Du corps au lieu de vie : vers une lecture perceptive de l'habiter

Apports du coaching perceptif dans l'accompagnement par le corps et l'habitat

Par Gaëtane GRANGE-KNOPP

Habiter engage bien davantage que l'organisation matérielle d'un espace. Un lieu de vie se construit au fil des usages, des habitudes et des événements traversés. Il peut soutenir un mouvement de vie ou conserver la trace d'organisations qui ne correspondent plus tout à fait à celle ou celui qui l'habite. Il arrive ainsi qu'une personne éprouve un malaise dans son logement, ressente le besoin de transformer une pièce ou envisage de déménager sans pouvoir identifier clairement ce qui cherche à changer. La demande porte alors sur l'espace, tandis que ce qui se joue engage souvent plus largement sa manière d'être présente à elle-même et à ce qu'elle traverse.

C'est à cet endroit que s'est progressivement construite ma pratique. Professionnelle du design d'espace et de l'accompagnement par le corps, j'ai été amenée à considérer le lieu de vie comme un espace où se manifestent certaines manières de prendre appui, de circuler ou de se protéger. L'organisation d'une maison, les espaces que l'on investit tout comme ceux que l'on évite peuvent devenir des éléments de compréhension. Leur lecture ne peut pourtant se réduire qu'à une interprétation symbolique. Une même pièce ou un même encombrement n'ont pas le même sens pour deux personnes. Le risque serait alors de parler à la place de celui que l'on accompagne et d'attribuer au lieu une signification qui ne lui appartient pas.

La formation Via Corpo est venue préciser cette recherche en donnant une place centrale à l'intelligence du corps et à la lecture du mouvement. Ce parcours m'a notamment appris à considérer le mouvement corporel comme une source d'information sur la manière dont une personne s'engage dans une situation, trouve ses appuis ou rencontre une retenue. Le corps devient ainsi un lieu depuis lequel il est possible d'éclairer une dynamique en cours et les possibles qui cherchent à émerger.

Cette approche a également déplacé ma posture d'accompagnante. Mon expertise du design d'espace reste présente, tout comme mes connaissances en psychologie de l'habitat et environnementale. Via Corpo m'a appris à différer davantage la recherche de solution immédiate pour suivre ce qui se transforme au cours de l'expérience. La personne peut alors reconnaître ce qui se passe pour elle et laisser apparaître une orientation nouvelle avant de chercher à lui donner une forme dans son environnement.

Le corps et le lieu deviennent ainsi deux voies d'accès à une même manière d'habiter. Cet article cherche à faire emerger comment l'attention portée au mouvement et à l'expérience corporelle peut enrichir la lecture des espaces habités, limiter le risque d'une interprétation projetée par l'accompagnant et soutenir un changement qui appartienne réellement à la personne.

La problématique qui guidera cette réflexion peut dès lors être formulée ainsi :
Comment le coaching perceptif, en mettant en relation l'expérience corporelle de la personne et sa manière d'habiter son espace, peut-il favoriser l'émergence d'une compréhension nouvelle et soutenir un changement qui lui soit propre ?

I. Le corps comme voie d'accès à la manière d'habiter

1. De la perception corporelle à l'expérience de soi

Bien avant de pouvoir dire ce que nous éprouvons dans un lieu, notre corps est déjà engagé dans une relation avec lui. Nous nous orientons et cherchons des appuis, parfois sans en avoir conscience. Certains espaces sont abordés avec facilité tandis que d'autres suscitent davantage de retenue. Cette place accordée au corps rejoint le travail d'Ève Berger autour de l'intelligence du corps comme source de connaissance et d'orientation, capable de nous renseigner sur la manière dont nous vivons une situation et sur les possibilités qui peuvent s'y ouvrir[1]. Cette perspective me permet de penser l'habiter comme une expérience qui engage la personne dans une relation concrète à son lieu de vie.

