeil et bien-être.
- Orientation, ouvertures, contrastes et éblouissement.

2. Couleurs et perception

- Principes de perception des couleurs.
- Couleur, contexte, culture et associations psychologiques.

- Utiliser la couleur sans tomber dans les recettes universelles.

3. Formes, volumes, proportions et matières

- Influence des formes et des géométries sur la perception.
- Échelle humaine, hauteur, densité et sensation d'espace.
- Textures, matérialité et perception tactile, visuelle et émotionnelle.

4. Son, acoustique et charge sensorielle

- Bruit, intelligibilité et fatigue cognitive.
- Espaces stimulants, espaces apaisants et équilibre sensoriel.

5. Nature et biophilie

- Pourquoi notre relation au vivant intéresse la conception des espaces.
- Végétation, vues, lumière, matières naturelles et variations sensorielles.

MISE EN PRATIQUE

Diagnostic sensible d'un espace : les étudiants identifient les éléments qui soutiennent ou perturbent confort, concentration, récupération et qualité d'usage.

JOUR 3 – DE LA COMPRÉHENSION À LA CONCEPTION

Mettre la neuroarchitecture au service d'un projet.

1. Concevoir à partir des besoins humains

- Besoins physiologiques, cognitifs, émotionnels et sociaux.
- Concentration, récupération, interactions et intimité.
- Sentiment de contrôle, choix et possibilité de personnalisation.

2. Construire une lecture neuroarchitecturale

- Observer les usages avant de proposer des solutions.
- Analyser circulation, lumière, acoustique, vues, densité, transitions et ambiances.
- Identifier les points de tension et les ressources du lieu.

3. Atelier de conception

- Travail en groupe à partir d'un plan et d'un scénario d'usage.
- Définition des besoins des futurs usagers.
- Propositions d'implantation, d'ambiances, de lumière, de matières, de couleurs, d'acoustique et de présence du vivant.
- Argumentation des choix : relier chaque proposition à une expérience ou à un besoin humain.

4. Présentation et échange

- Présentation des projets par les groupes.
- Analyse croisée et discussion autour des différentes réponses possibles.
- Synthèse : intégrer progressivement la neuroarchitecture dans sa pratique de conception.

MISE EN PRATIQUE

Fil rouge de la journée : ne plus seulement se demander « Est-ce que cet espace est beau ? », mais aussi « Comment sera-t-il perçu, vécu et utilisé ? »

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques accessibles et illustrés par des exemples concrets.
- Expériences perceptives et exercices courts.
- Études de cas et analyses d'espaces.
- Travail collaboratif et atelier de conception.
- Échanges et restitution orale.

Une formation pensée comme une initiation vivante et transversale, pour donner aux futurs concepteurs de nouvelles clés de lecture de l'espace et replacer l'humain au cœur du projet.



HARMONIE — BIEN-ÊTRE — HUMAIN

Architecte d'intérieur
Spécialisée en neuroarchitecture
et perception de l'espace

Concevoir des espaces pensés pour l'humain



www.fiolleau.com



06 81 84 58 76