Le corps dont je parle ici est le corps vécu, celui depuis lequel nous faisons l'expérience du monde, selon la perspective ouverte notamment par Maurice Merleau-Ponty[2]. La formation Via Corpo est venue approfondir cette dimension en m'invitant à accorder une place plus précise à la perception. Dans la pédagogie de la perception (ou somato-psychopédagogie) développée par le Pr. Danis Bois, celle-ci ne renvoie pas à la seule réception d'informations sensorielles. Elle devient un mode de relation à soi à partir duquel la personne peut affiner ce qu'elle éprouve et renouveler la compréhension d'une situation.

2. Lire le mouvement comme une dynamique

Parmi les notions qui ont enrichi ma pratique, celle de *mouvement interne* occupe une place prépondérante. Dans le paradigme du Sensible, le mouvement interne désigne une animation ressentie dans la profondeur corporelle lorsqu'une attention particulière est portée à l'expérience intérieure. Pr. Danis Bois et Didier Austry associent cette relation à une qualité singulière de présence à soi et à l'accès à des informations nouvelles sur son propre vécu [3].

[1] Berger-Grosjean, È. (2023), Retrouver l'intelligence du corps. Une urgence dans nos organisations et nos modes de vie, 2e éd., Paris, InterÉditions
[2] Merleau-Ponty, M. (1945), *Phénoménologie de la perception*
[3] Bois, D. & Austry, D. (2007), « Vers l'émergence du paradigme du Sensible », Réciprocités, n° 1, p. 6-22.

Dans ma pratique, cette notion m'a surtout appris à porter attention au mouvement qui se donne, y compris lorsqu'il demeure discret.

La formation Via Corpo m'a permis d'élargir cette attention intérieure vers une véritable lecture du mouvement. Dans cette approche, le mouvement peut renseigner sur la manière singulière dont une personne s'engage dans une situation et sur les ressources dont elle dispose pour la faire évoluer. Il devient possible d'observer la façon dont un mouvement se déploie, rencontre un point d'appui ou change d'orientation, puis d'interroger avec la personne ce que cette dynamique vient éclairer dans ce qu'elle traverse.

Cette lecture m'a particulièrement intéressée parce qu'elle rencontrait directement ma pratique de designer d'espace. Un lieu engage lui aussi des directions et des possibilités de déplacement. Il peut soutenir certains mouvements ou les rendre plus difficiles. Lorsque j'accompagne une personne dans son espace, je peux ainsi être attentive à la manière dont elle s'y engage et à ce qui évolue lorsqu'elle envisage une autre façon de l'occuper.

Le mouvement ne devient pas pour autant une grille d'interprétation. Il ouvre une voie d'exploration. Ce que j'observe prend sens dans le dialogue avec elle et dans ce qu'elle reconnaît elle-même de son expérience.

Un accompagnement réalisé avec Françoise [4] illustre particulièrement ce déplacement. Lorsqu'elle me consulte, elle a déménagé depuis deux ans pour commencer sa retraite dans une nouvelle ville. Son appartement est agréable et harmonieux, pourtant elle dit aller mal depuis son installation et ne pas réussir à s'y sentir à sa place. L'idée d'un nouveau déménagement revient avec insistance.

Cette possibilité s'inscrit dans une histoire particulière : Françoise a déjà habité vingt-deux lieux différents. À chaque fois, changer de lieu lui a permis de recommencer. Lors de notre rencontre, elle revient sur un élément très concret : son appartement est trop froid. Le problème d'isolation lui semble constituer une raison suffisante pour partir à nouveau.

J'aurais pu chercher ce qui, dans cet appartement, ne lui convenait plus et proposer uniquement des réponses techniques susceptibles d'améliorer son confort. J'aurais également pu interpréter symboliquement ce froid en le mettant en relation avec son histoire. Le travail perceptif m'invite à suspendre cette recherche de sens et de solution pour permettre à Françoise de revenir à ce qu'elle éprouve lorsqu'elle entre en relation avec son lieu, plus particulièrement dans certaines pièces où elle ressent ce froid.

À travers plusieurs propositions sensorielles et perceptives, nous explorons ce qui se passe pour elle dans l'espace. L'attention se porte sur la manière dont elle se tient dans son appartement et sur ce qui peut lui offrir un appui. Peu à peu, le froid qu'elle évoquait comme

[4] Prénom d'emprunt

une caractéristique du logement prend pour elle une tout autre résonance. Elle établit elle-même des liens avec sa manière de se sentir en insécurité et les résonnances avec son histoire. Le sens se construit à partir de ce qu'elle reconnaît au cours de l'accompagnement.

Cette suspension rejoint la notion de *point d'appui* développée dans le paradigme du Sensible. Le terme ne désigne pas ici un simple appui physique. Il renvoie à un temps où l'attention se stabilise suffisamment pour que la personne puisse rester disponible à ce qui émerge. Pr D.Bois et D.Austry décrivent ce moment comme une « attente ouverte », à la frontière de ce qui est déjà connu et de ce qui ne l'est pas encore.

Cette notion a eu un effet important sur ma posture professionnelle. Elle introduit un temps entre ce que j'observe et la réponse que je pourrais apporter. La personne peut rencontrer ce que la situation produit en elle avant de chercher à la résoudre.

Dans l'accompagnement de Françoise, ce temps a été déterminant. La question « dois-je quitter cet appartement ? » a commencé à se déplacer. Partir n'était plus l'unique réponse immédiatement disponible au malaise qu'elle ressentait. Son lieu devenait aussi un espace à partir duquel elle pouvait rencontrer quelque chose d'elle-même et découvrir de nouveaux appuis et de nouvelles possibilités.

« Je me sens comprise et dans l'axe. Mon désarroi, mes interrogations, mon sentiment de vivre quelque chose d'important et parfois de décalé me paraissent maintenant légitimes, et je vis cette lucidité comme normale et non plus comme quelque chose d'inavouable et faux. »

Françoise ne dit pas que la question de son appartement est résolue. Elle ne sait pas encore si elle restera ou si elle partira. Cependant, la manière dont elle considère ce qu'elle éprouve a changé. Son expérience devient plus recevable et peut désormais constituer un point à partir duquel réfléchir et agir.

Cette évolution rejoint le modèle de *modifiabilité perceptivo-cognitive* développé par le Pr. Danis Bois. Ce terme désigne le processus par lequel une expérience perceptive nouvelle peut modifier la manière dont une personne comprend une situation et faire apparaître d'autres possibilités d'action. Le corps devient ainsi une voie d'accès à une information qui peut déplacer ou enrichir le récit de la personne [5].

C'est sans doute ici que se situe l'un des apports majeurs du coaching perceptif dans ma pratique : je cherche moins à comprendre ce que l'espace révèle qu'à observer avec la personne ce qui devient perceptible lorsqu'elle entre autrement en relation avec son lieu.

[5] Bois, D. (2007), Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte : vers un accompagnement perceptivo-cognitif à médiation du corps sensible, thèse de doctorat européen, Université de Séville.

Cette évolution a également transformé ma manière d'écouter. Je prête davantage attention au moment où quelque chose change pendant l'entretien. Une personne peut s'animer lorsqu'elle évoque une possibilité d'aménagement, ou sa posture physique se modifier lorsqu'elle parle d'un objet dont elle souhaite se séparer. Ces manifestations ne constituent pour moi ni une preuve ni un diagnostic. Elles restent liées à l'expérience singulière de la personne. Mon rôle consiste à l'aider à reconnaître ce qui apparaît, puis à poser ses propres mots sur ce qu'elle découvre.

II. Le lieu habité comme espace de relation et de transformation

1. Habiter un espace : de l'occupation à l'appropriation

Si le corps constitue une première voie d'accès à l'expérience de l'habiter, le lieu en offre une expression matérielle. Une maison se transforme avec le temps à travers les usages de ceux qui l'occupent. Certaines organisations demeurent pourtant alors que la vie a changé.

La notion d'*appropriation* permet de préciser cette relation. Dans le champ de la psychologie de l'environnement, elle désigne le processus par lequel une personne fait progressivement un espace sien à travers ses pratiques et la manière dont elle l'investit. Perla Serfaty-Garzon montre que le chez-soi se construit dans cette relation entre l'habitant, son histoire et l'espace qu'il occupe [6].

C'est à cet endroit que je parle du lieu comme d'un *espace vivant* [7]. J'entends par là, ne pas juste lui attribuer une intention propre mais qu'il rende compte de la relation évolutive entre l'habitant et son environnement. Le lieu conserve des traces et voit ses usages se modifier. Il peut rendre visible un décalage entre une organisation encore présente et la manière dont la personne souhaite vivre aujourd'hui.

Ranger, déplacer, conserver ou exposer participent à cette appropriation. Ces actes ordinaires inscrivent progressivement le lieu dans une histoire. Certaines organisations demeurent alors même que la vie s'est transformée : une pièce peut continuer à répondre à un usage devenu ancien, tandis qu'un objet reste attaché à une période qui n'est plus d'actualité. À d'autres moments, un espace semble en attente d'une transformation dont la personne pressent la nécessité sans encore parvenir à lui donner une forme.

2. Lire les usages sans enfermer le lieu dans une interprétation

Observer un habitat conduit facilement à produire du sens. Une pièce encombrée peut évoquer une difficulté à se séparer ; une porte fermée peut suggérer une mise à distance. Ces

[6] Perla Serfaty-Garzon, *Chez soi. Les territoires de l'intimité*, Paris, Armand Colin, 2003.
[7] Gaëtane Grange-Knopp, *La maison, ce grand corps vivant. Habiter son intérieur, habiter sa vie*, préface de Perla Serfaty-Garzon, Paris, L'Harmattan, coll. « Psycho-Logiques », 2025

rapprochements peuvent constituer des hypothèses de travail. Ils deviennent réducteurs lorsqu'ils sont considérés comme des équivalences.

Le coaching perceptif a renforcé cette vigilance dans ma pratique. Je cherche moins à déterminer ce qu'un aménagement signifie qu'à observer et comprendre comment il est vécu. Une circulation encombrée est d'abord une circulation dans laquelle le passage est plus difficile. Ce sont ensuite l'expérience de la personne et les mots qu'elle pose qui peuvent en éclairer la portée. Le lieu devient ainsi un *support d'enquête partagée*.

Je peux proposer à une personne de se déplacer dans un espace ou d'imaginer une autre organisation. La question « Que signifie cette pièce ? » devient alors : « Que se passe-t-il pour vous ici ? ». L'espace permet parfois de rendre perceptible ce qui serait resté abstrait dans le seul échange verbal.

Cette manière de travailler maintient le lieu dans sa réalité concrète. Une table qui n'est jamais utilisée est d'abord un espace dont l'usage prévu n'a pas lieu. Une circulation difficile est observée pour ce qu'elle produit dans le quotidien. L'histoire que la personne lui associe peut ensuite élargir la compréhension. Le sens reste ainsi ouvert suffisamment longtemps pour être construit avec elle plutôt que déduit de l'organisation matérielle seule.

3. Des références extérieures aux repères intérieurs : l'expérience de Christine

Le retour de Christine [8], participante à la formation Ma Maison, Mon Miroir, éclaire ce processus. Ma Maison, Mon Miroir est un parcours expérientiel qui propose d'explorer la relation à son lieu de vie à partir de l'expérience corporelle et de l'observation de l'espace. Les participants mettent en relation ce qu'ils perçoivent avec leur manière d'habiter.

Lorsqu'elle commence les ateliers, Christine cherche depuis longtemps comment répondre au manque de bien-être qu'elle ressent dans sa maison. Avec le recul, elle décrit une démarche très tournée vers des « référentiels extérieurs » : trouver la bonne organisation ou comprendre ce qu'il faudrait modifier.

Une expérience vécue dans une maison vide agit sur elle comme un révélateur. Confrontée à un espace débarrassé de ses objets habituels, elle ressent fortement son besoin de retrouver une qualité minimaliste. Le vide n'est pas uniquement une caractéristique esthétique. Il lui permet d'éprouver une qualité d'organisation dans laquelle elle se sent davantage en accord avec elle-même.

Cette expérience est ensuite mise en mots à travers la notion d'*homothétie* que j'utilise dans mon approche. En géométrie, l'homothétie conserve une forme tout en en modifiant l'échelle.

[8] Prénom d'emprunt

Je transpose cette image du corps à l'habitat pour interroger la manière dont une même organisation interne peut se reproduire dans le lieu de vie en demeurant inchangée.

« Sans ton information j'aurais peut-être cru devoir déménager, mais avec le risque qu'en ne changeant pas le fond j'allais perpétuer ailleurs les mêmes erreurs. »

Christine dit également avoir acquis de « nouvelles références intérieures, toujours accessibles et durables ». Cette formulation me paraît particulièrement significative. Elle ne repart pas avec une règle d'aménagement. Une expérience vécue dans l'espace lui a permis d'identifier une qualité qui fait sens pour elle. Cette qualité devient un repère à partir duquel elle peut désormais interroger ses choix.

Son témoignage montre aussi que plusieurs de ses *angles morts* ont été mis à jour. J'entends ici par angle mort une dimension de sa manière d'habiter qui participait à son expérience quotidienne sans qu'elle en ait jusque-là clairement conscience. La perception ne lui fournit pas une explication définitive ; elle rend certaines choses suffisamment visibles pour qu'elles puissent désormais être interrogées.

C'est dans ce sens que je parle d'une lecture perceptive de l'habiter. Le corps renseigne la personne sur la qualité de ce qu'elle vit, tandis que le lieu lui permet d'en faire une expérience concrète dans son quotidien. Leur mise en relation peut faire émerger des repères construits à partir de l'expérience de la personne.

Avant de changer d'espace, une autre question peut alors apparaître : qu'est-ce qui, dans ma manière d'habiter, pourrait me suivre ailleurs ?

III. Accompagner le changement : de la perception à l'action

1. Quand percevoir autrement permet d'agir différemment

Les situations de Françoise et de Christine montrent que le changement commence parfois par une modification très discrète de la dynamique dans laquelle la personne était engagée. Françoise peut suspendre un instant la réponse devenue familière du déménagement. Christine découvre dans son expérience un repère différent de ceux qu'elle cherchait jusque-là à l'extérieur.

C'est également ce que la formation Via Corpo m'a appris à observer : le mouvement donne accès à la manière dont une personne entre dans le changement. Une situation peut sembler bloquée dans son récit alors qu'une autre orientation commence déjà à apparaître dans l'expérience corporelle. À l'inverse, une décision peut sembler mentalement acquise alors que le corps manifeste encore une retenue qui mérite d'être explorée.

Cette lecture m'aide aujourd'hui à accompagner le passage entre perception et action. Je cherche à repérer avec la personne ce qui devient plus disponible et à voir comment cette nouvelle dynamique peut trouver une traduction dans son lieu. L'habitat offre alors un terrain particulièrement concret : une autre organisation peut être essayée, un usage peut évoluer, une position dans l'espace peut être expérimentée avant qu'une décision plus durable soit prise.

Le changement se construit ainsi dans un dialogue entre le mouvement de la personne et les possibilités que son environnement lui offre.

2. Le design d'espace comme prolongement de l'expérience

Cette articulation entre perception et transformation intervient directement dans ma pratique de design d'espace. Un projet d'aménagement répond à des contraintes concrètes et à des usages précis. La lecture perceptive introduit une question supplémentaire : quelle manière de vivre cet espace cherche-t-on à rendre possible ?

Cette approche rejoint les travaux de Juhani Pallasmaa sur l'expérience multisensorielle, existentielle et expérientielle de l'architecture. Pour lui, l'espace architectural est vécu à travers le corps tout entier. La manière dont nous nous déplaçons et dont nous éprouvons les distances participe pleinement de notre relation au lieu [9].

L'accompagnement d'Emmanuel [10] en offre une illustration. Coach, conférencier et auteur, il reçoit ses clients dans un bureau parisien qu'il partage avec une consœur. Lorsqu'il me sollicite pour repenser cet espace, il y travaille depuis plusieurs années déjà. Il souhaite pouvoir mieux y ranger ses livres et surtout pouvoir écrire plus facilement. Lorsqu'il prépare une conférence ou avance sur un ouvrage, il préfère travailler chez lui, où il dit réussir davantage à se concentrer.

L'observation de la pièce fait apparaître un décalage entre les activités qu'Emmanuel exerce et la façon dont l'espace les accueille réellement. Deux fauteuils destinés aux séances occupent le centre du bureau. Son poste de travail est placé contre un mur, presque comme une console sur laquelle on déposerait quelques menus objets. Ses livres sont répartis dans plusieurs espaces extérieurs à son bureau et certains restent même dans des cartons. La fonction d'accueil a certes trouvé sa place. Celle de l'écriture et de son organisation personnelle demeure beaucoup moins présente.

Cette observation oriente le projet. Comment Emmanuel peut-il recevoir ses clients tout en disposant d'un véritable espace pour son propre travail ? Comment permettre à l'écriture d'exister dans la pièce avec la même évidence que l'accompagnement ?

[9] Pallasmaa, J. (2005), The Eyes of the Skin: Architecture and the Senses, 2e éd., Chichester, Wiley-Academy.
[10] Prénom d'emprunt

La réorganisation donne une place plus affirmée à ces usages. Le travail spatial traduit une compréhension plus précise de la manière dont Emmanuel souhaite investir son bureau et offrir une place à ce qu'il fait pour lui-même, notamment lorsqu'il écrit.

Avec le recul, cet ajustement s'est inscrit durablement dans son expérience du lieu. Emmanuel dit aujourd'hui s'y sentir bien. Ses clients lui font régulièrement le même retour. Le bureau accueille désormais plus justement la manière dont il souhaite exercer l'ensemble de ses activités. Cette situation montre comment le design peut prolonger une lecture perceptive. Le projet prend appui sur l'expérience de la personne pour donner forme à un lieu qui lui corresponde davantage.

Conclusion

Ce travail m'a permis de mieux identifier ce que l'ensemble du parcours Via Corpo est venu transformer dans une pratique déjà construite autour du corps et de l'habitat. Au-delà des outils perceptifs issus de la somato-psychopédagogie, la formation m'a appris à lire plus finement le mouvement d'une personne et à considérer ce mouvement comme une voie d'accès à ce qui cherche à évoluer dans une situation. L'enseignement d'Ève Berger m'a particulièrement sensibilisée à cette continuité entre ce qui se transforme dans l'expérience corporelle et la manière dont cette transformation peut ensuite trouver une direction et prendre forme dans la vie et dans l'espace.

Habiter devient alors une expérience en mouvement. Accompagner cette relation suppose parfois de savoir laisser une place à l'inabouti et à l'inachevé, dans l'esprit de ce qu'Ève Berger évoque fréquemment dans ses formations, afin que la transformation puisse trouver son propre rythme et sa forme particulière.

Le 20/08/2026